

ESTRESSE E COPING EM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Valdeir Leite Dos Santos
Renata Silva Rosa Tomaz

INTRODUÇÃO

Existem várias formas de conceitualizar o termo estresse e sua influência na área da saúde e do bem-estar físico e mental do ser humano. Desde o século XIV esta terminologia era utilizada para designar dificuldades, angustias e ansiedades. Atualmente, ainda se emprega a palavra estresse para definir estados de humor ou cansaço, porém estudos e pesquisas científicas abordam a temática de forma sistemática.

Selye (1936) definiu estresse como uma resposta fisiológica, na qual um conjunto de defesas sanguíneas atuava no corpo com a finalidade de proteger o organismo de fatores maléficos provenientes do ambiente, incluindo os estímulos psicológicos (citado por Zanini, 2003). Lazaruz e Folkman (1984) atribuem três categorias a teoria do estresse: uma que enfatiza a resposta do sujeito ao estressor, outra que prioriza o estímulo estressor, e por fim, a que compreende a interação entre indivíduo e ambiente, ou seja, resposta e estressor.

O modelo interacional define a última categoria, que trata o estresse como um fator individual e ambiental, unido às duas categorias anteriores. Nesta perspectiva Lazaruz e Folkman (1984) definem o estresse como “um relacionamento particular entre a pessoa e o ambiente que é avaliado pela pessoa como sobrecarregando ou excedendo seus recursos e implicando em risco ao seu bem-estar” (p. 19). Também o classificam em três formas distintas: prejuízo, ameaça e desafio.

O prejuízo também descrito como dano, acontece de forma que o indivíduo enfrenta algo já ocorrido, ou seja, uma situação passada. A ameaça é o enfrentamento de uma possibilidade de um dano ou prejuízo, passado, que pode ocorrer num futuro próximo. No desafio o indivíduo enfrenta o problema com persistência e com autoestima (Zanini, 2003).

De acordo Tarnowski e Carlotto (2007) um fator que contribui para este adoecimento é a dificuldade de adaptação da saída do ensino médio para a entrada no ensino superior. Este estranhamento ocorre não apenas devido à metodologia de ensino e à mudança brusca no conteúdo das disciplinas, fatores como a socialização, maior autonomia, novas regras e responsabilidade. Assim todas estas variáveis podem influenciar na ocorrência de estresse entre universitários.

Por isso este trabalho visa compreender a relação entre estresse e estratégias de enfrentamento em universitários.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de revisão sistemática de estudos publicados em periódicos brasileiros indexados na área da Psicologia e dissertações e teses produzidas em programas de Psicologia disponíveis na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e no Portal CAPES. A revisão sistemática tem a finalidade de compreender como um determinado tema tem sido pesquisado e estudado.

“Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada” (Sampaio & Mancini, 2007, p. 84).

A Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações “... integra os sistemas de informação de teses e dissertações existentes nas instituições de ensino e pesquisa do Brasil, e também estimula o registro e a publicação de teses e dissertações em meio eletrônico” (IBICT, 2018, p.1).

Desta forma foi possível identificar as principais pesquisas desenvolvidas nos programas de pós-graduação sobre a temática, e como foram desenvolvidas, por exemplo, quais os objetivos destes trabalhos, as intervenções utilizadas nas universidades ou programas de extensão para prevenir estresse em universitários.

Foram utilizados descritores definidos pelos pesquisadores como palavras-chave para o tema foram empregados na busca por assunto:

- Estresse;
- Estratégias de enfrentamento.

Como critérios de inclusão foram utilizados os seguintes vieses:

- Publicações dos últimos 5 anos (entre 2014 e 2018);
- Amostra: universitários, foram selecionados após a leitura dos resumos para identificar os participantes da amostra de cada estudo.

