



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO – UFRJ**

**FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS - FACC**

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO**

**MONOGRAFIA:**

**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE NO TRABALHO EM ESTUDANTES DE  
ADMINISTRAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - UFRJ**

**AUTORA: CAROLINE SILVA DE CASTRO BENVENUTO**

**ORIENTADOR: PROF. ANTÔNIO EUGÊNIO VALVERDE MARIANI PASSOS**

**RIO DE JANEIRO**

**Dezembro / 2009**

**AUTORA: CAROLINE SILVA DE CASTRO BENVENUTO**

MONOGRAFIA SUBMETIDA À FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS  
CONTÁBEIS COMO REQUISITO NECESSÁRIO À OBTENÇÃO DO GRAU DE  
BACHAREL EM ADMINISTRAÇÃO.

Aprovação da banca examinadora:

---

Antônio Eugênio Valverde Mariani Passos  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

Prof.  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

Prof.  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

Data da aprovação

### **Dedicatória**

Dedico este trabalho a um anjo chamado Vitória, que surgiu em minha vida para me ensinar o verdadeiro e incondicional sentido do amor, e de tão rara e preciosa jóia, Deus a quis de volta, permitindo somente que eu a tivesse por horas, mas que para mim foi uma eternidade. Minha querida filha, vou guardá-la em meu coração para todo sempre.

### **Agradecimentos**

A Deus, por me sustentar e guiar meus caminhos. Aos meus pais e ao meu marido Maurício que sempre me apoiaram nos momentos difíceis. Ao meu orientador Prof. Antônio Eugênio, muito mais que um mestre, foi um amigo em quem pude confiar, aos demais senhores professores pela dedicação e exemplo prestados e aos alunos e colegas de curso pela colaboração e atenção com que participaram do estudo.

## SUMÁRIO

RESUMO.....	8
ABSTRACT.....	9
1. INTRODUÇÃO.....	10
1.1 Objetivos .....	12
1.2 Relevância .....	12
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	13
2.1 Classificação da Pesquisa .....	13
2.2 Participantes do Estudo.....	13
2.3 Instrumento Utilizado para Coleta de Dados.....	14
2.4 Coleta de dados.....	15
2.5 Tratamento e Análise dos Dados .....	16
2.6 Limitações do Método .....	16
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	17
3.1 Aspectos Históricos e Conceituais .....	17
3.2 Estímulos Estressores.....	21
3.3 Estresse no Trabalho.....	23
3.4 Estresse em Estudantes Universitários.....	26
4. ANÁLISE DOS RESULTADOS .....	30
4.1 Dados Quantitativos .....	30
4.1.1. Vulnerabilidade ao Estresse por Situações de Trabalho .....	30
4.1.2. Vulnerabilidade ao Estresse na Amostra Geral.....	31
4.1.3 Vulnerabilidade ao Estresse por Fatores.....	32
4.1.4. Vulnerabilidade ao Estresse por Habilitação de Curso.....	33
4.1.5. Vulnerabilidade ao Estresse por Gênero.....	34
5. CONCLUSÃO .....	35
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36
7. APÊNDICES .....	38

## **LISTA DE APÊNDICES**

Apêndice 1 – Planilha de Tabulação de Dados .....	41
---	----

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 – Escala de Ajuste Social (Holmes e Rahe, 1967).....	24
Figura 2 – Gráfico de Somatório das Variáveis por Situações de Trabalho.....	30
Figura 3 – Gráfico de Vulnerabilidade ao Estresse na Amostra Geral.....	32
Figura 4 – Gráfico de Vulnerabilidade ao Estresse por Fatores.....	33
Figura 5 – Gráfico Vulnerabilidade ao Estresse por Habilitação de Curso.....	34
Figura 6 – Gráfico de Vulnerabilidade ao estresse por Gênero.....	35

**VULNERABILIDADE AO ESTRESSE NO TRABALHO EM ESTUDANTES DE  
ADMINISTRAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - UFRJ**  
Caroline Silva de Castro Benvenuto

Dezembro / 2009

**RESUMO**

A pesquisa realizada com os alunos do curso de Administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ teve por objetivo a identificação dos principais fatores organizacionais associados ao estresse profissional, nas suas atividades de estágio ou trabalho, bem como, se homens e mulheres são afetados da mesma forma pelo estresse.

A investigação sobre o estresse foi desenvolvida com a aplicação da Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho: EVENT.

O instrumento de pesquisa teve como finalidade a identificação da vulnerabilidade ao estresse na amostra de estudantes que desempenhavam atividades relacionadas às áreas de Recursos Humanos, Finanças, Marketing, Logística e Administração Estratégica, assim como os fatores que mais contribuíram para essa vulnerabilidade ao estresse e se as mulheres estão mais sujeitas ao estresse que os homens. Neste estudo foram identificados 12 estudantes com sintomas de estresse, dentre os 32 participantes da pesquisa. Os resultados mostraram que 8,33% dos estudantes com estresse eram da área de Recursos Humanos, 16,67% eram da área de Finanças, 33,33 % eram da área de Marketing, 0 % era da área de Logística, 41,67% eram da área de Administração Estratégica, e que 33,33 % eram do sexo feminino e 66,67 % eram do sexo masculino. A análise do conteúdo informacional reportada pelos estudantes participantes do estudo destacou o fator “clima e funcionamento organizacional”, como um dos principais fatores associados ao estresse profissional.

**Palavras-chave:** Vulnerabilidade ao estresse no trabalho; principais fatores associados ao estresse.



**VULNERABILITY TO LABOR STRESS IN ADMINISTRATION STUDENTS  
OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF RIO DE JANEIRO - UFRJ**  
Caroline Silva de Castro Benvenuto

December / 2009

**ABSTRACT**

The research conducted among students of the Federal University of Rio de Janeiro (UFRJ), aims to identify the organizational factors associated with working stress, in the activities of a trainee or an employee, as well as if men or women are affected the same way by stress.

This paper was developed by applying the Vulnerability Scale to Labor Stress – EVENT.

The research had as a goal to identify the vulnerability to stress in the group of students with working activities related to Human Resources, Financial Administration, Marketing, Logistics and Strategic Administration, as well as to identify the factors that most contribute to that vulnerability to stress and if women are more prone to stress than men. In this study 12 students could be identified with symptoms of stress, among 32 subjects in total. The results show that 8,33% of the students with stress symptoms work with Human Resources, 16,67% with Financial Administration, 33,33% with Marketing, none with logistics, 41,67% with Strategic Administration, 33,33% were women and 66,67% were men. The analyses of what was reported by the participants in this study pointed the factor organizational environment and culture, as one of the most important factors associated with working stress.

**Key words:** Vulnerability Scale to Labor Stress; important factors associated with working stress.

## 1. Introdução

O mundo atual está submetido aos impactos conjuntos da globalização, dos avanços tecnológicos, do aumento galopante das informações, da competitividade, o conhecimento aumenta numa velocidade nunca vista. Quando você conseguirá ler tudo, aprender tudo, acompanhar o ritmo? E o jovem do mundo atual, como ele está inserido neste contexto tão conturbado em meio a tantas mudanças?

A humanidade tem sido exposta freqüentemente a inúmeras situações às quais precisa se adaptar - demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho ou meio ambiente – além das responsabilidades, obrigações, autocrítica, expectativas irrealistas, perfeccionismo, sonhos inalcançáveis. Estes são os fatores que têm levado grande parte da população ao estresse.

Pesquisas brasileiras sobre o estresse e a relação dos seus sintomas com o desempenho acadêmico e a vida de estudantes universitários ainda são raras comparativamente à produção científica internacional sobre o assunto, apesar do incremento apresentado nos últimos anos. As pesquisas científicas empreendidas sobre o estresse e seus reflexos nas áreas pedagógica e psicopedagógica têm recaído sobre a população infanto-juvenil, ou seja, ainda não há uma preocupação neste sentido com estudantes universitários.

Sabe-se que a vida acadêmica aproxima o estudante das exigências da sociedade no que concerne à atuação profissional e cidadã, exigindo a eficácia, adaptação às novas situações e o lidar com a pressão e aceitação externas. Acredita-se que a graduação tenha ficado mais estressante, mais competitiva, e as pessoas têm dificuldades para financiá-la. Por isso, muitos estudantes são obrigados a conjugar o trabalho com o estudo, neste caso, a vulnerabilidade ao estresse influencia na produção e desempenho acadêmico dos estudantes.

Segundo Baptista et. al (1998) , tanto o estresse quanto a depressão influenciam na produção e desempenho acadêmico dos estudantes, pois debilitam a capacidade de raciocínio, memorização, motivação e interesse do jovem com relação ao processo ensino-aprendizagem.

A proposta deste trabalho surgiu a partir da necessidade de analisar se jovens universitários em fase de término de curso estão sujeitos ao estresse, visto que grande parte já se encontra no mercado de trabalho e quais os fatores que mais contribuem para esta condição.

