

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS/MS
FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO, CIÊNCIAS CONTÁBEIS E ECONOMIA
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**

BIANCA RIBAS GUERRA

**FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E SUAS
INFLUÊNCIAS PARA OS ACADÊMICOS**

Dourados -MS
2019

BIANCA RIBAS GUERRA

**FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E SUAS
INFLUÊNCIAS PARA OS ACADÊMICOS**

Monografia apresentada na disciplina Trabalho de Graduação II do curso de Administração, da Universidade Federal da Grande Dourados, como requisito do trabalho de conclusão de curso para a obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientador: Prof. Dr. Narciso Bastos Gomes

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Narciso Bastos Gomes

Prof. Dra. Erlaine Binoto

Prof. Dra. Jane Corrêa Alves Mendonça

Dourados- MS

2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

G934f Guerra, Bianca Ribas
FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E SUAS INFLUÊNCIAS
PARA OS ACADÊMICOS [recurso eletrônico] / Bianca Ribas Guerra. -- 2019.
Arquivo em formato pdf.

Orientador: Narciso Bastos Gomes.
TCC (Graduação em Administração)-Universidade Federal da Grande Dourados, 2019.
Disponível no Repositório Institucional da UFGD em:
<https://portal.ufgd.edu.br/setor/biblioteca/repositorio>

1. Saúde. 2. Administração. I. Gomes, Narciso Bastos. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

©Direitos reservados. Permitido a reprodução parcial desde que citada a fonte.

**FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E SUAS
INFLUÊNCIAS PARA OS ACADÊMICOS**

BIANCA RIBAS GUERRA

Esta monografia foi defendida dia 25/11/2019 e julgada adequada para aprovação na atividade acadêmica específica de Trabalho de Graduação II, que faz parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Administração pela Faculdade de Administração, Ciências Contábeis e Economia – FACE da Universidade Federal da Grande Dourados – UFGD.

Apresentado à Banca Examinadora integrada pelos professores:

Prof. Dr. Narciso Bastos Gomes

Presidente

Prof. Dra. Erlaine Binoto

Avaliador (a)

Prof. Dra. Jane Corrêa Alyes Mendonça

Avaliador (a)

AGRADECIMENTOS

Sou imensamente agradecida a Deus por ser essencial em minha vida e guiar meu destino na realização do curso.

Meus primeiros agradecimentos destinam-se a minha família, meus pais, Gicélia Aparecida Ribas da Silva e Antônio Aparecido Guerra da Silva, bem como minha irmã Andressa Ribas Guerra, que acompanharam toda trajetória de minha vida até o presente momento. Sou eternamente grata por todos esses anos ao meu lado, nos momentos bons e difíceis, por, de uma forma ou outra, sempre servirem como uma imensa fonte de suporte e estímulo, não somente na educação, mas também na vida. Sem vocês, nenhum passo adiante seria possível.

Ao meu esposo, Junio Fernandes Barros, que me ajudou e me apoiou à realização desse grande sonho desde o início.

Aos meus sogros, que considero como pais de coração, Carlos Bonifácio Barros e Maria Fernandes Barros, bem como toda sua família que sempre me acolheu e me ajudou para que realizasse minha grande conquista. Muito obrigada por todo carinho e apoio prestado.

Ao meu orientador e professor Narciso Gomes, por ter acolhido minha ideia e guiado esta pesquisa desde o início do curso sempre me motivando e me ensinando a andar no mundo acadêmico, em geral, agradeço todos os professores que estiveram presentes na minha trajetória, ensinando-me que não é um título acadêmico que faz uma pessoa, mas o seu valor como indivíduo. O meu muito obrigada.

Aos meus colegas de curso que desde o início foram essenciais. Em especial Diandra Gonçalves.

Agradeço a todos os acadêmicos que contribuíram com a pesquisa deste trabalho.

A todos vocês, o meu sincero muito obrigada.

RESUMO

O estresse está presente na vida das pessoas, inclusive entre aquelas que convivem no ambiente acadêmico, sendo responsável por alterações e instabilidades no estado de saúde do indivíduo e, com isso, sujeito a possíveis manifestações sistêmicas, distúrbios fisiológicos e psicológicos. Esse estudo tem como objetivo identificar os fatores estressores predominantes nos acadêmicos do curso de Administração de da Universidade Federal da Grande Dourados e verificar se os estressores influenciam na decisão de permanência no curso. Para obtenção dos resultados, foi realizada a pesquisa de campo com apoio da pesquisa bibliográfica e documental. Por sua natureza, caracteriza-se pela abordagem quantitativa. O universo do estudo foi composto por 105 acadêmicos regularmente matriculados no semestre letivo de 2019 do curso de Administração. A amostra foi composta por 105 respondentes que manifestaram o desejo de responder o questionário que foi entregue em sala de aula. Os dados primários, incluindo-se o perfil dos acadêmicos, foram coletados por meio de um questionário estruturado contendo 48 questões. Os dados secundários, para identificar o perfil do curso, foram obtidos mediante a consulta no site e no Projeto Pedagógico do Curso. O resultado do estudo mostra que a maioria dos respondentes foram aqueles que ingressaram no curso no ano letivo de 2019. Quanto aos fatores estressores, predominam os fatores internos, decorrente da natureza dos indivíduos, medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência; completar os requisitos para graduação (notas, estágio, tcc); e dificuldade de aprender determinados conteúdos, este último considerado como muito estressante devido às pressões que a faculdade passa sobre uma nova mudança. Nos fatores externos, predominam problemas com transporte público (horários e linhas) e falta de tempo para relaxar/lazer em virtude da carga horária de trabalho na empresa, quanto a influência dos fatores externos para os acadêmicos, os resultados mostram que os fatores das dívidas pessoais têm maior grau de influência. Os resultados apontam que os acadêmicos que estão em estágio de conclusão do curso sofrem maior influência de fatores estressores.

Palavras-chave: Saúde; Administração;

ABSTRACT

Stress is always present in people's lives, including in the academic environment, is responsible for changes and instability in the individual's health subject to possible manifestations, systemic, physiological and psychological disorders. This study aims to identify the predominant stressors in Business Administration students at the Federal University of Grande Dourados and to verify if the stressors influence the decision to stay in the course. To obtain the results, a field research was carried out with the support of bibliographic and documentary research. By its nature, it is characterized by the quantitative approach. The universe of the study was a student body composed by academics regularly enrolled in the second semester of 2019, from the Administration course of the Federal University of Grande Dourados, Mato Grosso do Sul. For data collection, questionnaires were applied on a given day of the year, students who were in the classroom and expressed their desire to answer, a total of 105 students who received the questionnaire and 95% of the questionnaires delivered were properly answered and returned. Secondary data were collected through documentary research in academic reports and the Pedagogical Project of the Course provided by the Course Coordination. The study shows that as for gender there is a predominance of females. Regarding the time of entry to the course, most respondents were newcomers to the course in 2019. The predominant stressors indicated by academics are: fear of failing a subject or being dependent; complete undergraduate requirements (grades, internship, tcc); personal debts and difficulty learning certain content, the latter considered to be very stressful due to the pressures that the faculty passes on a new change. The results indicates that students who are finishing the course tend to be more influenced by stress due to the pressure to finish the course in time.

Keywords: Health; Administration;

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01- Nível do conhecimento sobre conceito estresse.....	32
Figura 02- Nível do conhecimento sobre conceito fator estressor	32

LISTA DE QUADROS

Quadro 01- Conceito de estresse.....	18
Quadro 02- Níveis de Estresses.....	19
Quadro 03- Fases de Estresses.....	19
Quadro 04- Classificação dos Estressores.....	21
Quadro 05 – Categorias e pontuações.....	27
Quadro 06 – Características dos acadêmicos	29
Quadro 07 – Características do corpo discente.....	30
Quadro08 – Predomínio dos fatores estressores em porcentagem.....	33
Quadro09 – Predomínio dos fatores estressores por pontuação	35

LISTA DE ABREVIACÕES

PPC – Projeto Pedagógico de Curso

IES - Instituição Educação Superior

IFs - Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia

FIES – Financiamento ao Estudante do Ensino Superior

Prouni - Programa Universidade de Todos

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES	23
LISTA DE QUADROS	24
LISTA DE ABREVIACÕES	25
1. INTRODUÇÃO.....	13
1.2. PROBLEMÁTICA	15
1.3 OBJETIVOS	15
1.3.1 – Objetivo Geral	15
1.3.2 Objetivos Específicos	16
1.4. JUSTIFICATIVA	16
2. REVISÃO TEÓRICA.....	17
2.1. Estresse	17
2.2. Níveis e fases de estresses	18
2.3 Estímulos estressores	20
2.4. Impactos e consequências dos estressores.....	21
2.5. Ambiente universitário	22
3. METODOLOGIA.....	23
3.1. Abordagem de Pesquisa.....	24
3.2. Tipos e técnicas de pesquisa	24
3.2.1. Levantamento Bibliográfico	24
3.2.2. Levantamento Documental.....	24
3.2.3. Universo de pesquisa	25
3.2.4. Amostra.....	25
3.2.5. Coleta de dados.....	25
3.2.6. Tratamento de dados.....	27
3.2.7. Matriz de Amarração	28
4. RESULTADOS	29
4.1. Características dos acadêmicos	29
4.2 Características do corpo discente	30
4.3 - Predomínio dos fatores estressores	32
4.4. Ranking dos fatores	34
4.4.1 - Quantidade de trabalho exigido em sala de aula	36
4.4.2 - Reposição de aulas fora do calendário acadêmico	36
4.4.3- Falta de autoconfiança em um dia ser um profissional bem-sucedido.....	36
4.4.4- Dívidas pessoais	37
4.4.5 - As ameaças de greves e paralisações de professores e técnicos.....	37
4.4.6 - Falta de tempo para relaxar ou lazer em virtude da carga horária acadêmica	37

4.4.7 - Falta de tempo para fazer os trabalhos exigidos pela faculdade	37
4.4.8 - Dificuldade de aprender determinados conteúdos	37
4.4.9 - Completar os requisitos para graduação (Notas/ Estágio/ TCC).....	37
4.4.10 - Medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência	38
5. CONSIDERAÇÕES E DISCUSSÕES FINAIS.....	39
6. REFERÊNCIAS	41
APÊNDICE A – MATRIZ DE AMARRAÇÃO	45
APÊNDICE B- QUESTIONÁRIO.....	46

1. INTRODUÇÃO

A universidade, uma instituição reconhecida como responsável pela Educação Superior no Brasil, é definida como entidade de ensino formada por diversas faculdades e cursos de graduação, pós-graduação *lato sensu e stricto sensu* e que se constitui por diversos graus acadêmicos (NAKAMURA, 2016). No ano de 2017, o Brasil apresentava 296 Instituições de Educação Superior (IES) públicas e 2.152 privadas, do total de faculdades públicas, 41,9% são estaduais; 36,8%, federais e 21,3%, municipais (INEP, 2018).