RESULTADOS

As buscas identificaram estudos desenvolvidos sobre estresse e estratégias de enfrentamento em universitários, a partir dos resultados foi possível verificar baixa produção de estudos científicos abordam o estresse e formas de enfrenta-lo, assim como dados do Ministério da Saúde (MS), poucas pesquisas foram encontradas no site do MS (BRASIL, 2018b).

Os dados estatísticos da página do Governo brasileiro foram retirados da pesquisa realizada por Lipp (2014) com 2.195 brasileiros. Os resultados demonstram uma realidade alarmante, de

acordo com a autora apenas 12% dos brasileiros entrevistados consideram vivenciar índices de estresse saldáveis, enquanto 34% se percebem adoecidos, com estresse acima do aceitável. Ao avaliar as formas de enfrentamento utilizadas nesta população foi possível verificar que 2,86% afirmam que lidam de forma excelente com seu estresse, o restante não está satisfeito com sua conduta perante a situações estressoras, ou não sabe como enfrentar o estresse (Lipp, 2014).

De acordo com dados da OMS (Organização Mundial de Saúde, citado por Soares 2010) cerca de 90% da população mundial enfrenta algum tipo de estresse, emocional, ou físico, entre outros. Tais dados são alarmantes e colocam o estresse como uma epidemia mundial.

Os estudos do banco de dados BDTD demonstram baixa produção bibliográfica com este tema, apesar dos dados descritos por Lipp (2014), que demonstram o quadro sobre o estresse no Brasil.

Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações

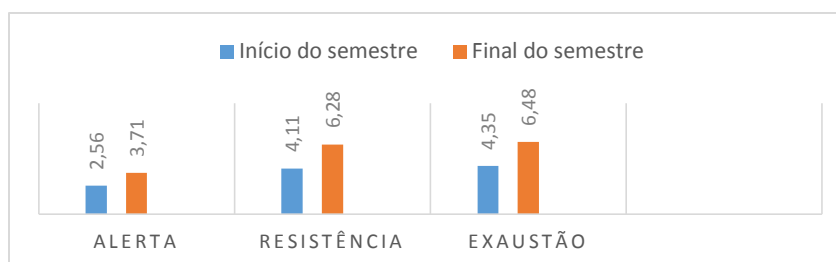
Poucas pesquisas foram identificadas sobre a temática estresse e suas estratégias de enfrentamento nos últimos cinco anos, na BDTD apenas dois trabalhos apresentam como assunto, que são duas dissertações para requisito do diploma de mestrado, que serão descritos abaixo:

Na dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da Faculdade de Ciências e Tecnologia – Universidade Estadual Paulista, desenvolvido por Ribeiro (2017) a autora separou sua dissertação em dois artigos, o primeiro buscou identificar a relação entre estresse, depressão e ansiedade variabilidade da frequência cardíaca, no segundo a autora investigou o efeito da terapia de consciência corporal na variabilidade da frequência cardíaca. Por isso foi priorizado o primeiro artigo devido sua aproximação com tema deste estudo.

Os resultados demonstraram que 32,2% dos sujeitos encontram-se com sintomas de estresse preocupantes, destes 23,7% estão na fase de resistência e 8,5% exaustão. A escala de ansiedade e depressão demonstrou sinais de ansiedade em 19 (38,2%) sujeitos e de depressão em 5 (9,8%) participantes. Porém ao comparar a amostra clínica com a não clínica, sem sinais de estresse, depressão e ansiedade, com a VFC não houve correlação significativa com estresse, apenas com ansiedade e depressão que apresentaram relação com a frequência cardíaca (Ribeiro, 2017).

A dissertação apresentada no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, cujo autor é Macedo, 2017. O objetivo do trabalho foi verificar se os

acadêmicos dos cursos da área da saúde apresentam dores relacionadas ao estresse emocional e muscular na região cervical e dos ombros.