O estudo foi desenvolvido de acordo com a escolha da habilitação de curso de cada aluno. Desta forma, procuramos avaliar se o estudante que escolheu a área de Finanças está mais vulnerável ao estresse que o aluno da área de Recursos Humanos, por exemplo.

Será que devido as exigências do mercado financeiro, como estar atento a índices econômicos, cotações de moedas estrangeiras, mercado de ações, cobrança por resultados, os estudantes de Finanças estão mais vulneráveis ao estresse que os alunos da área de Recursos Humanos? Será que os estudantes da área de Recursos Humanos não sofrem cobranças para realizarem um bom processo seletivo que atenda a todos os requisitos que a empresa deseja de um profissional, ter atenção com a qualificação de funcionários, como seria então lidar com uma reestruturação, que implicaria em processos de demissão? Será que é mais simples trabalhar com pessoas do que trabalhar com números?

Será que o aluno que optou pela habilitação em Marketing está menos suscetível ao estresse que o aluno que optou pela área de Logística?

Nas duas áreas há pressões por todos os lados, os prazos são muito importantes, e os profissionais das duas áreas precisam trabalhar em conjunto, no que tange a distribuição de produtos, para alcançarem bons resultados.

Os estudantes que escolheram a habilitação em Administração Estratégica, também precisam gerar resultados, como nas demais áreas, geralmente são profissionais que precisam ter uma excelente visão de negócios. Será que estes estudantes estão mais vulneráveis ao estresse que os citados anteriormente?

Outra questão a ser levantada neste estudo é com relação a diferença de gêneros, será que devido a questão fisiológica da mulher, como por exemplo, disfunções hormonais, assim como, o papel da mulher na sociedade, a levam ao estresse com mais facilidade que o homem?

Sendo assim, com a utilização da Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho: EVENT, será possível entender um pouco mais a respeito das questões levantadas.

A parte teórica do trabalho constitui-se da revisão da literatura pertinente ao tema, ou seja, o estudo sobre estresse enquanto conceito, estímulos estressores, estresse no trabalho e o estresse em universitários.

## **1.1 Objetivos**

- Identificar e analisar a vulnerabilidade ao estresse de um grupo de estudantes de graduação em Administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ;
- Identificar os fatores organizacionais preponderantes associados ao estresse profissional, nas suas atividades de estágio ou trabalho;
- Analisar se os universitários possuem uma maior ou menor vulnerabilidade ao estresse de acordo com a escolha da habilitação do curso, neste caso os grupos selecionados, foram das áreas de Recursos Humanos, Finanças, Administração Estratégica, Marketing e Logística.
- Analisar se homens e mulheres estão vulneráveis ao estresse da mesma forma.

## **1.2 Relevância do estudo**

Porque abordar neste trabalho sobre o estresse em universitários? Primeiramente porque não há muitas pesquisas sobre o estresse dirigidas a este público. Há vários trabalhos publicados sobre o estresse em docentes, porém o tema não é tão freqüente em discentes. Outro fator motivacional sobre o estudo está relacionado ao próprio universo destes estudantes, visto que o ingresso na universidade pode colocar os alunos em contato com estressores específicos, tais como medo, ansiedade e inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas e desilusões com a carreira escolhida, aquisição de novas e maiores responsabilidades, problemas na moradia, distanciamento da família, dificuldade no estabelecimento de relacionamento afetivo. Já na fase de término do curso, alguns dos problemas que os discentes enfrentam, estão relacionados à incerteza quanto à efetivação do estágio, a expectativa de estagiar na área em que gostaria de atuar, ingerência do tempo, trabalho de conclusão do curso, entre outros.

## **2. Procedimentos Metodológicos**

No capítulo 1 foram levantados os problemas que se pretende investigar, especificando os objetivos pertinentes ao estudo e sua relevância.

Neste capítulo, será apresentada a metodologia que possibilitará alcançar os objetivos estabelecidos. Apresenta-se a classificação da pesquisa, os participantes do estudo, coleta de dados e análise dos mesmos.

### **2.1 Classificação da Pesquisa**

A pesquisa aqui proposta, quanto à sua natureza pode ser classificada como exploratória, pois foi direcionada ao longo de seu desenvolvimento e não buscou enumerar ou medir eventos, não empregando para isto instrumental estatístico para análise de dados. Buscamos neste estudo a obtenção de dados descritivos mediante contato direto e interativo com a situação objeto de estudo.

Quanto aos meios de investigação, a pesquisa pode ser classificada como:

- Pesquisa de campo, uma vez que foi realizada no local onde ocorre o fenômeno tomado como objeto de investigação.
- Pesquisa bibliográfica, já que foi necessário realizar um estudo sistemático do material publicado sobre estresse enquanto conceito, estímulos estressores, estresse no trabalho e o estresse em universitários.

### **2.2 Participantes do Estudo**

Este estudo ocorreu na Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, uma Instituição de Ensino Superior pública. Nesta pesquisa, participaram 32 acadêmicos do curso de Administração com habilitação em Recursos Humanos, Finanças, Marketing, Logística e Administração Estratégica, em fase de conclusão de curso, em relação ao sexo houve predominância masculina 59,38%. No entanto, para a análise dos dados foram selecionados para compor a amostra apenas

os participantes que se declararam trabalhadores, em virtude de uma das variáveis principais desse estudo ser estresse no trabalho.

### **2.3 Instrumento Utilizado para Coleta de Dados**

#### **Escala de Vulnerabilidade ao Estresse do Trabalho – EVENT**

A Escala de Vulnerabilidade ao Estresse (Sisto, Baptista, Noronha & Santos, 2007) foi construída inicialmente com 154 itens de situações estressoras relacionadas ao trabalho. A escala (anexo 1) é do tipo *likert* três pontos, no qual os respondentes assinalam 0 para nunca, 1 para às vezes e 2 para freqüentemente. O objetivo da escala é avaliar a vulnerabilidade do indivíduo frente aos estressores no ambiente de trabalho, ou seja, quanto às circunstâncias do cotidiano do trabalho influenciam a conduta da pessoa, a ponto de 63 caracterizar certa fragilidade. As questões envolvem a percepção do indivíduo frente à instituição organizacional, à filosofia da empresa, relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho e de sentimentos do respondente frente às suas atividades laborais, como motivação e autonomia (Sisto, Baptista, Noronha & Santos, 2007 e Miguel, 2006).

Barbosa, Bigheti, Baptista e Noronha (2006) em análise preliminar do referido instrumento observaram que 73 dos 154 itens apresentados possibilitaram diferenciar os participantes do estudo e denotam que os trabalhadores da saúde estão mais suscetíveis aos eventos estressores quando comparados com outras áreas de atuação. Embora outros estudos fossem necessários com diferentes amostras, nesse mesmo trabalho com estudantes universitários, encontraram-se outros itens que permitem diferenciações quanto ao curso realizado.

A análise fatorial do primeiro estudo (n=388) mostrou um Kaiser-Meyer-Olkin KMO=0,88, considerado bastante satisfatório o que possibilitou a extração dos fatores, segundo o teste de esfericidade de Bartlett ( $\chi^2=4925,88$ ,  $df=780$  e  $p=0,000$ ). No segundo estudo (N=948), os resultados indicaram um KMO=0,92 e o teste de esfericidade de Bartlett ( $\chi^2=10726,77$ ,  $gl=780$  e  $p=0,000$ ) indicaram a possibilidade de extração de mais de um fator, sendo que foram considerados três fatores com grau de variância explicando 37,44% dos resultados (Sisto, Baptista, Noronha & Santos, 2007).

Realizou-se análise fatorial na qual o instrumento passou a 68 itens, divididos em três dimensões, denominadas inicialmente de Sobrecarga; Não reconhecimento e Instabilidade nas

condições de trabalho. Em estudos posteriores (Sisto, Baptista, Noronha & Santos, 2007) o instrumento foi estruturado em 40 itens e os fatores foram renomeados, sendo Clima e Funcionamento Organizacional (englobando os itens 3, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 25, 26, 27, 36 e 40). Nesta dimensão são refletidas as situações de ambiente, físico inadequado, chefia despreparada, dificuldades pessoais com a chefia, expectativa excessiva de superiores, falta de oportunidades e de ascensão no trabalho, falta de perspectiva profissional, ausência de plano de cargos e salários, de solidariedade, não ser valorizado, salário inadequado para a função, ter autoridade rejeitada pelos iguais ou superiores, além de tom autoritário de meus superiores. A segunda dimensão foi denominada de Pressão no trabalho (com os itens 1, 2, 12, 17, 24, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 38 e 39) englobando os aspectos acúmulo de funções e de trabalho, trabalhos não pertencentes à função exercida, excesso de responsabilidade nas atividades diárias, necessidade fazer o serviço de colegas, prazos para realização de trabalhos, ritmo acelerado e ter mais obrigações que demais colegas. A terceira dimensão, chamada de Infra-estrutura e Rotina (incluindo os itens 7, 8, 9, 10, 20, 21, 22, 23, 31, 32 e 37), compreende os aspectos jornadas dobradas, doença ou acidente pessoal, equipamento precário, licença de saúde recorrente dos colegas, mudança no horário de trabalho, mudança de *status* financeiro, mudanças de chefia, perspectivas de promoção vinculadas à idéia de transferência, escassa cooperação da equipe para trabalhos que deveriam ser feitos em grupo, salários atrasados e problemas no ambiente físico, como iluminação.

