

## **ESTRESSE E COPING EM UNIVERSITÁRIOS EM MOBILIDADE NO BRASIL**

**Natasha Cristina de Oliveira  
Renata Silva Rosa Tomaz**

### **INTRODUÇÃO**

Espíndola (2016) estudou universitários que buscaram experiências em universidades de outros países. Em uma de suas pesquisas a autora abordou variáveis que afetaram de alguma forma a adaptação de universitários em mobilidade internacional, e pôde observar que a vivência de estereótipos podia afetar a transposição destes alunos. Desta forma, é imprescindível que os intercambistas apresentem ou desenvolvam habilidades para enfrentarem as exigências destas adaptações da mobilidade internacional.

O estresse pode ser uma dessas variáveis que influenciam a adaptação dos acadêmicos em mobilidade internacional. Situações vivenciadas na rotina de um curso de graduação podem gerar estresse nos alunos, como a realização de provas, execução de trabalho de conclusão de curso, além de exigências específicas de cada curso. De acordo com Vieira (2010) é importante realizar pesquisas com alunos de graduação por lidar com uma formação muito importante para o futuro profissional. Também ressalta que alguns cursos tendem a adoecer os alunos, como é o caso do curso de Psicologia, principalmente por este estudar assuntos inerentes ao ser humano, como as fraquezas humanas, as crenças e os valores, o que pode gerar confrontos com pensamentos e comportamentos dos alunos. Para isso eles devem lidar com seus julgamentos e às vezes precisam romper paradigmas, ou confrontar suas crenças, o que pode suscitar o adoecimento.

A palavra estresse tem sido usada para definir uma situação ameaçadora, podendo ser identificada como agente estressor. Ou como um evento que desencadeie no indivíduo maneiras para enfrentar a situação, que exija sua adaptação para lidar com o mesmo, o que pode diferenciar a forma de entender este, pois pode o ser estressante para um indivíduo e para outro não. São considerados estressantes eventos importantes da vida, problemas cotidianos, estresse ambiental, estresse relacionado ao trabalho e fatores socioculturais, podendo ser estressante não só a situação, mas também a maneira como o indivíduo a percebe (Straub, 2005).

Por isso este trabalho visa compreender a temática estresse e coping em universitários em mobilidade internacional no Brasil.

## **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). 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).

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, principalmente aqueles que vivenciam a mobilidade internacional.

Foram utilizados descritores definidos pelos pesquisadores como palavras-chave para o tema:

- “Estresse e estratégias de enfrentamento em universitários” foram empregados na busca por assunto.

Como critérios de inclusão foram utilizados os seguintes vieses:

- Publicações dos últimos 5 anos;
- População: universitários em mobilidade internacional.

## **RESULTADOS**

De acordo com as pesquisas avaliadas em dois bancos de dados importantes, com altos índices de acessos no Brasil, a temática não foi encontrada. As buscas identificaram estudos desenvolvidos sobre estresse e estratégias de enfrentamento em universitários, porém em graduandos de forma geral, não específica ou diferencia aqueles que estão em mobilidade internacional. A partir dos resultados foi possível verificar que as produções científicas não abordam o estresse e formas de enfrenta-lo, assim como dados do Ministério da Saúde (BRASIL, 2018).

Os dados estatísticos da página do Governo brasileiro foram retirados do Banco de Dados da Polícia Federal, com o intuito de compreender o perfil do estudante em mobilidade internacional no Brasil, com idade superior a 18 anos.

De acordo com os dados acima retirados do site da Polícia Federal, um pouco mais de 66% dos estudantes estrangeiros no Brasil têm visto temporário, podendo significar que estão em intercâmbio em alguma faculdade brasileira. Como também em pós-graduação. Estes dados não diferenciam qual a categoria estudantil que estes indivíduos se apresentam, porém também é possível verificar nos dados da Polícia Federal características como sexo e estado civil.

De acordo com os dados da Polícia Federal brasileira a maioria destes estudantes são solteiros 86,2%, em relação ao sexo não há diferença significativa entre homens e mulheres. De acordo com dados da pesquisa realizada por Altoé, Fragalli e Espejo (2014) em estudantes de pós-graduação, os solteiros tendem a apresentar maiores escores de estresse em comparação com casados, divorciados e outros, assim como as mulheres em comparação aos homens.

Na tabela abaixo é possível identificar os países de origem destes estudantes estrangeiros, os dados identificados na tabela são dos países de origem com percentual acima de 1%.

Tabela 1: País de Origem dos Estudantes Estrangeiros.

Países de Origem	Número de Sujeitos	Porcentagem
Alemanha	733	3,66
Angola	416	2,08
Argentina	721	3,60
Bolívia	1010	5,05
Chile	270	1,35
Colômbia	1782	8,91
Cuba	210	1,05
Equador	285	1,42
Espanha	434	2,17
Estados Unidos Da América	671	3,35
França	1394	6,97
Guine Bissau	288	1,44
Itália	488	2,44
México	624	3,12
Paraguai	500	2,50
Peru	738	3,69
Portugal	482	2,41
República Do Haiti	1904	9,52
China	433	2,16
Uruguai	363	1,81
Venezuela	1141	5,70

Fonte: Site da Polícia Federal do Brasil, referentes ao ano de 2017.

A tabela demonstra que muitos imigrantes acadêmicos são de originam-se em países com dificuldades econômicas e sociais, como República do Haiti, Colômbia, Venezuela e Bolívia. Porém, também é possível perceber estudantes advindos de países como Estados Unidos, França, Alemanha e Itália, que são definidos como desenvolvidos, podendo oferecer qualidade de vida a seus cidadãos que teriam no Brasil.