O teste que avaliou HAD mostrou aumento na probabilidade do surgimento de sintomas de ansiedade, houve diferença significativa comparando as médias dos alunos no início (8,63) do semestre e as do final (10,05). Já os sintomas depressivos não indicaram diferenças significativas, as médias do início do semestre (7,16) foram maiores que as médias do final (7,11) (Macedo, 2017).

CONCLUSÃO

Dentre os dois trabalhos encontrados, a dissertação de Ribeiro (2017), apresenta dados que relacionam estresse, ansiedade e depressão, os índices de variabilidade da frequência cardíaca em universitários e os efeitos da terapia de consciência corporal sobre essa mesma variável. Através dos dados de pesquisa obtidos, percebeu-se que a TCC é uma técnica de baixo custo e fácil aplicabilidade, demonstrando resultados positivos relevantes, podendo-se concluir esta se tratar de uma estratégia importante de enfrentamento ao estresse vivenciado por acadêmicos. Assim, a terapia de consciência corporal pode ser estudada como uma importante estratégia de enfrentamento, próximos estudos podem abordá-la e relacionar seus resultados com coping adaptativo.

O trabalho realizado demonstra a importância de se estudar o tema e como a amostra populacional carece de atenção. Promove a percepção de como é necessário ensinar estratégias de enfrentamento em nível acadêmico como forma de solucionar problemas presentes e desenvolver repertório positivo para prevenir situações semelhantes a esses indivíduos a nível produtivo no mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. 2018. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/editoria/saude/2012/04/estresse> Acesso em: 11 nov. 2017.

COMPAS, B. E. **Coping with stress during childhood and adolescence**. Psychological Bulletin, v. 101, pp. 393-403, 1987.

LAZARUZ, R. S.; Folkman, S. **Stress. Appraisal and Coping**. New York: Springer, 1984.

LIPP, M. E. N. **Stress Brasil**. Instituto de Psicologia e Controle do Stress Marilda Emmanuel Novaes Lipp. Centro Psicológico de Controle de Stress – CPS, Psicoterapia Cognitivo-Comportamental Cursos de Pós-Graduação. 2014. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/pesquisa/stress-brasil/>
Acesso em: 04 abr. 2017.

MACEDO, B. F. **Associação entre a dor cervical e no ombro em relação ao estresse emocional em alunos de graduação dos cursos de saúde da Universidade de Brasília – UNB**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) Universidade de Brasília.

PADOVANI, R. D. C.; NEUFELD, C. B.; MALTONI, J.; BARBOSA, L. N. F.; SOUZA, W. F.D.; CAVALCANTI, H. A. F.; LAMEU, J. D. N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, vol.10, nº 1, 2014.

RIBEIRO, F. E. **Perfil emocional e efeitos agudos da terapia de consciência corporal em universitários**. 2017. Dissertação (Pós-Graduação em Fisioterapia) Universidade Estadual Paulista, campus de Presidente Prudente.

RODAS, J. A.; VÉLEZ, L. P.; ISAZA, B. E.; ZAPATA, M. A.; RESTREPO, E. R.; QUINTERO, L. E. **Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico**. Revista CES de Medicina, 24(1),7-17, 2010.

RUTTER, M. Stress, coping, and development: some issues and some questions. In. Grmezy, M.; Rutter, M. (Eds.), **Stress, Coping and Development in Children**. New York: Johns Hopkins University Press.

TARNOWSKI, M.; CARLOTTO, M. S. **Burnout Syndrome in students of psychology**. Temas em Psicologia, 15(2), pp. 173-180, 2007.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de Revisão Sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, vol. 11, nº 1, p. 83-89, 2007.

ZANINI, D. S. **Coping: influencia de la personalidad y repercusiones en la salud mental de los adolescentes**. Tesis de Doctorado, Universidad de Barcelona. Barcelona: Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, 2003.

ZANINI, D. S.; FORNS, M. O conceito de risco e proteção à saúde mental e sua relação com a teoria de Coping. **Revista Estudos (Goiânia)**, v. 32, p. 69-80, 2005.