A pontuação da EVENT se dá pela soma dos itens assinalados pelo respondente sendo sua pontuação mínima de 0 e a máxima de 80. Indicando que quanto maior a pontuação, maior é a vulnerabilidade ao estresse (Sisto, Baptista, Noronha & Santos, 2007 e Miguel, 2006).

## **2.4 Coletas de Dados**

O instrumento foi aplicado em estudantes universitários do curso de Administração de uma instituição de ensino público da cidade do Rio de Janeiro. Diante da autorização dos docentes das habilitações denominadas eletivas, as salas de aula foram escolhidas por conveniência e após a orientação do Prof. Antônio Eugênio Valverde Mariani Passos aos participantes com relação ao preenchimento da EVENT (apêndice1), foi dado início à coleta de dados. Foi necessária a presença do Prof. Antônio Eugênio, pois de acordo com o § 1º do Artigo 13 da Lei nº 4.119/62, este material (EVENT) é para uso exclusivo do Psicólogo inscrito no Conselho Regional de

Psicologia. A coleta de dados ocorreu no período de 04 a 16 de novembro de 2009, levou em média 20 minutos sendo os horários de aplicação durante as aulas, no período diurno e noturno.

## **2.5 Tratamento e Análise dos Dados**

Inicialmente, todos os testes foram avaliados, a fim de encontrar possíveis falhas de preenchimento, o que inviabilizaria o cômputo do referido questionário na planilha de tabulação dos dados. Após essa avaliação, os questionários foram numerados para facilitar a passagem para o *software* utilizado.

As respostas obtidas foram transportadas para uma planilha eletrônica (foi utilizado o *software* Microsoft Office Excel 2003), a fim de facilitar a análise quantitativa dos dados. A escala (apêndice1) é do tipo *likert* três pontos, no qual os respondentes assinalam 0 para nunca, 1 para às vezes e 2 para freqüentemente. As linhas da planilha que foi<sup>1</sup> montada indicam as variáveis que compuseram o teste utilizado; as colunas indicam os respondentes. Cada célula, portanto, indica a resposta atribuída por cada respondente a cada uma das variáveis.

Para determinar o índice de vulnerabilidade ao estresse de cada respondente foi calculado o total de pontos em cada coluna.

Para determinar o índice de vulnerabilidade ao estresse por fatores, sendo estes Clima Organizacional (englobando os itens 3, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 25, 26, 27, 36 e 40), Pressão no Trabalho (com os itens 1, 2, 12, 17, 24, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 38 e 39) e Infra-estrutura e Rotina (incluindo os itens 7, 8, 9, 10, 20, 21, 22, 23, 31, 32 e 37) calculou-se o total de pontos em cada coluna.

Para determinar o índice de vulnerabilidade ao estresse por habilitação de curso e por gênero foi utilizado um estudo de freqüência dos dados de acordo com a classificação da EVENT, como: Inferior, Médio Inferior, Médio, Médio Superior e Superior.

## **2.6 Limitações do Método**

O estudo foi desenvolvido com uma população restrita a 32 participantes. Não houve aleatoriedade na escolha desses participantes, sendo assim, não é possível generalizar nenhum dos resultados encontrados, uma vez que os participantes do estudo foram escolhidos por um critério de acessibilidade.

---

<sup>1</sup> Ver Apêndice



### **3. Fundamentação Teórica**

#### **3.1 Aspectos históricos e conceituais**

O termo estresse (vocábulo português para stress) foi utilizado originalmente pela engenharia, no século XIX, como o grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um determinado esforço, ou seja, os engenheiros realizavam testes de durabilidade e flexibilidade nos equipamentos e as reações dos equipamentos às forças aplicadas sobre eles, era denominado “stress”.

Na física, o estresse é uma resposta dentro do objeto, é parte de sua estrutura, e é provocado por uma força extrema.

Segundo Timoshebo (1983), o termo estresse tem sua origem na física. Robert Hook, ao final do século XVII, descreveu a lei que explicava como uma mudança na forma de um corpo elástico era proporcional à força deformante, porém após cem anos, Thomas Young formulou a lei que definiu o conceito de estresse. Este cientista inglês, em 1807, considerando a tensão e a compressão introduziu pela primeira vez a noção de módulo de elasticidade. Thomas Young descrevia experimentos sobre tensão e compressão de barras, buscando a relação entre a força que era aplicada num corpo e a deformação que esta força produzia. Este cientista também foi o pioneiro na análise dos estresses trazidos pelo impacto, tendo elaborado um método para o cálculo dessas forças.

Desde o século XIX, o conceito de estresse na física, generalizou-se para outras áreas como a fisiologia, a psicologia e medicina.

A definição do conceito, proposta pelo fisiologista Selye (1982) na década de 1930, foi de um resultado não-específico de qualquer demanda sobre o organismo, podendo o efeito ser tanto mental quanto somático. As demandas que eliciam as respostas de estresse foram chamadas de agentes estressores. O estresse apareceria, portanto, como resultado de uma transação difícil entre a pessoa e o ambiente (Lease, 1999).

No que se refere à definição proposta por Selye (1982), entende-se por resultado não específico a impossibilidade de se apontar um fator único como a causa da reação de estresse. O autor relacionou uma série de situações distintas que podem gerar estresse, a saber,

excitação emocional, esforço excessivo, fadiga, dor, medo, concentração, humilhação ou até mesmo sucesso grande e inesperado. O autor considerou que excitação psicológica poderia ser considerada como um dos mais freqüentes eliciadores do quadro.

Selye (1982) descreve as fases da SGA – Síndrome Geral de Adaptação, a saber:

A *fase de alerta* inicia-se com a reação de alerta ou alarme do sujeito frente ao evento considerado estressor. Selye (1982) havia chamado de reação de alarme à resposta inicial do quadro de estresse, em que ocorre a ruptura do equilíbrio interno do organismo (homeostase), com preparo para luta ou fuga. O sujeito fica em estado de prontidão para solucionar alguma emergência. Se o perigo for eliminado, o organismo retorna à sua condição normal de relaxamento, a adrenalina é reduzida e a homeostase é restaurada, de maneira que os sintomas desaparecem.

Se a exposição ao agente estressor que propicia a reação de alarme permanece, ou se o indivíduo não dispõe de habilidade para lidar com ele, após algum tempo o organismo entra na *fase de resistência* (Selye, 1982). Nessa fase, o corpo procura restabelecer sua homeostase por meio de adaptação ao estado de estresse e consome as reservas de energia adaptativa. Os sintomas que aparecem são bastante diferentes, em muitos aspectos opostos, aos que se manifestaram na primeira fase, os quais costumam desaparecer. Sintomas característicos da *fase de resistência* são problemas com memória, sensação constante de cansaço, excesso de irritabilidade e sentimentos de dúvida quanto às próprias capacidades, entre outros.

Gastando-se toda a energia adaptativa, devido ao fato do sujeito não ter capacidade para lidar com a tensão, ou também com a ocorrência concomitante de outros eventos estressores nocivos, entra-se na *fase de exaustão*, na qual ocorre aumento das estruturas linfáticas e exaustão tanto física quanto psicológica, sendo esta última normalmente na forma de depressão (Selye, 1982). É nessa fase que aparecem doenças crônicas, como infarto do miocárdio, hipertensão arterial crônica ou mesmo doenças mentais, além de sintomas psicossomáticos, como úlceras e colite, resultados do elevado caráter patogênico das mudanças fisiológicas e bioquímicas (Reinhold, 1996).

Normalmente, durante o curso da vida, as pessoas passam pelas duas primeiras fases do estresse diversas vezes, e é dessa maneira que o indivíduo vai se tornando adaptado às atividades e demandas típicas da espécie humana. Porém, apesar de sono e descanso serem capazes de restaurar a resistência e adaptabilidade do organismo após atividades de intenso estresse, essa restauração nunca chega a ser completa. Dessa forma, o corpo carrega algumas

marcas químicas irreversíveis, cujo acúmulo compõe o sinal de envelhecimento (Selye, 1982).

González (2001) destaca que para Selye, o estresse é abstrato, ele não existe em estado puro; é tal como a vida, muito difícil de definir. O estresse em uma rata, ou em um homem, não existe como tal, ele depende de um agente específico para ser produzido. Selye defendia que o estresse é um mecanismo natural e necessário.