Quando foram criadas as universidades no Brasil, a educação era voltada às necessidades sociais com a função de servir a Nação, a qual foi influenciada por uma perspectiva funcionalista que via na educação uma forma de vincular o aprendizado a sociedade e ao governo (COLOMBO, 2014). Com as modificações contínuas, as universidades foram se adaptando em programas estudantis para auxiliar os indivíduos que não teriam recursos para continuar os estudos como: Programa Universidade para Todos (ProUni) e o Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (Fies), ambos programas do Governo Federal. No âmbito de papéis, a universidade no Brasil tem ocupado cada vez mais espaço na sociedade, sua importância é essencial para promover transformações na sociedade e também preparar as novas gerações para a esfera do trabalho (NEVES, 2007).

Na convivência do ambiente universitário é comum deparar com estudantes que se declaram desmotivados, ansiosos, fatigados e com vontade de desistir do curso. Mesmo estando frequentemente nas aulas, declarando ter boas notas e bom desempenho acadêmico, esses estudantes manifestam a vontade de desistir do curso. Essa manifestação de desistência pode ter origem interna ou externa. Quanto às origens internas, pode-se citar os fatores estressores que se manifestam no indivíduo.

Segundo Ferrari (2018), a ansiedade e a pressão para manter os estudos em dia, excesso de atividades e a preocupação demasiada trazem consequências para a saúde das pessoas. Essa configuração por si só já é um agente estressor. Nesse contexto, surge a preocupação com o estresse, ou conforme estabelecido por Walter Cannon, as reações que produzem um colapso nos mecanismos de homeostase orgânica de um indivíduo (MALACH, LEITE, 1999).

O estresse é entendido como um conjunto de respostas ou reações fisiológicas, mentais, emocionais e comportamentais em um indivíduo, desencadeados por um determinado estressor ligado às mais diversas situações da vida (CABRAL, 2004). Tem-se originado estudos sobre sua presença na vida das pessoas em diferentes situações e ambientes e aumentado cada vez mais, uma vez que essa situação é considerada por muitos estudiosos sobre o tema, a exemplo de Cabral (2004), um dos maiores problemas na vida e saúde das pessoas no momento que tem interferido negativamente na qualidade de vida da humanidade.

Frente ao aumento do estresse na vivência dos indivíduos, esse fenômeno tem sido, de maneira significativa, objeto de muitos estudos (CABRAL, 2004). Os danos que o estresse provoca, seja na vida das pessoas, ambientes, famílias ou sociedade são estudados por Filgueiras e Hippert (1999), no momento que se reconhece que o estresse passou a ser responsável por quase todos os danos que afligem o indivíduo, principalmente em pessoas jovens, levando conseqüentemente, a um notável crescimento de atividades terapêuticas e de programas voltados para controle e prevenção desse agente.

Estudos realizados por Margis *et al* (2003), demonstram uma situação estressora na qual revela que o tipo de resposta e retorno de cada indivíduo depende de várias situações mas, não somente da importância e da presença do evento estressor na vida, também da conjunção de fatores ambientais e genéticos que podem influenciar devido as capacidades individuais de interpretação, avaliação e elaboração de estratégias ou resultados do enfrentamento que indicam ser geneticamente influenciadas e podem ser reduzidas ou eliminadas com a utilização da técnica de *Mindfulness*, (atenção plena) que pode ser eficaz no alívio de uma série de dificuldades psicológicas, incluindo ansiedade, depressão, problemas relacionados ao estresse, vícios, distúrbios alimentares e problemas de relacionamento interpessoal.

Ao se referir as origens e causas do estresse, Campos *et al* (2016), demonstra que a ansiedade é a principal vilã, pois passa a existir no momento em que o acadêmico está mais suscetível a níveis emocionais e, com isso, gerando o estresse. Isso ocorre devido a uma sobrecarga maior de obrigações que ele deve cumprir antes de se formar como, por exemplo: pressão por parte dos familiares, pressão exercida dos professores devido a avaliações das disciplinas, apresentação e entrega do trabalho de conclusão de curso (TCC), expectativa de se formar e ingressar no mercado de trabalho.

Frente as origens e causas do estresse, Campos *et al* (2016), sugere que a universidade

reduza os níveis de estresse, tanto em homens como nas mulheres e busque nas suas práticas pedagógicas incorporar a técnica de *Mindfulness*. Segundo Belo (2018), a definição de *Mindfulness* é atenção plena na qual pode ser eficaz no alívio de uma série de dificuldades psicológicas, incluindo ansiedade, depressão, problemas relacionados ao estresse, vícios, distúrbios alimentares e problemas de relacionamento interpessoal.

1.2. PROBLEMÁTICA

No ambiente universitário pressupõe-se que quando o acadêmico inicia seus estudos, pode apresentar um desencanto pela universidade, talvez por não gostar do curso ou as disciplinas serem desagradáveis e principalmente, não se adaptar no ambiente no qual está inserido. Para aqueles que se adaptaram com esse ambiente, pode ocorrer durante o curso frustrações devido à prazos na entrega de trabalhos, realização de provas e também devido ao convívio com os professores, entre outros aspectos.

Em seus estudos, Monteiro *et al* (2007), afirmam que os estudantes universitários vivenciam situações estressoras as quais refletem na qualidade da saúde mental, deixando-os mais irritados, ansiosos, com baixa autoestima e desestimulados. Esse reflexo pode resultar em baixo aproveitamento no rendimento dos estudos, o que pode levar à desistência do curso.

A solução de problemas como o estresse no ambiente universitário se faz necessário. Para Monteiro *et al* (2007), é comum que os estudantes universitários passem por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias, assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento e seria a base para as suas experiências de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico dos estudantes. Nesse ambiente acadêmico é que se estabelece a seguinte questão: Quais fatores estressores estão presentes nos acadêmicos do curso de Administração?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 – Objetivo Geral

Identificar os fatores estressores que predominam no ambiente acadêmico e a

influência nos acadêmicos do curso de Administração da Universidade Federal da Grande Dourados.

1.3.2 Objetivos Específicos

- 1 – Identificar o perfil acadêmico e profissional dos estudantes.
- 2 – Analisar o grau de influência dos fatores estressores para os acadêmicos.

1.4. JUSTIFICATIVA

Ao ingressar no ambiente universitário, o acadêmico passa por diversas mudanças no seu estilo de vida e estas podem favorecer o aparecimento de um ou vários fatores de risco causadores de doenças crônicas e cardiovasculares. Com esse impacto, aumenta na prática, a insuficiência de atividade física, a compulsão de consumo de substâncias como tabaco e bebidas alcoólicas, e além disso, maus hábitos alimentares prejudiciais à saúde (SAVANA, 2015).

Esse estudo justifica sua importância no momento como meio de pesquisa, tendo como objetivo procurar e identificar fatores estressores em acadêmicos que estão presentes no ambiente universitário apenas no período noturno do curso de Administração, principalmente aqueles que trabalham diariamente, possuem famílias e filhos, como forma de apresentar contribuições para melhor entender a realidade dos acadêmicos no ambiente do curso, orientá-los e criar meios para minimizar os efeitos dos fatores negativos.

O estudo teve como finalidade identificar os fatores estressores no ambiente acadêmico, que uma vez identificados podem servir de fontes de informações para que o curso possa tomar medidas para minimizar ou eliminar os fatores estressores externos que impactam a vida acadêmica e podem até levar à evasão ou baixo desempenho nos componentes curriculares. O estudo apresenta elementos que contribuem para uma melhor compreensão do perfil do aluno nesse meio e os fatores estressores existentes em sua formação, e com isso, ampliar o escopo dos estudos sobre estressores no ambiente universitário.

2. REVISÃO TEÓRICA

2.1. Estresse

Uma visão sobre o estresse pode ser compreendida quando Bachion (1998) afirma que o estresse é um estado manifestado por uma síndrome, produzida através do sistema biológico, frente a qualquer demanda, tratando de uma reação que o indivíduo experimenta, resultante de seu esforço para lidar com determinada dificuldade. Rossetti *et al* (2008), amplia a visão sobre o conceito e destaca que o estresse é definido como toda reação do organismo humano, juntamente com os componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, ocorre quando surge a necessidade de grandes adaptações a um evento estressor, podendo ser prejudicial se houver exposição prolongada ao evento ou uma predisposição do indivíduo a determinadas doenças.

O estresse produz reações de defesa e adaptação diante do agente estressor. Greenberg (2002) relata que os estressores físicos são para os quais nossos corpos foram treinados pela evolução, no qual eram ameaças à nossa segurança. Spiger *et al* (2015), amplia o campo de visão e de estudo sobre o estresse quando descreve que esse pode ser definido como um estado de percepção de estímulos humanos capazes de gerar excitação emocional que perturbam a homeostasia e levam a um processo de adaptação caracterizado por manifestações sistêmicas, distúrbios fisiológicos e psicológicos em diferentes ambientes.

Em seus estudos em ambientes escolares, Spiger *et al*(2015), evidenciam que além da percepção das situações diárias que poderiam estar relacionadas ao estresse, nota-se também o próprio relato de alunos que se consideram “estressados”, devido a motivos como: cargas horárias elevadas, diversas tarefas que se estendem além do período de aulas, relacionamento com professores, entre outros problemas relatados informalmente.

O estresse, para Mondardo e Pedon (2005), não é uma doença. A princípio é considerado apenas a percepção do organismo de uma pessoa para lidar com as situações que se apresentam, sendo uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa. Para maior entendimento sobre o conceito do estresse, elencam-se alguns autores e suas definições do estresse, de forma a ampliar o escopo e a compreensão do termo apresentado no Quadro 01.

O estresse, para Araldi-Favassa *et al*(2005), surge como uma consequência direta dos

constantes esforços adaptativos da pessoa à sua situação existencial, o qual nem sempre é um fator de desgaste emocional e físico, mas sim, um mecanismo natural de defesa do organismo.