### **Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações**

A pesquisa realizada no banco de dados BDTD não apresentou trabalhos sobre a temática estresse e suas estratégias de enfrentamento em universitários em mobilidade acadêmica no Brasil, nos últimos cinco anos. Foi possível identificar após a leitura prévia apenas dois trabalhos que se aproximam do assunto estresse em universitários, porém não abordam as estratégias de enfrentamento, sendo uma dissertação de mestrado e o outro uma tese de doutorado, como descritos abaixo.

Tese de doutorado apresentada por Rubens da Silva Ferreira ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação, convênio entre Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia e a Universidade Federal do Rio de Janeiro em 2017. O autor teve como objetivo “... conhecer as dinâmicas de produção e circulação de informações e conhecimentos, bem como a produção de diferença resultante da experiência de estudar e de viver em outro país” (p. 1).

Os resultados apontam que a maioria dos estudantes considera a experiência da mobilidade acadêmica como positiva, que pode acrescentar ganhos cognitivos e informacionais, porém vai além, podendo proporcionar mudanças em seu modo de “... agir, pensar, sentir, ser e viver”. Para alguns estudantes estrangeiros o acolhimento dos brasileiros pode influenciar esta percepção positiva sobre o intercâmbio. As redes sociais como o Facebook facilitam a interação com entes queridos de seu país de origem, o que pode proporcionar uma aproximação de suas origens (Ferreira, 2017).

Dissertação de Nicole Antunes Rezende defendida em 2015 para a obtenção do título de Mestre em Administração Pública da Escola de Governo Professor Paulo Neves de Carvalho da Fundação João Pinheiro. Através dos dados a autora conseguiu identificar falhas nos programas de internacionalização do estudo, seu objetivo não foi identificar estresse e coping em alunos intercambistas no Brasil, porém em seus resultados foi possível perceber variáveis que influenciam a mobilidade acadêmica internacional, como socioculturais, econômicas, linguísticas, institucionais. Dentro dos quesitos socioculturais incluem demandas pessoais que podem gerar medos e receios,

como sua saúde, de acordo com Rezende (2015) é importante que o universitário tenha a percepção clara e objetiva da realidade e definir se conseguirá lidar com as demandas de morar em outro país, de lidar com outra língua e cultura, muitas vezes com a restrição financeira, a saudade de entes queridos, entre outras.

## **CONCLUSÃO**

A revisão sistemática teórica proporcionou a observação acerca da carência de estudos relacionados à amostra em acadêmicos em mobilidade universitária, comprovados através da baixa produção bibliográfica em bancos de dados digitais. Não há relevantes estudos que correlacionem estresse e estratégias de enfrentamento sobre os próprios acadêmicos brasileiros. O Ministério da Saúde também não aborda a temática, apresentando somente dados relativos à profissionais em exercício de suas respectivas atribuições, ainda de maneira generalista.

Os trabalhos encontrados apresentam dados que sugerem que pode haver adoecimento, porém sem comprovação científica. Os Bancos de Dados utilizados nesta pesquisa foram o BDTD e o site da Polícia Federal do Brasil. De acordo com a análise dos trabalhos do Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações os estudantes imigrantes percebem de forma positiva a experiência adquirida durante sua mobilidade acadêmica, utilizando a plataforma do Facebook como uma forma de manter o vínculo com os entes queridos, assim amenizando as emoções negativas que a distância física pode gerar (Ferreira, 2017). O que pode ser um tipo de estratégia de enfrentamento focada na emoção, que pode ser funcional já que o problema distância não pode ser solucionado de imediato (Lazarus e Folkman, 1984; Straub, 2005).

Assim, a vivência da mobilidade acadêmica internacional pode ser apreciada como um desafio, e assim enfrentada com estratégias funcionais. Porém, podendo gerar estresse o que pode trazer prejuízos para a saúde destes universitários.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Espíndola, P. M. (2010). Esteriótipos na Comunicação Intercultural: o caso do intercâmbio cultural na PUCRS. Dissertação apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Comunicação Social pelo programa de Pós-Graduação em Comunicação Social da Faculdade de Comunicação Social - FAMECOS da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS.

Vieira, T. M. (2010). Religiosidade e bem-estar psicológico e físico de acadêmicos de psicologia. 12f. Artigo (Graduação em Psicologia) – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2010.

Straub, R. O. (2005). Psicologia da saúde. Editora Artmed, Porto Alegre, 2005, p.116 a 150.

Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). p.1. Disponível em: <http://bdtd.ibict.br/vufind/>

Brasil (2018). Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/editoria/saude/2012/04/estresse>

Brasil (2017). Polícia Federal do Brasil. Disponível em: <http://www.pf.gov.br/servicos-pf/imigracao>

Altoé, S. M. L.; Fragalli, A. C.; Espejo, M. M. S. B..(2014). A “dor do crescimento”: um estudo sobre o nível de estresse em pós-graduandos de contabilidade. Revista Gestão Universitária na América Latina - GUAL, Florianópolis, p. 213-233, mar. ISSN 1983-4535. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/gual/article/view/19834535.2014v7n1p213>

Ferreira, R. D. S. (2017). Estudantes estrangeiros no Brasil: migrações, informação e produção de diferença. Tese de doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação, convênio entre Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia e a Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Rezende, N. A. (2015). Acesso aos programas de mobilidade internacional no Ensino Superior: o caso da UFMG à luz de três experiências internacionais. Dissertação apresentada ao curso de mestrado em Administração Pública da Escola de Governo Professor Paulo Neves de Carvalho da Fundação João Pinheiro.

Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress. (1984). Appraisal and Coping. New York: Springer.