De acordo com Johnson (2003), estresse é uma defesa natural do organismo, que atua como uma reação do corpo, como uma resposta do organismo, colocando o indivíduo em estado de alerta.

Segundo Lipp (1996), a primeira referência à palavra com significado de aflição, adversidade, data do século XIV.

Segundo McEwen (1999), o estresse é entendido conceitualmente, principalmente na biologia, como um processo complexo e multidimensional, em que atuam estressores agudos ou crônicos dos seguintes tipos: ambientais, eventos maiores, trauma, abuso ou negligência na infância e velhice. Estes estressores são percebidos pelo indivíduo como ameaça e necessidade de ajuda ou alerta, disparando uma resposta que vise à adaptação à situação ameaçadora.

Segundo Steve & Burns (1990), a maior parte dos indivíduos está exposta a níveis altos de estresse. Para o corpo, estresse é sinônimo de mudança, e não importa se essa mudança é positiva ou negativa; é uma mudança.

De acordo com Johnson (2003), o estresse tem um significado mais amplo que apenas aborrecimentos, excesso de trabalho ou preocupações em geral; para o corpo o estresse é sinônimo de troca.

Segundo DuBrin (2003), o estresse está intimamente relacionado ao conflito, que é um grande causador de estresse. E sua definição para conflito refere-se à oposição de pessoas ou forças que leva à elevação de alguma tensão. O termo estresse, como usado aqui, é a condição física e mental que resulta de uma ameaça percebida, com a qual não se pode lidar imediatamente. O estresse é, portanto, uma resposta interna a um estado de ativação.

Já para Bohlander (2005), estresse é qualquer demanda de adaptação causada por fatores físicos, mentais ou emocionais que exija lidar com um comportamento.

Apesar da ampla divulgação do termo, ainda não há um consenso acerca da definição de estresse (Lewig & Dollard, 2001). Por vezes ele foi definido com base nos estímulos que

ameaçavam ou desafiavam o organismo; outras, compreendido em razão das respostas do organismo aos estímulos ameaçadores (Mills, 1985).

Ainda na tentativa de se definir o construto, Haan (1982) o compreendeu como um conjunto de eventos bons ou ruins, que acarretaria conseqüências adversas em pessoas mais vulneráveis, em razão dos históricos de vida.

Para Lazarus (1996), numa abordagem internacional, o conceito de estresse é entendido, como um conceito organizador, utilizado para compreender uma variedade ampla de fenômenos que desempenham importantes funções nos processos adaptativos.

Se para Selye, o fenômeno estresse baseia-se no conceito de estímulo-resposta, para Lazarus, o fenômeno do estresse firma-se na idéia de relações entre sistemas.

A concepção de que o estresse ocorre a partir do momento em que situações adversas abalam as pessoas, que não possuíam estratégias de enfrentamento adequadas para solucioná-los, foi defendida por alguns estudiosos da área (Eriksen & Holger, 1999; Ollf, Brosschot & Godaert, 1993; Shuval, 1982). Já, Vasse, Nihuis e Kok (1998) relacionaram o estresse a estados de sentimentos negativos, tais como tensão, nervosismo, ira, entre outros.

Para França e Rodrigues (2002) o termo estresse é utilizado de forma parcial e distorcido, pois é visto somente sob o aspecto negativo, sendo responsável por uma série expressiva de acontecimentos que nem sempre têm entre si relação direta ou indireta, e foi globalizado de tal maneira, que quando o estresse ocorre de fato, deve ser reavaliado para que se configure com um fator de desequilíbrio. Melhor definindo, segundo os autores, trata-se de um “estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta, atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico, e o relacionamento com as pessoas”.

Segundo Vasconcellos (2002), o estresse pode ocorrer de duas formas: uma dessas formas, benéfica, é denominada eustresse, quando ocorrem eventos na rotina do indivíduo que o impelem a reagir e interagir no seu meio-ambiente, promovendo e acompanhando as mudanças. É o estresse de atingir desafios como aqueles encontrados em um cargo gerencial.

A outra forma provoca efeito adverso, denominado distresse, que está relacionado à perda dos sentimentos de segurança e adequação. A sensação de desamparo e frustração transforma o estresse em distresse.

Conforme visto, há várias definições do construto denominado estresse, a maioria enfocando a relação entre demandas e respostas de enfrentamento. Entretanto, mesmo após

vários estudos relacionados ao termo em questão, não parece ser possível encontrar um consenso com quanto a uma definição mais apropriada.

### **3.2 Estímulos Estressores**

A fim de que seja compreendido o estresse, é necessário atentar-se aos eventos estressores que deflagram as reações adaptativas. Margis, Picon, Cosner e Silveira (2003) destacaram que os estressores podem ser delineados em três categorias: os macro-estressores, micro-estressores e os estados de tensão crônica. Macro-estressores são eventos específicos que ocorrem ao longo do curso da vida, podendo originar efeitos fisiológicos e psicológicos sob a forma de sintomas e desadaptação (ex. casamentos, divórcios, etc.). Os micro-estressores referem-se às situações cotidianas que geram estresse a partir do acúmulo de diversos eventos de menor porte (ex. engarrafamento, discussões conjugais, etc.). Os estados de tensão crônica são as experiências agressoras vividas através dos anos e que podem causar patologias graves ao longo da vida (ex. violência infantil, etc.) (Margis et al., 2003).

Os macro-estressores são os eventos estudados com maior frequência, pois se constituem num acontecimento passível de delimitação, em que pode ser analisado o funcionamento das pessoas em relação ao estresse vivenciado. Quanto aos micro-estressores, torna-se difícil mensurar os seus efeitos de uma forma objetiva, já que depende do prisma único revelado pela pessoa. Contudo, seus efeitos podem ser observados através do constante incremento de novos estressores que, em algum momento, podem saturar a capacidade reativa do sujeito (Savóia, 1999).

Considerando-se a entrada na Universidade como uma situação particular que irá gerar a necessidade de diversos tipos de adaptação, concebe-se, neste estudo, a graduação como um possível evento macro-estressor na vida do universitário. Além disso, no cotidiano da graduação também são configuradas demandas micro-estressoras que tendem a se acumular durante o período em que o estudante está envolvido com múltiplas atividades, dentro e fora da Universidade.

Visto as características que envolvem o estresse e a experiência com uma situação estressora, as formas pelas quais os indivíduos reagem ao estresse é um outro ponto importante de ser enfatizado, já que o evento estressor por si só não tem a capacidade de determinar o nível de estresse do sujeito; depende da avaliação e interpretação subjetiva que é

dada ao estressor (Lazarus, 1999). O enfrentamento, que é uma resposta ao estresse, corresponde aos esforços cognitivos e comportamentais orientados para lidar com demandas externas ou internas que estejam excedendo ou sobrecarregando os recursos do sujeito.

Entendidas como processo, as estratégias de enfrentamento podem ser aprendidas, usadas e descartadas, de acordo com a possibilidade de identificação e reforço num dado momento (Lazarus & Folkman, 1984).

O objetivo das estratégias de enfrentamento é a redução, eliminação ou manejo do estresse mediante a avaliação que o indivíduo faz de um dado evento em sua vida (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998; Seidl, Tróccoli, & Zannon, 2001). Se o enfrentamento for adequado, o estresse poderá ser reduzido e adequado ao momento; do contrário, pode chegar a intensificar o nível de estresse em vista da interpretação da situação (Lazarus & Folkman, 1984). Nesta perspectiva, as respostas de enfrentamento tornam-se um foco de estudos para que sejam esclarecidos os comportamentos que são emitidos diante dos estressores e quais os seus efeitos no nível de estresse.

Tomando como problema a diversidade das respostas ao estresse, Lazarus e Folkman (1984) sugerem que o processo de enfrentamento pode ser compreendido a partir de aspectos mais globais, procurando assim estabelecer modelos teóricos que possam indicar a forma pela qual o indivíduo está respondendo à demanda estressora. O enfrentamento, segundo estes autores, possui duas funções básicas: o foco no problema e o foco na emoção. O primeiro busca modificar a relação da pessoa com o meio externo, enfatizando a demanda causadora do estresse. Já o segundo, focaliza a resposta emocional ao estressor, visando adequar a reação emocional. Quando o estressor mostra-se como passível de mudança ou superação, geralmente o foco no problema é mais utilizado. Entretanto, quando a situação já foi avaliada e, mesmo assim, são consideradas poucas possibilidades de mudança, o foco na emoção é mais provável de ser mobilizado (Antoniazzi et al., 1998; Savóia, 1999).

Alguns autores também sugeriram outras modalidades de resposta, destacando-se o suporte social e a religiosidade, como meios para lidar com um evento estressor (Seidl et al., 2001). Estes diversos tipos de enfrentamento não são mutuamente exclusivos, mesclando-se durante o contato com a situação estressora.