Em sua formação recebe os estímulos internos e externos através do sistema nervoso e, dependendo da forma com que esses estímulos são recebidos, poderão provocar alterações psicológicas e biológicas negativas, podendo levar ao estresse crônico (ARALDI-FAVASSA *et al*, 2005). No quadro 01 estão apresentados os conceitos sobre estresse apresentados por Benke e Carvalho (2008); Oliveira (2006); Anjos *ET al*(2008); Prado (2016), para auxiliar a maior compreensão sobre esse fenômeno.

Conceito de estresse	Autor (es)
É uma reação muito forte do organismo quando o indivíduo enfrenta qualquer tipo de evento seja ele bom ou mau e que altera a vida desse sujeito.	Benke e Carvalho (2008).
É o estado de ativação ou reação em que se coloca o organismo diante da mudança geradora de instabilidade ou insegurança.	Oliveira (2006).
É um dos fatores responsáveis por alterações do estado de saúde e bem-estar do indivíduo que podem levar à doença e até a morte.	Anjos <i>et al</i> (2008).
É caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos, o qual apresenta-se como uma resposta inespecífica do corpo diante de exigências às quais é submetido.	Prado (2016).

Quadro 01- Conceitos de estresse

Fonte: Elaborado pela autora (2019)

Diante dos conceitos apresentados no quadro 01, com seus respectivos autores, verifica-se que o estresse é um fenômeno responsável por alterações no organismo humano, podendo ser caracterizado como negativo ou positivo, dependendo dos efeitos que provoca em diferentes organismos.

2.2. Níveis e fases de estresses

Quanto aos níveis de estresse, para Margis *et al* (2003), nota-se que esses têm origens cognitivas, comportamentais e fisiológicas, onde a percepção, a vivência ambiental e o atendimento às necessidades humanas podem desencadear o estresse no momento em que estes níveis podem se identificar os fatores estressores.

Um exemplo comum do dia-a-dia, citado por Greenberg (2002 p.8), é vivido sem que o indivíduo perceba: “quando começamos a atravessar a rua sem notar que um veículo se

aproxima, ao escutarmos a buzina, saltamos rapidamente para trás na calçada. O coração acelera a respiração muda e transpiramos”. Isso são manifestações da nossa resposta a um estressor, indicando que o corpo foi preparado para fazer algo ativo e imediato.

Quanto aos principais níveis de estresse, Margis *et al* (2003), apresentam três tipos: o cognitivo, comportamental e fisiológico. Conforme denominados no Quadro 02, no ponto de pressão para demonstrar resultados sobre o estresse, sendo:

Níveis	Sintomas
Cognitivo	É a resposta ao estresse. Depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, etc.
Comportamental	É a resposta diante de um estressor: enfrentamento (ataque), evitação (fuga), passividade (colapso). As habilidades do sujeito para dar respostas adequadas a cada estressor dependem de um aprendizado prévio das condutas pertinentes e se a emissão de respostas recebeu reforço nas situações similares precedentes
Fisiológico	É a resposta do ponto de vista evolutivo, a ansiedade e o medo, assim como o estresse, têm suas raízes nas reações de defesa dos animais, que ocorrem em resposta aos perigos encontrados em seu meio ambiente.

Quadro 02- Níveis de Estresses

Fonte: Margis *et al* (2003)

Os sintomas do estresse, segundo Marques (2012), e verificado na Biblioteca Virtual em Saúde (2015), são manifestados e sua evolução se dá nas fases de alerta, resistência e exaustão. Para Marques (2012), essas fases surgem como resposta orgânica ao estressor, isto é, funções metabólicas específicas são alteradas por processo característico do estresse. Conforme apresentados no Quadro 03, os níveis de estresse apontam os momentos e sintomas que ocorrem as manifestações das fases no dia-a-dia do indivíduo, sendo eles: alerta, resistência e exaustão.

Fase	Momento que ocorre	Sintomas
Alerta	Ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor.	Mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dor muscular; insônia; batimentos cardíacos acelerados; agitação.
Resistência	O corpo tenta voltar ao seu equilíbrio. O organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo.	Problemas com memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído.
Exaustão	Nessa fase podem surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença.	Diarreias frequentes; dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; irritabilidade; angústia; perda do senso de humor.

Quadro 03- Fases de estresses

Fonte: Marques (2012)

É comum verificar os momentos e sintomas que ocorrem. No Quadro 03, o indivíduo indica uma doença para si mesmo alegando estar estressado. O que na verdade, são as fases do estresse se manifestando, às vezes ocorre do indivíduo acreditar ser um pequeno mal estar, resfriado ou doenças mais graves como a dengue, e acaba se automedicando sem ajuda de profissionais da saúde, o que pode gerar uma situação grave e não recomendada (MARQUES, 2012).

2.3 Estímulos estressores

O conceito de estímulo estressor segundo Araldi-Favassa *et al* (2005), é de que o organismo, ao receber um estímulo (estressor), reage imediatamente, disparando uma série de reações via sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunológico, através da estimulação do hipotálamo e do sistema límbico.

Os estressores podem ser classificados em dois estímulos. São estímulos externos, os quais representam as ameaças do cotidiano de cada indivíduo, expressando uma ameaça física, tanto sobre a segurança pessoal quanto em relação à saúde, uma ameaça moral, ou econômica, enfim, são ameaças exteriores à pessoa. Do outro lado, são os estímulos internos, por sua vez: as ameaças provêm dos conflitos pessoais de cada indivíduo, esses que, em última instância, refletem sempre nossa sensibilidade afetiva diante da vida, das perspectivas futuras, da situação atual e mesmo das desavenças passadas. (BALLONE 1997). No quadro 04 estão apresentados esses tipos e como ocorrem.

Quanto aos impactos dos fatores estressores, para Ballone (1997), a causa dos estressores internos contínuos da ansiedade humana tem sido constante, exagerada e às vezes patológica, para esse autor, não obstante, os estressores internos costumam ser mais emocionais que racionais. Já os estressores externos, pelo contrário, não costumam ser constantes. No Quadro 04 apresentam os tipos de fatores, seus conceitos e como ocorrem, estabelecido por Santos (2007), apontam os conceitos e eventos em que ocorrem as manifestações dos estímulos estressores no dia-a-dia do indivíduo, divididos em dois sendo eles: interno e externo.

Fatores	Conceito	Eventos
Internos	São compreendidos como as características individuais da própria pessoa, vinculadas às suas cognições.	Eventos ocorrem decorrentes da maneira que o indivíduo percebe e enfrenta situações, como, crenças, valores, ou seja, tudo aquilo que afeta parte de seu mundo interno.
Externos	São caracterizados pelos eventos que ocorrem na vida das pessoas e sobre os quais não há controle.	Eventos ocorrem decorrentes a morte, acidentes, doenças e, até, as próprias dificuldades nas relações do cotidiano.

Quadro 04- Classificação dos estressores

Fonte: Santos (2007).

Os estímulos estressores, conseqüentemente estão presentes no dia-a-dia do indivíduo e, segundo Santos (2007), vão depender da percepção do indivíduo antes de uma situação que influenciará em seus padrões de respostas comportamentais.

Verifica-se no Quadro 04 que os fatores estressores têm origens internas, ou seja, decorrem de fatores internos ao indivíduo. Os fatores externos têm origens nos acontecimentos externos e às vezes incontroláveis que podem ocorrer simultaneamente ao indivíduo.

2.4. Impactos e conseqüências dos estressores

O estresse produz reações de defesa e adaptação diante do agente estressor. Segundo Prado (2016), a fase de alarme inicia-se com os estímulos estressores que provocam resposta rápida do organismo (luta e fuga). Entretanto, esse estágio não se mantém por muito tempo, pois o esforço maior não visa somente à manutenção da harmonia interior, mas sim, ao enfrentamento da situação ameaçadora.

Na fase de resistência, o indivíduo tenta se adaptar à nova situação com o propósito de restabelecer o equilíbrio interno, pois o organismo apresenta um desgaste maior, dificuldades de memória e está mais vulnerável a doenças. É considerada a condição mais crítica relacionada ao estresse, pois após exposições repetidas ao mesmo estressor, o organismo pode desenvolver doenças graves ou entrar em colapso (PRADO, 2016).

Um dos maiores impactos dos fatores estressores é o estresse ocupacional, pois esse ocorre na prática, para Prado (2016), é um conjunto de divisão de tarefas que compõem a carga de trabalho do profissional. Estão associados a importantes estressores laborais, os quais podem sofrer agravos significativos em razão de condições precárias de organização do

trabalho. Para os alunos, as condições são as mesmas, o ambiente precário estabelecido pela universidade, cobranças de professores e coordenadores, realização de provas, curtos prazos para entrega de trabalhos, atividades em sala e ônibus lotado.

Para Lyra (2015), muitos alunos e professores vêm apresentando uma síndrome conhecida como *Burnout*. Essa síndrome é uma reação à tensão emocional, um desgaste físico e psicológico por lidar excessivamente com pessoas no meio laboral, muitas vezes causado por um sentimento de frustração. Lyra (2015) complementa que essa síndrome tem maior ligação a profissionais que possuem contato interpessoal, tais como médicos, psicanalistas, carcereiros, assistentes sociais, comerciários, professores, atendentes públicos, enfermeiros, funcionários de departamento de pessoal, telemarketing e bombeiros.

2.5. Ambiente universitário

A universidade é uma instituição de ensino superior formada por diversas faculdades e que se constitui por diversos graus acadêmicos. Para manter o título de universidade, a instituição obrigatoriamente deve oferecer várias atividades de ensino, extensão e pesquisa científica em diferentes áreas do saber. Além disso, a universidade tem como atender à comunidade e aproximar-se dela por meio de ações acadêmicas (NAKAMURA, 2016).

O estudante, ao ingressar em uma universidade, em alguns momentos coincide com um importante período de transição, isto é, da adolescência para a vida adulta com grandes desafios. Esta etapa torna as tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, o comprometimento com o mundo acadêmico e, posteriormente, com o mundo do trabalho. (EIZIRIK, KAPCZINSKI e BASSOLS, 2001). Mondardo e Pedon (2005), afirmam que na universidade o estudante assume atividades de alto desempenho que exigem dele a concentração de esforços e obrigações.

Nesse ambiente, rotina de estudos constante e crescente pode se tornar fator potencialmente estressor. Para Accorsi (2015), no ambiente acadêmico é que ocorre indiretamente uma preocupação social muito evidente e bastante enfatizada pela mídia, é a naturalidade com que os estudantes que estão com sintomas estressores procuram algo para se satisfazer, sendo comum o que enxergam e convivem, como o uso de álcool e outras drogas no campus e fora dele. Nesse ambiente, os estudantes não demonstram preocupação com o

quadro, apesar de concordarem que o uso é muito frequente e generalizado em determinadas situações. (ACCORSI, 2015).

Para Greenberg (2002), existem dois estilos de universitários, sendo o mais jovem e o mais velho, onde mais jovem é aquele que sai do ensino médio e entra direto em uma universidade, com experiências estressoras como as mudanças dramáticas no estilo de vida em relação ao colégio, notas, carga horária do seu curso, novas amizades, novas paixões, sexo, timidez, ciúmes e rompimentos (GREENBERG, 2002) e universitário mais velho é aquele que já ultrapassou dos vinte anos de idade, com diversas experiências, alguns com famílias formadas ou com filhos pequenos. Esses alunos passam por estressores semelhantes dos universitários mais jovens, porém com mais responsabilidades e com mais estressores devido a cada situação (GREENBERG, 2002).

Ao entrar na universidade, o estudante pode sentir falta de um acolhimento mais humanizado e personalizado por parte da instituição (ACCORSI, 2015). Para o desenvolvimento do estudo adotam-se como referência de estresse e fatores estressores os seguintes conceitos:

Para o estresse, Rossetti *et al* (2008), destaca que o estresse é definido como toda reação do organismo humano, juntamente com os componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, ocorre quando surge a necessidade de grandes adaptações a um evento estressor, podendo ser prejudicial se houver exposição prolongada ao evento ou uma predisposição do indivíduo a determinadas doenças.

Já os estressores são caracterizados como internos e externos. Para Ballone (1997), os estímulos externos representam as ameaças do cotidiano de cada indivíduo, expressando uma ameaça física, tanto sobre a segurança pessoal quanto em relação à saúde, uma ameaça moral, ou econômica, enfim, são ameaças exteriores à pessoa. Do outro lado, os estímulos internos são as ameaças que provêm dos conflitos pessoais de cada indivíduo, os quais, em última instância, refletem sempre nossa sensibilidade afetiva diante da vida, das perspectivas futuras, da situação atual e mesmo das desavenças passadas. (BALLONE 1997).

3. METODOLOGIA

A metodologia, para Ferrer (2016) define o quê e como fazer em uma pesquisa, de forma a estabelecer um norte para identificação dos estudos empíricos e as informações sobre

o fenômeno estudado como forma de gerar novos conhecimentos. Assim, a metodologia de um trabalho requer que se estabeleça adequadamente a opção pela modalidade de pesquisa adequada à consecução de seus objetivos e indica os meios, métodos e procedimentos que devem ser adotados para operar com o objetivo principal.

3.1. Abordagem de Pesquisa

Esse estudo caracteriza-se pela abordagem quantitativa. Esse tipo de pesquisa é utilizada no momento que os dados podem ser tratados numericamente e que, segundo Silva e Menezes (2001), o estudo quantitativo considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números, opiniões e informações para classificá-las e analisá-las, requer o uso de recursos e de técnicas estatísticas.

3.2. Tipos e técnicas de pesquisa

3.2.1. Levantamento Bibliográfico

O levantamento bibliográfico, segundo Oliveira (1997), tem por finalidade realizar levantamentos bibliográficos realizados através de bibliotecas, faculdades e universidades com intuito de conhecer as diferentes formas de contribuição científica que se realizaram sobre determinado assunto ou fenômeno. Assim, no estudo, o levantamento bibliográfico foi realizado para construir a base teórica, obtendo assim, maior compreensão dos fatores estressores do estresse e do ambiente universitário.

3.2.2. Levantamento Documental

O levantamento documental para Gil (2002) é utilizado em praticamente todas as ciências sociais e constitui em um dos delineamentos mais eficazes no campo de História e Economia, sendo caracterizados através de documentos e elaborados com finalidades diversas. Nesse estudo, o levantamento documental foi utilizado para coleta dos dados secundários e para caracterização do perfil do curso. Os dados foram coletados no site e no Projeto Pedagógico do Curso mediante a análise dos conteúdos dos textos contidos nessas fontes.

3.2.3. Universo de pesquisa

O universo de pesquisa ou unidade de pesquisa, é o conjunto de elementos que possuem as características que foram objetos do estudo e a amostra ou população amostral, é uma parte do universo escolhido selecionada a partir de um critério de representatividade (Vergara 1997).

O universo desse estudo é constituído por 105 acadêmicos regularmente matriculados do ano letivo de 2019 do curso de Administração da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD).

3.2.4. Amostra

A amostra é constituída por 105 acadêmicos que concordaram em responder o questionário. A amostra não é probabilística, uma vez que os respondentes receberam o questionário após se manifestarem interessados a participar da pesquisa, após breve apresentação do estudo em cada sala de aula. A apresentação da proposta do estudo ocorreu na própria sala de aula dos acadêmicos em determinado dia da semana. Por conveniência foi selecionado o dia em que houve a probabilidade de maior número de acadêmicos em sala de aula.

3.2.5. Coleta de dados

A coleta de dados dessa pesquisa foi realizada no segundo semestre letivo de 2019, em sala, para os alunos regularmente matriculados no Curso de Graduação em Administração.

Para coleta dos dados primários foi utilizado um questionário, contendo 48 questões fechadas sendo questões sobre o perfil e características que possam identificar fatores que prejudicam os estudantes. Os questionários foram entregues pessoalmente aos acadêmicos presentes em um determinado dia da semana em sala de aula. Após a aplicação, o questionário foi recolhido de forma anônima para garantir que o acadêmico não fosse identificado.

O questionário antes de ser aplicado foi revisado após o teste piloto que foi realizado com cinco acadêmicos. Após as considerações e sugestões, juntamente com o orientador, o instrumento foi modificado. As respostas obtidas no teste piloto não foram consideradas no resultado. O teste piloto de um instrumento de pesquisa, segundo Danna (2012), tem como

finalidade vivenciar e encontrar a melhor maneira para a coleta de dados e o diálogo com os sujeitos de sua pesquisa. Por se caracterizar em uma situação discursiva em que a escrita está naturalmente integrada ao processo de interação entre os interlocutores, o teste piloto pode ser considerado um evento de letramento.

Para identificar a predominância dos fatores foram criadas categorias de 0 a 4 pontos, segundo a escala Likert que apresenta-se como uma espécie de tabela de classificação em que as afirmativas são apresentadas e o respondente é convidado a definir o seu grau de concordância com aquela questão, para isso, ele deve marcar na escala, a resposta que mais traduz sua opinião (FRANKENTHAL, 2017).

Frankenthal (2017) complementa que dentre as opções de respostas, considerando aqui a escala original de 5 pontos, teríamos: 1) discordo totalmente, 2) discordo, 3) indiferente (ou neutro), 4) concordo e 5) concordo totalmente, entre os pontos positivos na adoção da escala Likert estão a facilidade de o pesquisador construí-la e do pesquisado manuseá-la, uma vez que existem várias possibilidades de respostas às perguntas.

Os questionários foram distribuídos pela pesquisadora em sala de aula em um determinado dia e momento da aula e recolhido nos três dias seguintes, de forma garantir o maior número possível de questionários recebidos. A opção pela entrega pessoal decorre da possibilidade e certeza da entrega pessoal ao acadêmico e da devolução de um maior número possível do questionário respondido.

Foi construído um glossário com a definição dos termos para facilitar a compreensão do fenômeno estudado.

Os estudantes não foram identificados. Em cada sala, foi deixado no início da aula, uma caixa vazia onde os estudantes depositaram, sem identificação, o questionário preenchido. Foram criadas orientações para o preenchimento e devolução do questionário.

A aplicação dos questionários foi realizada entre de 12 de setembro a 20 de setembro de 2019, resultando num total de 100 participantes entre 2º ao 8º semestre, de um total entre 105 acadêmicos regularmente matriculados, com uma taxa de resposta de 51,28%. Dos 100 acadêmicos que receberam o questionário 100 % devolveu o questionário.

3.2.6. Tratamento de dados

Os dados primários são constituídos do perfil dos estudantes, fatores estressantes e influência sobre a permanência no curso foram tratados mediante a técnica estatística, utilizando-se planilhas Microsoft Excel 2010. Trata-se de um software que permite realizar tarefas financeiras e contábilísticas com intuito de criar e trabalhar com folhas de cálculo.

Os dados obtidos nos questionários foram tabulados na planilha Excell. Após a tabulação, os dados foram analisados qualitativamente. Segundo Sampieri *et al* (2006), o enfoque qualitativo utiliza a coleta de dados sem medição numérica para descobrir ou aprimorar perguntas de pesquisa no processo de interpretação.

Para obter a pontuação na graduação dos fatores adotaram-se os seguintes caminhos:

- 1 – A Cada resposta obtida em determina alternativa atribuiu-se um ponto.
- 2 – Para obter a pontuação em determinada alternativa fez se a multiplicação do número de respostas pela pontuação equivalente (Ex: MOE = 17, assim, $17 \times 3 = 51$).
- 3 – Para a graduação final do fator fez se a somatória das pontuações obtidas em cada alternativa, obtendo-se a pontuação final dos fatos. (EX: $NE=9 + NP=8 + LE=16 + MOE=51 + ME=232 = 316$)

Para identificar a predominância dos fatores estressores o questionário foi construído adotando-se a metodologia da escala de likert, construída com cinco opções de resposta, conforme apresenta o quadro 05.

Ordem	Sigla	Significado	Pontos
01	NE	Não estressante	01
02	LE	Levemente estressante	02
03	NP	Não aplicável	01
04	MOE	Moderadamente estressante	03
05	ME	Muito estressante	04

Quadro 05 – Categorias e pontuações

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

3.2.7. Matriz de Amarração

A matriz de amarração para Telles (2001), estabelece uma abordagem sistêmica para o exame da qualidade da pesquisa, como a adequação do modelo adotado, objetivos a serem atingidos, questões ou hipóteses formuladas e tratamento dos dados. Sampieri (2006) afirma que a matriz de amarração é composta como uma estrutura matricial, comparando as decisões e definições de pesquisa, como exposto no apêndice A.