Contudo, geralmente se observa que ocorre um quadro específico de ações e comportamentos que caracterizam a prevalência de uma ou outra forma de responder ao estresse, fato que surge como uma via de compreensão da maneira que o indivíduo está percebendo e reagindo ao estressor (Savóia, 1999).

### **3.3 Estresse no Trabalho**

A vida moderna exige do trabalhador dinamismo, flexibilidade, conhecimento, domínio de novas tecnologias, porque as empresas também são exigidas em um mercado cada vez mais competitivo, entretanto as exigências do mercado de trabalho têm levado muitos trabalhadores a altos níveis de estresse, afetando de forma significativa a produtividade.

A International Labour Organization (Organização Internacional do Trabalho) estima que o custo do estresse no trabalho nos Estados Unidos e Canadá estão em torno de U\$ 230 bilhões ao ano. Os custos provêm de ações de compensação movidas pelos trabalhadores, redução da produtividade, absenteísmo, custos acrescidos ao seguro saúde. (Charlene Marmer Solomon, “Stressed to the Limit”, Workforce, 1999, p.50).

O estresse no trabalho está relacionado a respostas ameaçadoras, físicas e emocionais que ocorrem quando as demandas do cargo/função não se encontram adequadas às capacidades e aos recursos necessários do trabalhador para enfrentar tais demandas. Entretanto, as estratégias de enfrentamento relacionadas com o ambiente de trabalho, ocorrem de forma individual, ou seja, alguns ambientes de trabalho tendem a ser mais estressantes para algumas pessoas que nele atuam, porém não para todos.

De modo geral, no ambiente profissional existe uma série de estímulos que podem contribuir de maneira significativa para o surgimento de um conjunto de sintomas que são classicamente associados ao estresse ocupacional. Estímulos físicos (por exemplo, ruído, temperatura, tarefas repetitivas, entre outros) e psicossociais ( como o medo de punição ou perda do emprego, alegria ou desafio de uma promoção, conflitos interpessoais, competição com colegas, regras de trabalho contraditórias), muitas vezes, exigem do indivíduo respostas adaptativas incompatíveis com sua condição física, padrão cognitivo e/ou repertório comportamental (Elfering e cols., 2005; Gellis, Kim & Hwang, 2004; Von Onciul, 1996).

Um estressor geral, que inclui tanto fatores individuais quanto organizacionais, está relacionado a mudanças significativas. Quanto mais significativa for a mudança com a qual o indivíduo deve lidar em um curto período de tempo, maior será a probabilidade de passar por uma situação estressante.

Holmes e Rahe (1967) realizaram uma pesquisa especificamente dirigida a objetivar os efeitos perturbadores da vida. Esses autores hierarquizaram o potencial estressante de acontecimentos que obrigam adaptações significativas e variáveis.

Os números à direita de cada evento de vida representam o valor na escala de unidades de mudanças de vida.

1. Morte do cônjuge (100)	16. Hipoteca ou empréstimo para um propósito de grandes proporções (31)
2. Divórcio (73)	17. Execução da hipoteca ou do empréstimo (30)
3. Separação conjugal (65)	18. Mudança de responsabilidades no trabalho (29)
4. Prisão (63)	19. Filho ou filha deixando a casa (29)
5. Morte de um membro da família (63)	20. Problema com parentes afins (29)
6. Dano pessoal grave ou doença (53)	21. Conquista pessoal de destaque (28)
7. Casamento (50)	22. Cônjuge começa ou pára de trabalhar (26)
8. Demissão do emprego (47)	23. Começar ou terminar os estudos (26)
9. Reconciliação conjugal (45)	24. Alteração nas condições de vida (20)
10. Aposentadoria (45)	25. Revisão dos hábitos pessoais (15)
11. Séria alteração de saúde de um membro da família (44)	
12. Gravidez (40)	
13. Dificuldades sexuais (39)	
14. Mudanças na situação financeira (38)	
15. Mudança na quantidade de discussões com o cônjuge (35)	

**Fontes:** Esses fatores mudaram com o tempo. Essa é a versão de Thomas H. Holmes e Richard H. Rahe, "The Social Adjustment Rating Scale", *Journal of Psychosomatic Research*, 15, 1971, pp. 210-223; com uma entrevista de atualização com Sue MacDonald, "Battling Stress", *The Cincinnati Enquirer*, 23 de outubro, 1995, p. C4.

Figura 1 – Escala de Ajuste Social (Holmes e Rahe, 1967)

Vasconcellos (1996) reformulou integralmente a escala de medição do impacto dos eventos de estresse de Holmes e Rahe, considerando:

- a) A repetição dos eventos;
- b) O impacto ocorrido na época do acontecimento;
- c) O impacto de cada acontecimento, atualizado na vida do indivíduo;
- d) A distinção entre a ocorrência direta na vida do indivíduo, ou de alguém significativo para ele.

Sendo assim, a escala adaptada por Vasconcellos abrange um espectro de estresse mais amplo e dinâmico, substituindo a rigidez da escala original de Holmes e Rahe.

Segundo Peterson e Wilson (2002), a cultura organizacional seria fundamental para explicar a prevalência de sintomas relacionados ao estresse em funcionários, visto que ela é composta por crenças, relações entre tempo e espaço e relacionamentos, que permitiriam identificar com mais propriedade, o que se perceberia como estressante. Dependendo da forma como a cultura



organizacional apresenta-se, a probabilidade de o ambiente estar relacionado com estresse, saúde mental e qualidade de vida do trabalhador, aumentariam ou diminuiria. Destacaram ainda que algumas das variáveis importantes em uma cultura organizacional são as motivações, a comunicação entre as hierarquias, a autonomia, as regras rígidas e/ou punitivas, os recursos físicos e humanos oferecidos, o conforto proporcionado ao funcionário, o tempo de trabalho e sua organização e o estilo de gerenciamento. Desta forma, a organização saudável seria aquela que proporciona, de várias maneiras, bem-estar aos funcionários, o que poderia ser medido, indiretamente pela análise do *turn-over* (rotatividade dos funcionários), absenteísmo, frequência de faltas para diagnóstico e tratamento médicos, dependência de medicamentos psiquiátricos, abuso de substâncias, entre outros sinalizadores.

Nessa mesma linha, Loyd, King e Chenoweth (2002) ressaltaram que, mais importante do que as variáveis sociodemográficas, outros elementos organizacionais, como pressão no trabalho, ambigüidade de regras, relacionamento inadequado entre pares e supervisores, podem ser considerados como preditores do estresse organizacional. Acrescentaram outros fatores igualmente importantes para o desencadeamento de reações de estresse, com a falta de perspectiva no trabalho e baixa autonomia para o funcionário.

É importante destacar que, tanto para Peterson e Wilson (2002), quanto para Loyd, King e Chenoweth (2002), a explicação para o desenvolvimento do estresse estaria no ambiente e não nos indivíduos. Essa visão contraria os apontamentos de Ursin e Eiksen (2004), no sentido de que as cognições e auto-regras seriam as responsáveis pelo desencadeamento de sintomas de estresse, ou seja, as percepções subjetivas sobre um evento que seriam os “gatilhos” para o desenvolvimento de desequilíbrios (alterações na homeostase) e consequentemente para a resposta ao estresse.

Brinner, Harris e Daniels (2004) argumentaram que as diferenças individuais deveriam ser mais valorizadas que o ambiente. Para eles, embora houvesse similaridade no trabalho, na função e no salário, um indivíduo poderia se estressar e outro não, em razão das características pessoais específicas. Assim, características pessoais adequadas, como a utilização de técnicas de enfrentamento de problemas, percepção “não-trágica” de eventos estressantes, capacidade de transformar dificuldades enfrentadas no trabalho em oportunidades, pró-atividade, orientação para o problema, características estas também denominadas de *hardiness* ou personalidade resistente, seriam importantes para que o trabalhador fosse menos suscetível aos estressores.

No que se refere ao trabalho, Delboni (1997) considera que o responsável por uma organização também é responsável pelo bem-estar daqueles que trabalham ali. É função dos dirigentes da empresa fomentar programas e benefícios que visem reduzir os fatores que podem

provocar estresse. Dessa maneira, a produtividade da empresa aumenta, uma vez que seus funcionários se encontram mais satisfeitos e com melhores condições de vida. Segundo a autora, o estresse ocupa papel de destaque nos programas preventivos nas empresas em todo mundo. Isso porque se considera que ele representa um custo alto para as organizações, já que as horas de trabalho perdidas, absenteísmo e gastos com assistência médica acarretam queda da produtividade.