Cada etapa precede à seguinte e não se pode “pular ou evitar” passos, a ordem é rigorosa, embora, claro, possamos redefinir alguma fase. Parte de uma ideia que vamos delimitando e, uma vez definida, extraímos objetivos e perguntas de pesquisa revisamos a literatura e construímos um marco ou uma perspectiva teórica. Das perguntas, formulamos as hipóteses e determinamos as variáveis; desenvolvemos um plano para testá-las (desenho); medimos as variáveis em um determinado contexto; analisamos as medições obtidas (geralmente utilizando métodos estatísticos) e estabelecemos uma série de conclusões em relação às hipóteses (SAMPIERI, 2006).

4. RESULTADOS

4.1. Características dos acadêmicos

Esta seção apresenta a devolutiva dos acadêmicos participantes nas variáveis: sexo, faixa etária, estado civil, quantidade de filhos, condição atual de moradia, predisposição para mudar de cidade, estado ou país e situação de renda.

CARACTERÍSTICAS DO RESPONDENTE	
SEXO	Frequência (%)
Feminino	56%
Masculino	44%
Total	100%
FAIXA ETÁRIA	Frequência (%)
17 a 20 anos	36%
20.1 a 25 anos	46%
25.1 a 30 anos	11%
Acima de 30 anos	7%
Total	100%
ESTADO CIVIL	Frequência (%)
Solteiro	85%
Casado	13%
Viúvo	0%
Separado	2%
Total	100%
FILHOS	Frequência (%)
Sim 1	9%
Sim 2	1%
Sim 3	2%
Sim acima de 4	0%
Não	88%
Total	100%
CONDIÇÃO ATUAL DE MORADIA	Frequência (%)
Resido sozinho	7%
Resido com pais	69%
Resido com parente	4%
Resido com cônjuge e/ou filhos	15%
Com outras pessoas (amigos/colegas)	5%
Em casa de Estudante Universitário da UFGD	0
Em outros tipos de habitação individual ou coletiva._____	0
Total	100%
MUDAR DE CIDADE, ESTADO OU PAÍS PARA REALIZAR O CURSO	Frequência (%)
Sim de cidade	15%
Sim de estado	5%
Sim de país	0%
Não	80%
Total	100%
SITUAÇÃO DE RENDA	Frequência (%)
Não tenho renda, meus gastos são financiados pela família ou outras pessoas.	27%
Tenho renda, mas recebo ajuda da família ou de outras pessoas.	38%
Tenho renda e me sustento totalmente.	6%
Tenho renda, me sustento e contribuo para o sustento da família.	23%

Tenho renda, me sustento e sou o principal responsável pelo sustento da família.	6%
Total	100%

Quadro 06- Características dos acadêmicos

Fonte: Elaborada pela autora (2019).

Quanto ao gênero, predomina o sexo feminino, representando 56% dos acadêmicos respondentes. Dessa representatividade feminina, 11% são casadas, 1% separada e 44% declararam ser solteiras, conforme ilustrada no Quadro 06.

Na faixa etária, há o predomínio dos que estão entre 20,1 a 25 anos, seguidos de uma parcela significativa que está entre 17 e 20 anos. Percebe-se que os acadêmicos entrevistados são jovens, em alguns casos são acadêmicos que recentemente saíram do ensino médio.

O estado civil predominante é a de solteiros, representando 85% dos respondentes, sendo 44% feminino e 39% masculino que declaram ser solteiros. Quanto a terem filhos, verifica-se que a maioria não tem. Comparando-se a faixa etária e o estado civil, verifica-se que essa situação decorre devido os acadêmicos serem jovens e solteiros.

Em relação à condição atual de moradia, há o predomínio de 69% dos acadêmicos que moram com seus pais, isso ocorre, pois a maioria dos acadêmicos declara-se solteiro e jovem. Quando perguntado sobre a necessidade de mudar de cidade, estado ou país para realizar o curso, os dados mostram que para 80% dos acadêmicos não houve necessidade, pois já residem em Dourados. Dos 20% que manifestaram a necessidade, 18% são solteiros, desses, 7% moram com os pais e ingressaram no curso entre 2016 e 2019.

Quanto a possuir renda, predomina no estudo, 73% dos acadêmicos tendo renda própria. Deste contingente, 38% têm renda própria e também recebe ajuda da família, 35% que além de ter renda própria para seu sustento também ajuda a sustentar a família. 27% por outro lado, não tem renda própria. Dos acadêmicos que declaram não possuir renda, 24% são solteiros.

4.2 Características do corpo discente

Esta seção apresenta a devolutiva dos acadêmicos participantes nas variáveis: permanece na mesma turma, ano de entrada do curso e reprovação de disciplinas.

Permanece na mesma turma em que ingressou	FR
Sim	84%

Não	16%
Total	100%
Ano de entrada do curso	
2010	0%
2011	0%
2012	1%
2013	1%
2014	5%
2015	7%
2016	18%
2017	20%
2018	17%
2019	31%
Total	100%
Reprovação em disciplinas	
Não sabe	15%
Sim 1	20%
Sim 2	11%
Sim 3	15%
Sim acima de 4	17%
Não	22%
Total	100%

Quadro 07- Características do corpo discente

Fonte: Elaborada pela autora (2019).

Quanto à permanência do acadêmico na turma de ingresso, grande parte dos acadêmicos afirma que continua na mesma turma de ingresso no curso. Esta representatividade refere-se aos acadêmicos que ingressaram em 2019 e 2017 no curso.

Quanto à situação de reprovação em disciplinas, os dados mostram que a maioria dos acadêmicos teve reprovação. Dos acadêmicos que declaram não ter nenhuma reprovação 10% corresponde aos acadêmicos que ingressaram no curso em 2019 e estavam na fase de elaboração de provas.

5.2-Conhecimento do conceito de estresse e fator estressor

Sobre o conhecimento que os acadêmicos têm sobre o conceito estresse e fator estressor, os dados mostram que a maioria dos acadêmicos tem muito conhecimento sobre o conceito do estresse, seguido dos que conhecem e sabem muito pouco. Nesse contexto, verifica-se que 100% dos acadêmicos pressupõe saber definir o que é estresse e seus efeitos na vida humana.

Você sabe o que o estresse?

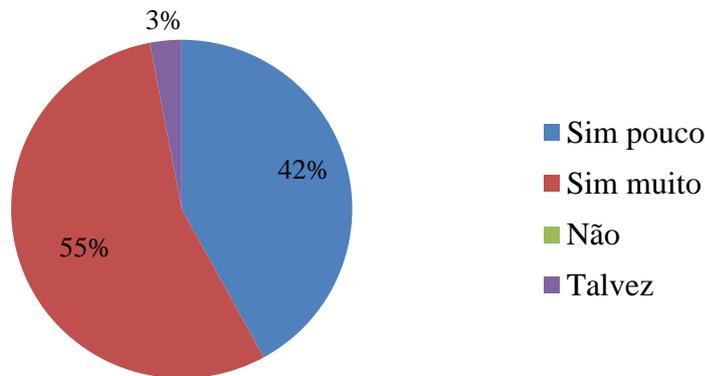


Figura01 - Nível de conhecimento sobre o termo estresse

Fonte: Elaborada pela autora (2019).

Sobre o conhecimento que os acadêmicos têm sobre o conceito fator estressor, os dados mostram que a maioria dos acadêmicos tem muito conhecimento sobre o conceito do estresse, seguido dos que conhecem e sabem muito pouco. Nesse contexto, verifica-se que 78% dos acadêmicos sabe definir o que é fator estressor e seus efeitos, o que se torna mais próximo de uma possibilidade de saber lidar com esse fenômeno.

Você sabe o que um fator estressor?

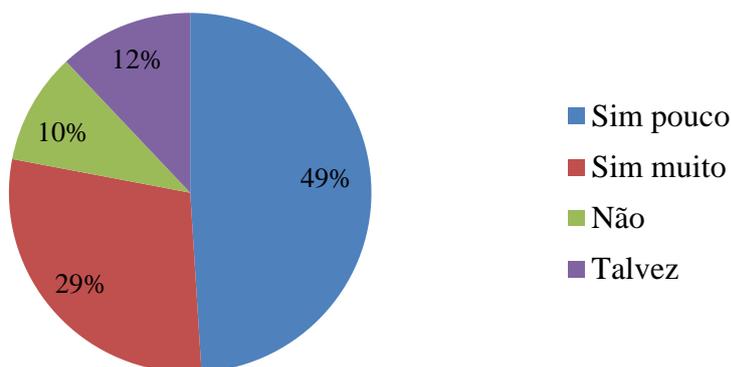


Figura 02 - Nível de conhecimento sobre o termo fator estressor

Fonte: Elaborada pela autora (2019).

4.3 - Predomínio dos fatores estressores

Essa seção apresenta a predominância dos fatores estressores apontados pelos acadêmicos. Os dados estão apresentados em duas etapas. Na primeira, apresenta-se no quadro 08, o percentual de respostas dos pesquisados; e na segunda estão apresentados no

quadro 09, a ordem o grau e prevalência dos fatores segundo a pontuação recebida.

FATORES	NE		LE		NP		MOE		ME		EM BRANCO	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
Quantidade de trabalho exigido em sala de aula	15	15%	38	38%	3	3%	28	28%	16	16%	0	0%
Competitividade por notas	36	36%	19	19%	8	8%	20	20%	17	17%	0	0%
Problemas estruturais na sala de aula	51	51%	12	12%	14	14%	18	18%	5	5%	0	0%
Quantidade de provas e notas obtidas	12	12%	23	23%	8	8%	36	36%	21	21%	0	0%
Dificuldade de aprender determinados conteúdos	6	6%	21	21%	3	3%	27	27%	42	42%	1	1%
Ambiente criado pelo corpo docente em sala de aula	23	23%	26	26%	14	14%	26	26%	11	11%	0	0%
Interação com pessoas do sexo oposto	58	58%	6	6%	27	27%	4	4%	5	5%	0	0%
Receber críticas do trabalho acadêmico realizado por partes de professores	38	38%	26	26%	7	7%	16	16%	12	12%	1	1%
Receber críticas do trabalho acadêmico realizado por partes de colegas	36	36%	29	29%	8	8%	18	18%	9	9%	0	0%
Falta de confiança pessoal em um dia ser um estudante bem-sucedido	20	20%	20	20%	10	10%	21	21%	19	19%	0	0%
Falta de autoconfiança em um dia ser um profissional bem-sucedido	15	15%	19	19%	10	10%	19	19%	37	37%	0	0%
Falta de tempo para relaxar ou lazer em virtude da carga horária acadêmica	15	15%	13	13%	7	7%	26	26%	38	38%	1	1%
Falta de tempo para relaxar/ lazer em virtude da carga horária de trabalho na empresa	20	20%	9	9%	9	9%	21	21%	36	36%	5	5%
Quantidade de desonestidade acadêmica na faculdade (cola em provas ou falsificação de assinaturas)	44	44%	11	11%	23	23%	9	9%	12	12%	1	1%
Regras e regulamento da Universidade e do curso	43	43%	21	21%	22	22%	9	9%	5	5%	0	0%
Falta de atmosfera familiar nas residências estudantis /repúblicas durante a faculdade	41	41%	12	12%	32	32%	8	8%	6	6%	1	1%
Completar os requisitos para graduação (Notas/ Estágio/ TCC).	6	6%	7	7%	9	9%	29	29%	49	49%	0	0%
As ameaças de greves e paralisações de professores e técnicos	17	17%	12	12%	7	7%	25	25%	38	38%	1	1%
Diferenças entre as expectativas	18	18%	22	22%	8	8%	28	28%	24	24%	0	0%

em relação à faculdade e a realidade encontrada												
Falta de participação nos processos de tomada de decisão na faculdade (não participar de instâncias da Universidade)	32	32%	22	22%	18	18%	18	18%	9	9%	1	1%
Medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência	9	9%	8	8%	8	8%	17	17%	58	58%	0	0%
Dificuldade de relacionamento com coordenação/direção do curso e faculdade	46	46%	21	21%	14	14%	13	13%	6	6%	0	0%
Ausência de professores em dias de aula sem avisar	29	29%	12	12%	11	11%	11	11%	37	37%	0	0%
Falta de tempo para fazer os trabalhos exigidos pela faculdade	8	8%	17	17%	10	10%	17	17%	47	47%	1	1%
Falta de intervalos de descanso no dia de aula	28	28%	21	21%	11	11%	25	25%	15	15%	0	0%
Conflito com a família sobre o futuro da profissão	28	28%	17	17%	22	22%	14	14%	19	19%	0	0%
Metodologias e didáticas de aulas dos professores	18	18%	22	22%	12	12%	24	24%	23	23%	1	1%
Problemas com transporte público (horários e linhas)	19	19%	9	9%	19	19%	15	15%	38	38%	0	0%
Reposição de aulas fora do calendário acadêmico	16	16%	11	11%	17	17%	20	20%	36	36%	0	0%
Falta de livros na biblioteca	39	39%	15	15%	26	26%	7	7%	12	12%	1	1%
Falta de dinheiro para comprar lanches na Universidade	24	24%	9	9%	26	26%	16	16%	23	23%	2	2%
Dívidas pessoais	16	16%	13	13%	14	14%	13	13%	43	43%	0	0%
Dificuldade de entrosamento entre os colegas das diferentes turmas	38	38%	18	18%	21	21%	15	15%	8	8%	0	0%
Não continuidade na mesma turma de entrada	44	44%	11	11%	23	23%	11	11%	10	10%	1	1%

Quadro 08 - Predomínio dos fatores estressores em porcentagem

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

4.4. Ranking dos fatores

No Quadro 09 estão apresentados os fatores estressores por pontuação, de forma a apresentar por esses pontos a sua graduação. Cada opção de resposta obteve uma pontuação de forma a apresentar o grau de opção dos acadêmicos. O fator estressor com maior pontuação é aquele que, na visão dos acadêmicos, tem maior predominância no ambiente acadêmico do curso. No Quadro 09, pintados com cor verde escura estão elencados os dez fatores mais pontuados.

O fator estressor com menor impacto na percepção dos acadêmicos é a interação dos acadêmicos com o sexo oposto.

FATORES	NE	NP	LE	MOE	ME	TOTAL
Interação com pessoas do sexo oposto	58	27	12	12	20	129
Falta de atmosfera familiar nas residências estudantis /repúblicas durante a faculdade	41	32	24	24	24	145
Regras e regulamento da Universidade e do curso	43	22	42	27	20	154
Não continuidade na mesma turma de entrada	44	23	22	33	40	162
Problemas estruturais na sala de aula	51	14	24	54	20	163
Falta de livros na biblioteca	39	26	30	21	48	164
Quantidade de desonestidade acadêmica na faculdade (cola em provas ou falsificação de assinaturas)	44	23	22	27	48	164
Dificuldade de relacionamento com coordenação/direção do curso e faculdade	46	14	42	39	24	165
Dificuldade de entrosamento entre os colegas das diferentes turmas	38	21	36	45	32	172
Falta de participação nos processos de tomada de decisão na faculdade (não participar de instâncias da Universidade).	32	18	44	54	36	184
Receber críticas do trabalho acadêmico realizado por partes de colegas	36	8	58	54	36	192
Receber críticas do trabalho acadêmico realizado por partes de professores	38	7	52	48	48	193
Conflito com a família sobre o futuro da profissão.	28	22	34	42	76	202
Ambiente criado pelo corpo docente em sala de aula	23	14	52	78	44	208
Falta de dinheiro para comprar lanches na Universidade	24	26	18	48	92	208
Falta de confiança pessoal em um dia ser um estudante bem-sucedido	20	10	40	63	76	209
Competitividade por notas	36	8	38	60	68	210
Falta de intervalos de descanso no dia de aula.	28	11	42	75	60	216
Metodologias e didáticas de aulas dos professores.	18	12	44	72	92	238
Ausência de professores em dias de aula sem avisar.	29	11	24	33	148	245
Diferenças entre as expectativas em relação à faculdade e a realidade encontrada	18	8	44	84	96	250
Problemas com transporte público (horários e linhas).	19	19	18	45	152	253
Falta de tempo para relaxar/ lazer em virtude da carga horária de trabalho na empresa	20	9	18	63	144	254
Quantidade de provas e notas obtidas	12	8	46	108	84	258
Reposição de aulas fora do calendário acadêmico	16	17	22	60	144	259
Falta de autoconfiança em um dia ser um profissional bem-sucedido	15	10	38	57	148	268
Dívidas pessoais.	16	14	26	39	172	267
As ameaças de greves e paralisações de professores e técnicos	17	7	24	75	152	275
Falta de tempo para relaxar ou lazer em virtude da carga horária acadêmica	15	7	26	78	152	278
Falta de tempo para fazer os trabalhos exigidos pela faculdade.	8	10	34	51	188	291
Dificuldade de aprender determinados conteúdos	6	3	42	81	168	300
Completar os requisitos para graduação (Notas/ Estágio/ TCC).	6	9	14	87	196	312
Medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência	9	8	16	51	232	316

Quadro 09- Predomínio dos fatores estressores por pontuação

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

Para maior compreensão dos dados, considera-se que os fatores mais estressantes são aqueles onde os acadêmicos assinalaram as opções MO e ME para os acadêmicos, completar os requisitos para graduação, incluindo-se medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência é o fator mais estressante (316 pontos). Em seguida, o estágio supervisionado, o trabalho de conclusão de curso e notas predomina como o segundo fator (312 pontos). Logo após, a dificuldade de aprender determinados conteúdos (300 pontos). E, por último, a falta de tempo para realizar trabalhos exigidos pela faculdade é o quarto fator mais estressante (291 pontos).

Quanto aos fatores estressores com valores de 249 a 349 pontos, pode-se considerar como preocupante, pois a maioria dos alunos relatou que em algumas situações são caracterizadas como moderadamente estressante e muito estressante e é considerável alertar a importância de cuidados sobre determinados assuntos, pois são como esses fatores que ocorrem casos de desistência dos alunos ou doenças com níveis avançados, como por exemplo, ansiedade, depressão e síndrome do pânico. Demonstrado no quadro 09, os dez fatores considerados como muito estressantes são:

4.4.1 - Quantidade de trabalho exigido em sala de aula

A maioria dos acadêmicos (38%) apontou que a quantidade de trabalhos exigidos pelos professores é uma situação levemente estressante, seguidos de 44% que afirmam que é uma situação moderadamente ou muito estressante.

4.4.2 - Reposição de aulas fora do calendário acadêmico

Sobre a questão de reposição de aulas fora do calendário acadêmico, percebe-se que 56% declaram ser uma situação moderadamente ou muito estressante, seguidos de 33% que declaram ser levemente ou não estressante.

4.4.3- Falta de autoconfiança em um dia ser um profissional bem-sucedido

Para os acadêmicos, a falta de autoconfiança em um dia ser um profissional bem-sucedido é preocupante, 56% ser um cenário moderadamente ou muito estressante e apenas 19% declaram ser levemente estressante.

4.4.4- Dívidas pessoais

O fator dívidas pessoais para 56% dos acadêmicos é reconhecida como uma situação moderadamente e muito estressante, e somente 16% declaram não ser estressante.

4.4.5 - As ameaças de greves e paralisações de professores e técnicos

Com as ameaças de greves e paralisações de professores e técnicos, verifica-se que 63% dos acadêmicos alegaram ser uma condição moderadamente e muito estressante e com apenas 17% caracterizado como não estressante.

4.4.6 - Falta de tempo para relaxar ou lazer em virtude da carga horária acadêmica

Referente à falta de tempo para relaxar/ lazer em virtude da carga horária de trabalho na empresa, nota-se que 57% dos acadêmicos declaram ser uma circunstância moderadamente e muito estressante, somente 20% declaram ser não estressante.

4.4.7 - Falta de tempo para fazer os trabalhos exigidos pela faculdade

Sobre a falta de tempo para fazer os trabalhos exigidos pela faculdade, o estudo mostra que 64% dos acadêmicos declaram ser moderadamente e muito estressante e apenas 8% declaram ser não estressante.

4.4.8 - Dificuldade de aprender determinados conteúdos

Quanto a dificuldade de aprender determinados conteúdos, é notável que 69% dos acadêmicos alegaram ser moderadamente e muito estressante e com 21% levemente estressante.

4.4.9 - Completar os requisitos para graduação (Notas/ Estágio/ TCC)

A complementação dos requisitos para a graduação, incluindo-se notas, estágio curricular e trabalho de conclusão de curso, verifica-se que este é o fator mais estressor para 78% dos acadêmicos.