### **3.4 Estresse em Estudantes Universitários**

A vida é feita de escolhas, talvez uma das escolhas mais difíceis na vida do jovem, seja justamente a escolha da carreira profissional, e esta opção de vida tem ocorrido cada vez mais cedo. Como saber se a carreira escolhida está de acordo com a vocação? Este é um dos conflitos que aflige os jovens atualmente, além de situações até então desconhecidas, como a busca pela autonomia e estabilidade, por um relacionamento afetivo, pela identidade e pelo papel que esse jovem desempenhará na sociedade.

O ingresso na universidade pode colocar os alunos em contato com estressores específicos, tais como medo, ansiedade e inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas e decepções com a carreira escolhida, aquisição de novas e maiores responsabilidades, problemas na moradia, distanciamento da família, dificuldade no estabelecimento de relacionamento afetivo. Já na fase de término do curso, alguns dos problemas que os discentes enfrentam, estão relacionados à incerteza quanto à efetivação do estágio, a expectativa de estagiar na área em que gostaria de atuar, ingerência do tempo, trabalho de conclusão do curso, entre outros.

Ross, Niebling e Heckert (1999) realizaram um estudo utilizando a escala *The Student Stress Survey* (SSS) para determinar as maiores fontes de estresse entre universitários. Essa pesquisa contou com cem estudantes de ambos os sexos. Os dados encontrados foram distribuídos da seguinte forma: 38% das fontes de estresse relativas ao âmbito intrapessoal, 28% ao ambiental, 19% ao interpessoal e 15% ao nível acadêmico. As respostas que mais apareceram foram relacionadas às complicações diárias. O âmbito intrapessoal foi a fonte mais comum de estresse, sendo cinco como principais tipos de estressores: mudança de hábitos alimentares, do sono, novas responsabilidades, carga de trabalho mais pesada e férias e feriados. Dificuldades financeiras e mudanças nas atividades sociais também foram apresentadas como estressores.

Com a intenção de descrever fatores de estresse entre estudantes, Polo, Hernández e Pozo (1996) realizaram um estudo com 64 universitários do curso de Psicologia da Universidade Autônoma de Madri. Foi apresentada aos estudantes uma lista com onze situações potencialmente geradoras de *stress* em um âmbito acadêmico. A cada situação os estudantes deveriam associar as respostas que eles acreditavam apresentar diante daquelas experiências estressoras - coração disparado, medo, insegurança, vontade de fumar, entre outras em uma escala de um a cinco para maior ou menor intensidade da resposta. Entre as situações de maior intensidade de respostas de estresse citadas pelos alunos, destacaram-se: falta de tempo para cumprir as atividades acadêmicas, sobrecarga acadêmica, realização de uma prova, exposição de trabalhos em classe, realização de trabalhos obrigatórios para nota, tarefas de estudo e intervenção em aula (responder a uma pergunta do professor ou realizar perguntas).

Buscando-se comparar a exposição à estressores acadêmicos, bem como as formas de reação a esses estressores entre estudantes universitários norte-americanos e de outras nacionalidades, Misra e Castillo (2004) realizaram uma pesquisa em duas universidades dos Estados Unidos com alunos cuja idade média era 21 anos entre os americanos, e 25 entre os demais. Consideraram como estressores acadêmicos básicos presentes na vida universitária: a pressão familiar, as exigências do curso, a competição com colegas, o apoio financeiro e o denso conteúdo a ser assimilado em pouco tempo. Os estudantes estrangeiros, além desses fatores, sofriam também com a falta de comunicação com seus familiares (e possível privação de suporte afetivo), as dificuldades de adaptação a uma nova cultura e as limitações de financiamento de seus estudos, uma vez que esses benefícios são destinados prioritariamente aos estudantes nativos.

Chapell et al. (2005), pesquisando quatro mil estudantes quanto ao desempenho acadêmico e ansiedade, identificaram que as mulheres não só apresentavam melhor desempenho acadêmico do que os homens, mas também maior ansiedade.

Calais et al. (2003) também indicaram em seu estudo a diferença de gêneros na manifestação de estresse, apontando o sexo feminino como o que apresenta maior incidência de sintomas, mesmo considerando os aspectos socioculturais.

Um estudo desenvolvido por Maia (2001), com 207 estudantes de Psicologia da PUC-SP distribuídos do primeiro ao quinto ano da graduação, com maioria feminina, da faixa etária dos 17 aos 21 anos, procurou dimensionar o medo entre os indivíduos que viviam um período de transição da academia para a vida profissional. Os resultados, obtidos por meio de um questionário demonstraram que 40% da amostra apresentaram nível de estresse considerado importante. Ao comparar os gêneros, observou-se que as mulheres apresentaram um nível mais

elevado de estresse em relação aos homens. Quanto ao medo, os resultados ficaram abaixo da média, sendo que as mulheres apresentaram novamente um índice superior de alcance. Em relação à ansiedade, os resultados apontaram índices elevados em ambos os gêneros (ansiedade-estado 10,3 pontos e ansiedade-traço de 10,9 pontos), normalmente referentes a cansaço, sentimentos ligados à insegurança e instabilidade emocional, entre outros.

A ansiedade-estado está ligada a um momento ou situação particular, como na entrada a universidade pelos estudantes, causando um estado emocional transitória. Já a ansiedade-traço está relacionada a características individuais e disposicionais, estabelecendo diferenças entre os indivíduos quanto à forma de encarar eventos diversos, ou seja, cada indivíduo traz consigo uma disposição maior ou menor de encarar as situações como ansiogênicas, estando relacionada, diretamente, à personalidade de cada um.

Há autores que enfocam diferenças de sexo do ponto de vista biológico favorecendo o desenvolvimento de psicopatologias em homens e mulheres. Por exemplo, Seeman (1997) enfoca que estrogênios são neuroproteínas ligadas à degeneração neural, crescimento e suscetibilidade para toxinas. Estrogênios, notavelmente estradiol, possuem um papel ativo na organização do desenvolvimento cerebral e um papel crucial na manutenção da atividade cerebral. Entre outras funções, eles protegem neurônios contra disfunções de desenvolvimento (esquizofrenia) e disfunções degenerativas (Doença de Alzheimer). As flutuações cíclicas de estrogênio e progesterona aumentam as respostas de estresse, as quais conferem suscetibilidade para depressão e ansiedade.

Cour (2002) refere-se a maior tendência do estresse à somatização, afirmando que este mecanismo é uma característica feminina, uma vez que passa a ser um fator estressor devido a reações e funções corporais específicas das mulheres.

Há muitas razões para se acreditar que o desenvolvimento evolutivo comporte uma neuroproteção especial, mas também uma sensibilidade ao estresse mediante o papel dos hormônios femininos (especialmente por sua ciclicidade), os quais conseqüentemente conferem vantagens e desvantagens para as mulheres. Durante os anos de juventude, as mulheres parecem estar comparativamente mais protegidas de doenças psicóticas severas e mais vulneráveis que homens para depressão e ansiedade.

As mulheres apresentam mais que os homens, quadros de estados de ansiedade também para Spielberger (1976), existindo alguma indicação de que elas tornam-se mais ansiosas devido ao nível de circulação de estrogênio e progesterona. Isto poderia ser responsável por mulheres, como

um grupo, serem mais sensíveis que homens para os efeitos ansiógenos de estresse não específico.

O presente trabalho visou a investigar a vulnerabilidade ao estresse em adultos jovens universitários, relacionando-os com a escolha da habilitação do curso de graduação, fatores organizacionais relativos às suas atividades de estágio ou trabalho e sexo.

## 4. Análise dos Resultados

Os capítulos anteriores deste trabalho definiram um percurso metodológico e teórico necessário para contextualizar a avaliação de Vulnerabilidade ao Estresse em alunos do curso de Administração, cuja apresentação dos resultados é o objetivo do presente capítulo.

### 4.1 Dados Quantitativos

As variáveis que constituíram a EVENT podem ser agrupadas em três fatores: Clima Organizacional, com dezesseis variáveis ; Pressão no Trabalho, com treze variáveis e Infra-estrutura e Rotina, com onze variáveis, totalizando quarenta variáveis relativas a situações de trabalho. Sendo N = 32 , com respostas variando de 0 a 2 pontos.

#### 4.1.1. Vulnerabilidade ao Estresse por Situações de Trabalho

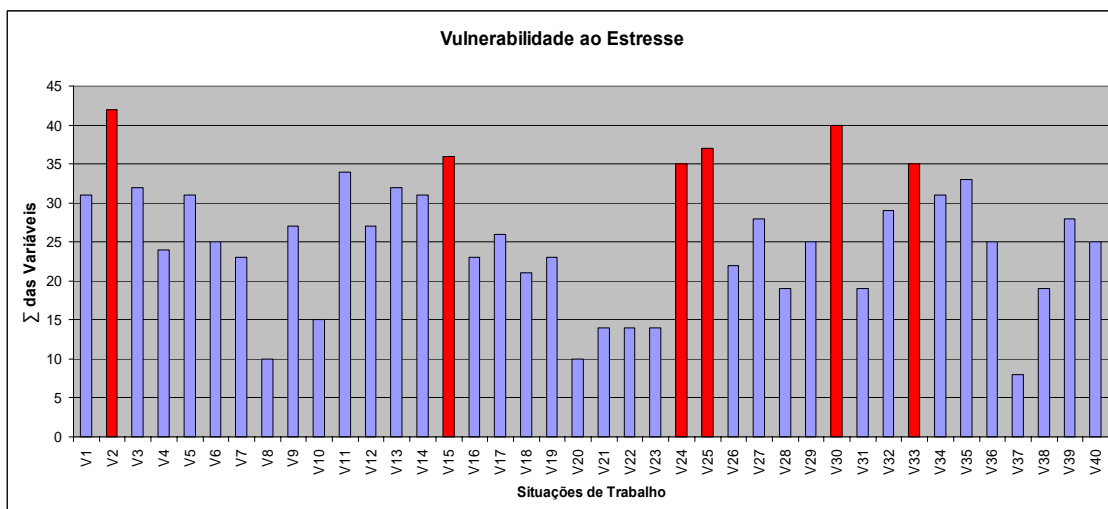


Figura 2 – Gráfico de Somatório das Variáveis por Situações de Trabalho

A análise dos dados apresentados na Figura 2 permite afirmar que algumas variáveis obtiveram os maiores índices de vulnerabilidade ao estresse, como: a variável 2 (Acúmulo de trabalho) em 66% da população entrevistada, a variável 15 (Falta de planos de cargos e salários) em 56% da amostra, a variável 24 (Muita responsabilidade no trabalho diário), em 55% dos

entrevistados, a variável 25 (Não saber como sou avaliado) em 58% da população em estudo, a variável 30 (O meu erro afeta o trabalho dos outros) em 63% da amostra e a variável 33 (Prazos para a realização de trabalhos) em 55% dos entrevistados.

Os maiores índices de vulnerabilidade foram encontrados na variável 2 (Acúmulo de trabalho) e na variável 33 (Prazos para a realização de trabalhos), o que vem reforçar a idéia, apresentada no referencial teórico, segundo a qual a demanda de trabalho muitas vezes é superior à capacidade e aos recursos necessários do trabalhador para enfrentar tais demandas.

No ambiente profissional não faltam estímulos que podem contribuir de maneira significativa para o surgimento de sintomas associados ao estresse ocupacional, de acordo com o gráfico os estímulos estressores neste estudo foram mais psicossociais que físicos, e estes estímulos geralmente exigem do indivíduo respostas adaptativas incompatíveis com sua condição, seja ela física ou comportamental.

#### 4.1.2. Vulnerabilidade ao Estresse na Amostra Geral

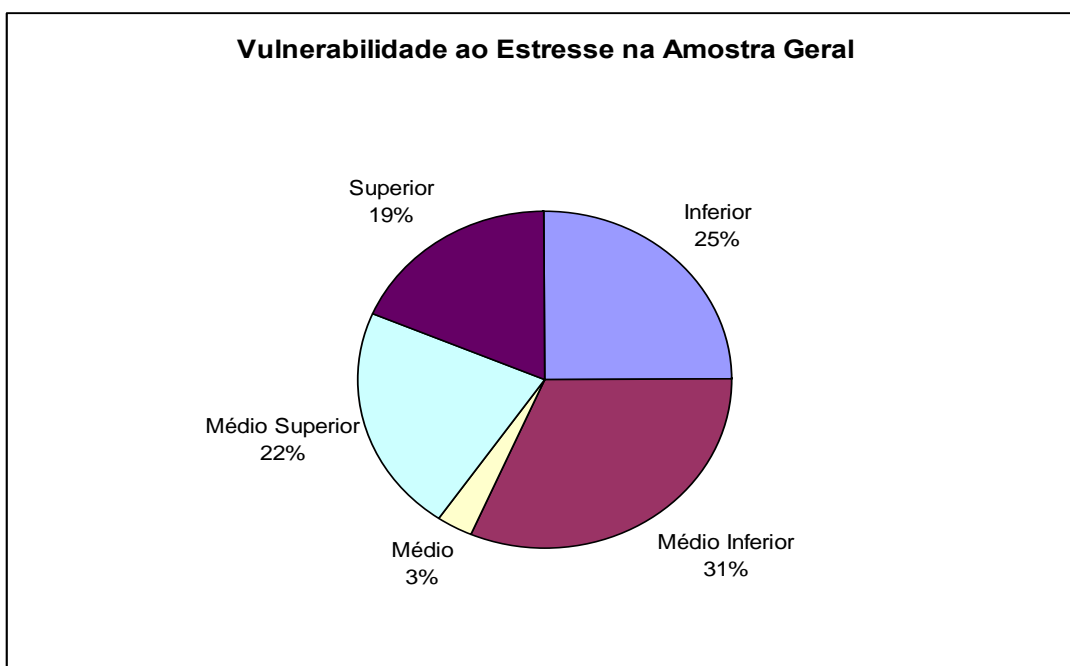


Figura 3 – Gráfico de Vulnerabilidade ao Estresse na Amostra geral

Percebe-se a partir da Figura 3 que 41% dos entrevistados (classificação médio superior + superior) apresentaram maior vulnerabilidade ao estresse de acordo com a EVENT. Considerando que o estresse no trabalho tem sido um tema recorrente nas discussões sobre clima

organizacioanl e saúde ocupacional, talvez fosse esperado uam maior taxa de vulnerabilidade ao estresse no grupo pesquisado.

Contudo este resultado leva-nos a pensar a respeito da questão, considerando que este estudo teve suas limitações, pois não obteve uma amostra represenataiva do universo de estudantes de administração, visto que a pesquisa em si tem um caráter exploratório, levantamos a seguinte hipótese: será que a população mais jovem de nossa sociedade está mais resistente aos estímulos estressores?

Será que pelo fato do mundo atual estar tão dinâmico devido aos impactos conjuntos da globalização, dos avanços tecnológicos, do aumento das informações, em meio a tantas mudanças, os jovens se adaptaram ao meio? Visto que o estresse está associado a mudanças seja na vida pessoal ou profissional, será que estas mudanças não têm afetado de forma significativa a amostra em estudo?

#### 4.1.3. Vulnerabilidade ao Estresse por Fatores

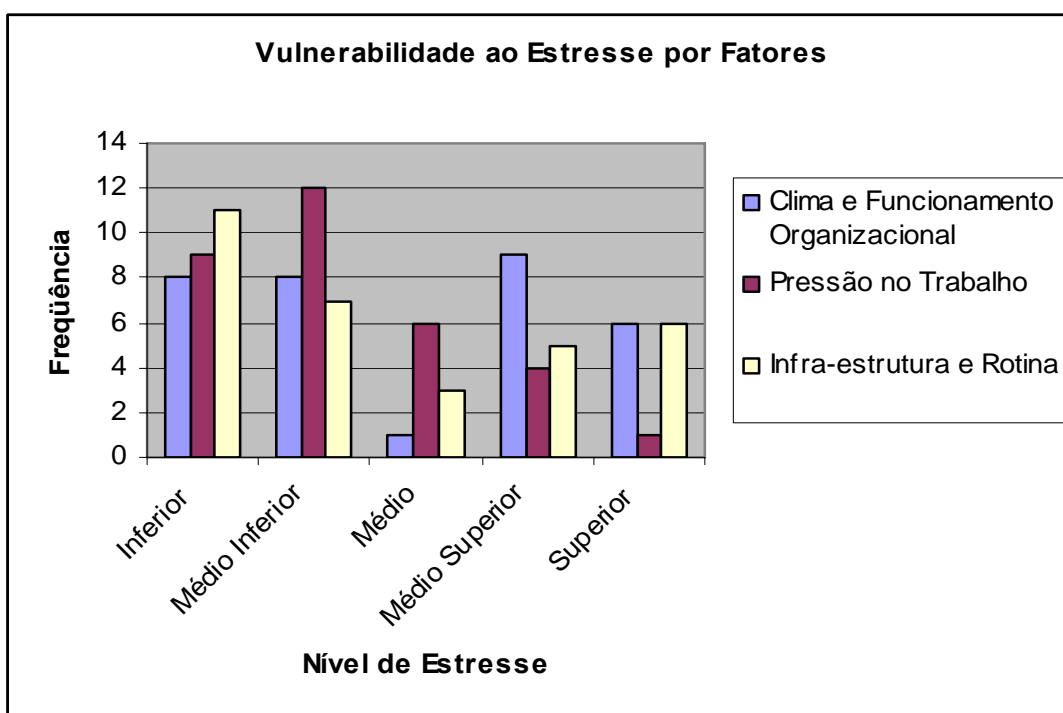


Figura 4 – Gráfico de Vulnerabilidade ao Estresse por Fatores



De acordo com a análise da Figura 4, podemos observar que o fator que apresentou uma maior vulnerabilidade ao estresse foi Clima e Funcionamento Organizacional em 47% da amostra pesquisada, somando-se os níveis médio superior e superior.