4.4.10 - Medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência

Quanto ao medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência, 75% dos acadêmicos afirmam ser uma situação moderadamente e muito estressante e apenas 9% afirmaram ser não estressante.

Os fatores menos estressantes no estudo são os fatores que os acadêmicos assinalaram as opções NE e LE, caracterizados por não estressante e levemente estressante. São os casos que não influenciam na jornada da vida acadêmica, como por exemplo, não continuidade na mesma turma de entrada, houve uma pontuação de 162 pontos, em seguida, problemas estruturais na sala de aula, com 163 pontos, um fator que predominou como quase estressante, trata-se da ausência de professor na sala de aula sem avisar, obtiveram-se 245 pontos. Pode-se observar que os acadêmicos ficam revoltados quando acontece esse tipo de situação, alguns queixam de sua locomoção ou a perda de tempo de estar na sala de aula sem professor.

No estudo, os fatores estressores com a pontuação entre 149 a 249, estão entre a margem dos não estressantes; em outros momentos é moderadamente estressante ou muito estressante, o qual pode ser caracterizado como um fator estressor que possa influenciar os alunos em seu ambiente universitário, conforme elencados na cor verde clara no Quadro 09.

5. CONSIDERAÇÕES E DISCUSSÕES FINAIS

Esse estudo teve como objetivo identificar os fatores estressores que predominam no ambiente acadêmico e suas influências nos acadêmicos do curso de administração da UFGD. Este estudo parte da continuidade do que recomenda Rossetti et al (2008), quando surge a necessidade de maiores pesquisas para identificar as diferenças no estresse entre os alunos e as possíveis influências que estes fatores causam na formação acadêmica dos estudantes.

Na pesquisa, os acadêmicos apontaram em uma hierarquia de pontuação (100 a 350 pontos), os fatores estressores que mais influenciam em seu ambiente acadêmico. Cada fator estressor teve seu respectivo resultado conforme devolutiva dos questionários, tendo como fato que pode ser considerado mais estressante, completar os requisitos para graduação, incluindo-se o estágio curricular e o trabalho de conclusão de curso.

Os fatores mais estressantes indicados pelos acadêmicos neste estudo, também predominam em estudos anteriores apontados nos estudos de Spiger (2015), que caracterizou como provas e notas, o medo de reprovar em uma matéria ou de perder o ano, conciliar a vida pessoal com as rotinas da faculdade e a falta de tempo para relaxar ou para lazer. Esses fatores são considerados como moderadamente estressantes a muito estressantes. De acordo com Accorsi (2015), as principais dificuldades dos acadêmicos, foram a chegada à universidade e relações com o novo ambiente; relações de convivência entre os estudantes; relações pedagógicas e entre professores e estudantes e acesso à assistência estudantil.

Quanto aos objetivos específicos, o estudo mostra que em relação ao perfil dos acadêmicos, predomina um perfil majoritariamente pertencente ao sexo feminino, solteiros, entre 17 a 25 anos, provenientes do estado de Mato Grosso do Sul, sendo que grande parte habita com os pais. Grandes partes dos estudantes de administração trabalham e recebem ajuda para seu sustento. Em relação a questões acadêmicas, a maioria dos estudantes apresentaram reprovações em disciplinas, mas permanecem na turma em que ingressaram.

Os resultados mostram que os fatores estressantes têm alguma influência na permanência no curso, devido à grande quantidade de respostas, pode-se dizer que indicam que quanto mais forte são os fatores esses podem influenciar na permanência do curso.

Um estudo realizado por Spiger (2015), apontou que alguns fatores estressores se tornam para a continuidade do curso, significantes, conforme o avanço do aluno pelo curso,

devido às práticas laboratoriais, clínicas, convívio direto com professores e responsabilidades em relação ao atendimento de pacientes. Verifica-se que alguns fatores indicam algumas evidências de influências dos acadêmicos para a permanência no curso. Hierarquizando em ordem crescente de afirmações, os fatores medo de reprovar em alguma disciplina e notas e provas, indicam uma maior possibilidade de influência na permanência dos acadêmicos no curso. Os fatores com menor influência de permanência são não continuidade na mesma turma de entrada e problemas estruturais na sala de aula.

O estudo apresentou algumas limitações, no momento em que não foi possível aplicar o questionário a todos os acadêmicos do curso, as ausências, uma vez que só adotou um dia da semana para a aplicação do questionário. Além disso, a dificuldade de domínio dos conceitos de estresse e fatores estressores decorrente da variedade de diversos autores.

O estudo apresenta algumas contribuições para o estudo sobre a predominância de fatores estressores em ambientes acadêmicos de forma ampliar o escopo de dados sobre o ambiente acadêmico. Para Rezende *et al* (2017), esse tipo de estudo é importante no momento que o estresse impacta negativamente no desempenho acadêmico, pode deixar acadêmicos frustrados e desmotivados com a sua falta de rendimento, o que os levaria até mesmo à evasão.

Como sugestão para futuros trabalhos com o tema estressor, pode-se verificar se a influência dos estressores acarreta na evasão dos acadêmicos ou se o deixa frustrado e não siga a carreira como Administrador.

Registram-se alguns elementos que podem ser trabalhados pela coordenação do curso e pela própria universidade no sentido de minimizar o impacto do estresse no ambiente acadêmico no curso, entre eles, possibilitar a identificação de tais fatores estressores serve como base inicial para uma pesquisa sobre o estresse entre os estudantes de administração e demonstra pontos que apresentam um grau elevado de estresse para os acadêmicos, e que pode servir de base para futuros estudos e medidas que venham a colaborar e estabelecer estratégias e ações para que os fatores considerados mais estressantes possam ser minimizados.

6. REFERÊNCIAS

ACCORSI, M. P. *et al.* Atenção psicossocial no ambiente universitário: **um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina.** 2015.

ANJOS, D. R. *et al.* Estresse: fatores desencadeantes, identificação e avaliação de sinais e sintomas no enfermeiro atuante em UTI neonatal. **Rev Inst Ciênc Saúde**, v. 26, n. 4, p. 426-31, 2008.

ARALDI-FAVASSA, C. T.; ARMILIATO, N.; KALININE, I. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. **Revista de psicologia da UnC**, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

BACHION, M. M. *et al.* Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. **Revista mineira de enfermagem**, v. 2, n. 1, p. 33-39, 1998.

BALLONE, G. J. **Estresse, ansiedade e esgotamento.** Campinas: Cérebro e Mente, 1997.

BELO, M. A. **Mindfulness em 8 semanas:** Experiência Mindful. São Paulo: Ebook, 2018.

BENKE, M. R. P.; CARVALHO, E.. Estresse x qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico. **Revista Objetiva**, v. 8, n. 7, p. 151-60, 2008.

Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>, 2015. Acesso em 18/04/2019..

BOAVENTURA, E. M.. **O contexto histórico nacional da educação superior baiana.** Salvador: Edufba - Editora da Universidade Federal da Bahia, 2009.

CABRAL, M. F. *et al.* Manter a qualidade de vida enquanto se luta para ganhar a vida: **a vulnerabilidade dos técnicos do Projeto Acorde à síndrome de burnout.** Florianópolis 2004.

CAMPOS, E. A. R. *et al.* Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. **Revista Gestão & Conexões**, v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016.

CISLAGHI, R. *et al.* **Um modelo de sistema de gestão do conhecimento em um**

framework para a promoção da permanência discente no ensino de graduação. 2008.

COLOMBO, S. S.. **Gestão universitária: os caminhos para a excelência.** Penso Editora, Porto Alegre, 2014.

CRESWELL, J. W. Projeto de pesquisa métodos qualitativo, quantitativo e misto. In: **Projeto de pesquisa métodos qualitativo, quantitativo e misto.** Editora ABDR. 2010.

DANNA, C. L.. O teste piloto: uma possibilidade metodológica e dialógica na pesquisa qualitativa em educação. **I Colóquio Nacional e VII Encontro do Núcleo de estudos linguísticos (NEL) da FURB**, v. 16, 2012.

EIZIRIK, C. L.; KAPCZINSKI, F.; BASSOLS, A. M. S.. **O Ciclo da Vida Humana: uma perspectiva psicodinâmica.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

FERRARI, C. R.. **A qualidade de vida no trabalho o estresse e seus impactos no ambiente de trabalho.** 2018.

FERRER, W. M. H.. **Metodologia da pesquisa científica.** Tese de Doutorado. Universidade de Marília. 2016.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M.I. S.. **A polêmica em torno do conceito de estresse.** Brasília: Psicologia: Ciência e Profissão, 1999.

FRANKENTHAL, R. Disponível em: <https://mindminers.com/blog/entenda-o-que-e-escala-likert> , 2017. Acesso em 05/11/2019 as 14h31min.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo. Editora: Atlas v. 5, n. 61, 2002.

GIL, A. C.. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** São Paulo Editora Atlas SA, 6. ed. 2008.

GIRARD, T. V.G.; FEIX, L. F.. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano–Higia**, v. 1, n. 2, p. 94-124, 2016.

GREENBERG, J. S.. **ADMINISTRAÇÃO DO ESTRESSE.** 6. ed. Sao Paulo: Manole, 2002. IBM SPSS .

INEP. Disponível em: , 2018. Acesso em 03/11/2019.

LIPP, M. N.; ROCHA, J. C. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida: um guia de**

tratamento para o hipertenso. São Paulo. Editora Papyrus, 1996.

LIPP, M.E.N.. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Rev. de Psiquiatria Clínica**, 2001 28 (6): 347-346

LYRA, G. J. H.. Síndrome de Burnout: Esgotamento profissional, estresse, sintomas e o caminho para a liberdade docente. **Revista Científica Semana Acadêmica**, v. 01, p. 01-18, 2015.

MALACH, C.; LEITE, M. P.. **Fonte de prazer ou desgaste? Guia vencer o estresse na empresa.** Campinas: Editora: Papyrus. 1999.

MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MARQUES, G. M.. **Stress e enfrentamento em uma equipe de bombeiros.** 2012. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A.. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P.. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007.

NAKAMURA, A.. Disponível em: <https://querobolsa.com.br/revista/diferenca-entre-faculdade-e-universidade>, 2016. Acesso em 17/04/2019 às 16h35min.

NEVES, C.E. B.. Desafios da educação superior. **Sociologias**, v. 9, n. 17, p. 14-21, 2007.

OLIVEIRA, E. A.. Delimitando o conceito de stress. **Ensaio e Ciência**, v. 1, n. 1, p. 11-18, 2006.

OLIVEIRA, S. L.. Tratado de metodologia científica. **São Paulo: Pioneira**, v. 2, 1997.

PRADO, C. E. P.. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev. bras. med. trab**, v. 14, n. 3, p. 285-289, 2016.

REZENDE, M. S., Miranda, G. J., Pereira, J. M., & Cornacchione, Jr, E. B.. **Stress e desempenho acadêmico na pós-graduação stricto sensu em ciências contábeis no Brasil**,

2017.

ROSSETTI, M. O.. **O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo.** *Rev. bras.ter. cogn.* [online]. 2008, vol.4, n.2, pp. 108-120. ISSN 1808-5687.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlo Fernández; LUCIO, Pilar Baptista. O processo de pesquisa e os enfoques quantitativo e qualitativo: rumo a um modelo integral. **Seles AS. Metodologia de pesquisa. 3ª ed. São Paulo**, p. 1-21, 2006.

SANTOS, F. U.. Relação entre eventos estressores e urgência hipertensiva em mulheres. **Dissertação de mestrado**, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas. 2007

SAVANA, L. N. S., *et al.* Alteração dos níveis de pressão Arterial em universitários. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 24, n. 4, 2015.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M.. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação.** 2001.

SPIGER, V. *et al.* **Fatores Estressores entre Estudantes do Curso de Graduação em Odontologia.** 2015.

TELLES, R.. A efetividade da matriz de amarração de Mazzon nas pesquisas em Administração. **Revista de Administração da Universidade de São Paulo**, v. 36, n. 4, 2001.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** 3.ed., São Paulo: Atlas, 1997.

APÊNDICE A – MATRIZ DE AMARRAÇÃO

Objetivo Geral	Identificar os fatores estressores em acadêmicos do curso de Administração de uma Universidade Federal em Mato Grosso do Sul e verificar se há influência dos estressores na permanência no curso.	
Objetivos específicos	Pressupostos	Técnica de levantamento e análise de dados
1-Levantar as características sociais dos acadêmicos	Qual o perfil social e características dos alunos dos de Administração na UFGD? A presença de sintomas de estresse está relacionada ao desempenho acadêmico dos estudantes?	1-Pesquisa quantitativa (aplicação de questionário estruturado). 2- Análise quantitativa para os dados primários com utilização de planilhas Excel. 3- Análise de conteúdo (identificação de similaridades e peculiaridades) para os dados secundários.
2- Identificar o conhecimento dos acadêmicos sobre conceito de estressores e estresse.	Os acadêmicos sabem a diferença entre o termo agente estressor e estresse? Segundo aos estudos feitos até agora os acadêmicos não sabem diferenciar o que é um fator estressor e o que é um estresse... Até, no entanto se confunde a Ansiedade pelo Estresse.	1- Pesquisa quantitativa (aplicação de questionário estruturado) 2- Análise quantitativa para os dados primários com utilização de planilhas Excel.
3- Identificar os fatores estressores	Os fatores estressores dúvida em continuar no curso têm maior predomínio nos estudantes ingressantes.	1- Pesquisa quantitativa (aplicação de questionário estruturado) 2- Análise quantitativa para os dados primários com utilização de planilhas Excel.
4- Analisar a predominância dos fatores estressores.	Quais são os fatores que influencia no comportamento do acadêmico?	1- Pesquisa quantitativa (aplicação de questionário estruturado) 2- Análise quantitativa para os dados primários com utilização de planilhas Excel.
5-Verificar se os estressores desenvolvem possíveis sintomas de estresse em entre acadêmicos calouros e veteranos.	O que o estresse contribui para o estado emocional do acadêmico se alterar?	1- Pesquisa quantitativa (aplicação de questionário estruturado) 2- Análise quantitativa para os dados primários com utilização de planilhas Excel.

Apêndice A – Matriz de Amarração

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

APÊNDICE B- QUESTIONÁRIO

FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO, CIÊNCIAS CONTÁBEIS E ECONOMIA CURSO DE ADMINISTRAÇÃO IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO E SUAS INFLUÊNCIAS NA DECISÃO DE PERMANÊNCIA DOS ACADÊMICOS NO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UFGD

Este questionário é parte integrante do Projeto de Pesquisa e do Trabalho de Conclusão do Curso de Administração que tem como objetivo de identificar o perfil do acadêmico, a ciência do estresse e de fatores e estressores e qual (is) desses fatores são de maiores influência. Sua identidade será preservada, portanto, não há necessidade de se identificar.

PERFIL DO PESQUISADO

1. Gênero:
<input type="checkbox"/> Masculino
<input type="checkbox"/> Feminino
2. Faixa Etária:
<input type="checkbox"/> 17 a 20 anos
<input type="checkbox"/> 20,1 a 25 anos
<input type="checkbox"/> 25,1 a 30 anos
<input type="checkbox"/> Acima de 30 anos
3. Você permanece na mesma turma em que ingressou o vestibular ou SISU?
<input type="checkbox"/> Sim.
<input type="checkbox"/> Não.
4. Já teve alguma reprovação em disciplinas?
<input type="checkbox"/> Sim.
<input type="checkbox"/> Não.
Caso a resposta for sim, quantos _____.
5. Estado Civil:
<input type="checkbox"/> Solteiro(a)
<input type="checkbox"/> Casado(a)
<input type="checkbox"/> Viúvo(a)
<input type="checkbox"/> Separado(a)
6. Tem filhos:
<input type="checkbox"/> Sim.
<input type="checkbox"/> Não.
Caso a resposta for sim, quantos filhos? _____
7. Qual sua condição atual de moradia?
<input type="checkbox"/> a) Resido sozinho
<input type="checkbox"/> b) Resido com pais
<input type="checkbox"/> c) Resido com parente.
<input type="checkbox"/> d) Resido com cônjuge e/ou filhos.
<input type="checkbox"/> e) Com outras pessoas (amigos/colegas).
<input type="checkbox"/> f) Em casa de Estudante Universitário da UFGD.
<input type="checkbox"/> g) Em outros tipos de habitação individual ou coletiva. _____
8. Você teve de se mudar de cidade, estado ou país para realização deste curso?
<input type="checkbox"/> a) Sim, de cidade.
<input type="checkbox"/> b) Sim, de estado.
<input type="checkbox"/> c) Sim, de país.
<input type="checkbox"/> d) Não.
9. Assinale a situação de renda que melhor descreve seu caso:
<input type="checkbox"/> a) Não tenho renda, meus gastos são financiados pela família ou outras pessoas.
<input type="checkbox"/> b) Tenho renda, mas recebo ajuda da família ou de outras pessoas.
<input type="checkbox"/> c) Tenho renda e me sustento totalmente.
<input type="checkbox"/> d) Tenho renda, me sustento e contribuo para o sustento da família.
<input type="checkbox"/> e) Tenho renda, me sustento e sou o principal responsável pelo sustento da família

10. Ano de entrada no curso?
<input type="checkbox"/> 2010
<input type="checkbox"/> 2011
<input type="checkbox"/> 2012
<input type="checkbox"/> 2013
<input type="checkbox"/> 2014
<input type="checkbox"/> 2015
<input type="checkbox"/> 2016
<input type="checkbox"/> 2017
<input type="checkbox"/> 2018
<input type="checkbox"/> 2019
11. Voce sabe o que é estresse?
<input type="checkbox"/> Sim, pouco
<input type="checkbox"/> Sim, muito
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Talvez
12. Voce sabe o que fator estressor?
<input type="checkbox"/> Sim, pouco
<input type="checkbox"/> Sim, muito
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Talvez

Apêndice B- Questionário

Fonte: Elaborada pela autora (2019).

NAS QUESTÕES SEGUINTE NO QUADRO INDIQUE X NO GRAU RELATIVO DE ESTRESSE QUE CADA UM DOS FATORES A SEGUIR LHE CAUSA. USE A SEGUINTE ESCALA.

ESCALAS								
NE Não estressante	LE Ligeiramente estressante	NP Não pertinente (não aplicável)	MOE Modernamente estressante		ME Muito estressante			
FATORES			NE	LE	NP	MOE	ME	
Quantidade de trabalho exigido em sala de aula.								
Competitividade por notas.								
Problemas estruturais na sala de aula (iluminação, ventilação, poluição sonora).								
Quantidade de Provas e notas obtidas.								
Dificuldade de aprender determinados conteúdos.								
Ambiente criado pelo corpo docente (professores) em sala de aula.								
Interações com pessoas do sexo oposto.								
Receber críticas do trabalho acadêmico realizado por parte dos professores.								
Receber críticas do trabalho acadêmico realizado por parte dos colegas.								
Falta de confiança pessoal em um dia ser um estudante bem sucedido.								
Falta de autoconfiança em um dia ser um profissional bem sucedido.								
Falta de tempo para relaxar ou lazer em virtude da carga horária acadêmica.								
Falta de tempo para relaxar/ lazer em virtude da carga horária de trabalho na empresa.								
Quantidade de desonestidade acadêmica na faculdade (cola em provas ou falsificação de assinaturas).								
Regras e regulamento da Universidade e do curso.								
Falta de atmosfera familiar nas residências estudantis /repúblicas durante a faculdade.								
Completar os requisitos para graduação (Notas/ Estágio/ TCC).								
As ameaças de greves e paralisações de professores e técnicos.								
Diferenças entre as expectativas em relação à faculdade e a realidade encontrada.								
Falta de participação nos processos de tomada de decisão na faculdade (não participar de instâncias da Universidade).								
Medo de reprovar em uma matéria ou ficar em dependência.								
Dificuldade de relacionamento com coordenação/direção do curso e faculdade.								
Ausência de professores em dias de aula sem avisar.								
Falta de tempo para fazer os trabalhos exigidos pela faculdade.								
Falta de intervalos de descanso no dia de aula.								
Conflito com a família sobre o futuro da profissão.								
Metodologias e didáticas de aulas dos professores.								
Problemas com transporte público (horários e linhas).								
Reposição de aulas fora do calendário acadêmico.								
Falta de livros na biblioteca.								
Falta de dinheiro para comprar lanches na Universidade.								
Dívidas pessoais.								
Dificuldade de entrosamento entre os colegas das diferentes turmas.								
Não continuidade na mesma turma de entrada.								

Apêndice B- Questionário

Fonte: Elaborado pela autora (2019).