Este estudo surpreendeu novamente, visto que analisando as variáveis que compõem o teste, os itens que mais pontuaram pertencem ao fator Pressão no Trabalho, porém na análise por fatores apresentou uma maior vulnerabilidade ao estresse em apenas 16% da amostra.

Já o fator Infra-estrutura e Rotina, apresentou uma maior vulnerabilidade ao estresse em 34% da população em estudo.

Entretanto, o fato de Clima Organizacional ter obtido uma maior pontuação, reforça a teoria de Peterson e Wilson (2002), visto que a cultura organizacional seria fundamental para explicar a prevalência de sintomas relacionados ao estresse em funcionários, visto que ela é composta por crenças, relações entre tempo e espaço e relacionamentos, que permitiriam identificar com mais propriedade, o que se perceberia como estressante. Dependendo da forma como a cultura organizacional apresenta-se, a probabilidade de o ambiente estar relacionado com estresse, saúde mental e qualidade de vida do trabalhador, aumentariam ou diminuiria.

#### 4.1.4. Vulnerabilidade ao Estresse por Habilitação de Curso

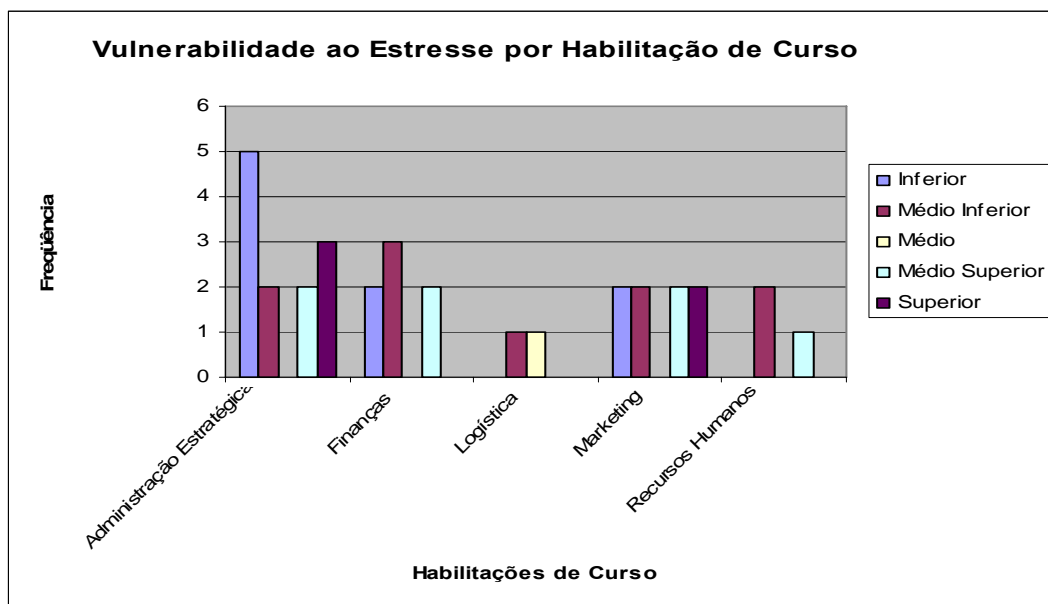


Figura 5 – Gráfico Vulnerabilidade ao Estresse por Habilitação de Curso

Havia uma suposição de que os estudantes da área de Finanças apresentariam uma maior vulnerabilidade ao estresse, em função das características comumente atribuídas a esta área da administração. Entretanto os estudantes desta área apresentaram um índice de vulnerabilidade ao

estresse de 16,67%. Já os alunos da área de Administração Estratégica obtiveram um índice de 41,67%. Os universitários do curso de Logística não apresentaram sintomas de estresse, levando-se em consideração que o número de respondentes foi muito restrito. Os alunos do curso de Marketing apresentaram 33,33% de vulnerabilidade ao estresse, já os estudantes da área de Recursos Humanos apresentaram 8,33%.

#### 4.1.5. Vulnerabilidade ao Estresse por Gênero

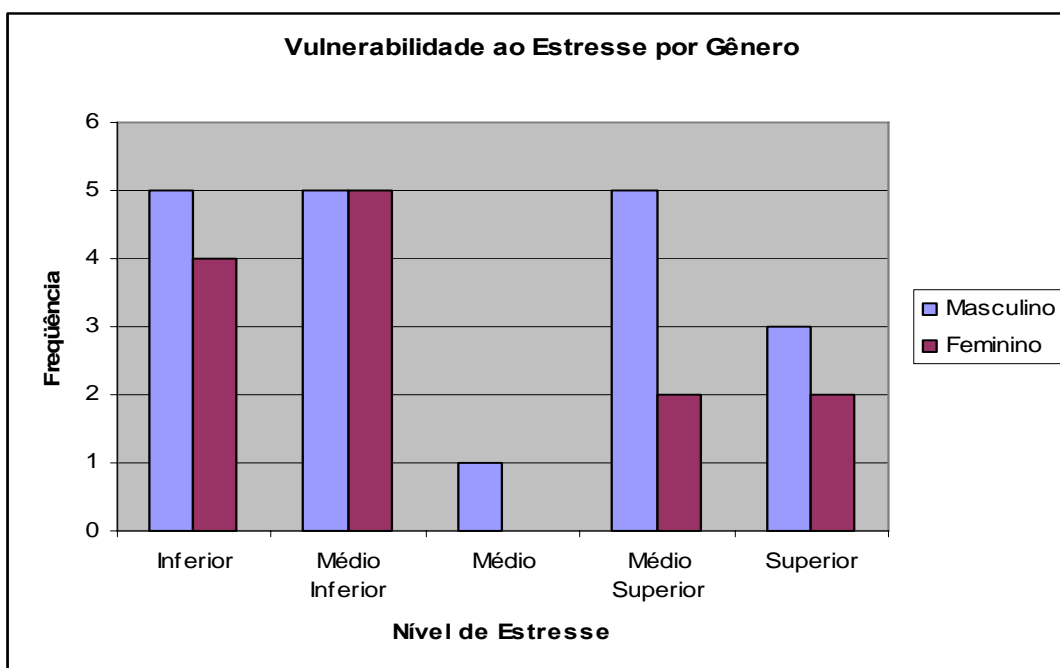


Figura 6 – Gráfico de Vulnerabilidade ao estresse por Gênero

Analisando a Figura 6, observamos que os dados, mais uma vez, parecem contradizer certas expectativas, visto que os homens apresentaram maior vulnerabilidade ao estresse com 66,67% em relação às mulheres com 33,33%. Criou-se uma expectativa de que as mulheres apresentassem um nível de vulnerabilidade ao estresse maior que os dos homens, tendo em vista que, tal como apontado no referencial teórico, as mulheres estariam sujeitas a uma gama de variáveis, tais como maternidade, tarefas domésticas, disfunções hormonais. Entretanto as mulheres que participaram do estudo são em sua maioria solteiras e sem filhos, o que reduz a ocorrência da dupla jornada de trabalho, que é sem dúvida, um estímulo estressor.

Esta maior vulnerabilidade das mulheres ao estresse encontrada nesta pesquisa contrastou até mesmo com os resultados de estudos anteriormente citados no referencial teórico, apontando o sexo feminino como o que apresenta um nível mais elevado de estresse.

Será que estamos realmente nos deparando com uma mudança comportamental dos jovens brasileiros? Será que o nível de estresse elevado dos homens denota que eles possuem mais responsabilidades que as mulheres nas organizações?

## **Conclusão**

Tendo-se como base os resultados obtidos pela presente pesquisa, chegou-se à conclusão de que os estudantes do curso de administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ apresentaram um índice de vulnerabilidade ao estresse inferior ao esperado, levando-se em consideração as limitações do estudo, devido a uma amostra de pouca significância. Entretanto, analisando as variáveis separadamente, mesmo aqueles estudantes que apresentaram baixos níveis de estresse, apresentaram altos índices de estresse, em relação a variável 2 (Acúmulo de trabalho) e a variável 30 (O meu erro afeta o trabalho dos outros), denotando que a demanda de trabalho muitas vezes é superior a capacidade do trabalhador.

Com relação à vulnerabilidade ao estresse por fatores, o fator que mais pontuou foi Clima Organizacional, já o fator Pressão no Trabalho foi o que apresentou na amostra geral a menor pontuação, entretanto as variáveis 2 (Acúmulo de Trabalho) e 30 (O meu erro afeta o trabalho dos outros) que mais pontuaram pertencem ao grupo Pressão no Trabalho.

Na análise da vulnerabilidade ao estresse por habilitação de curso, a pesquisa apontou o maior nível de vulnerabilidade ao estresse nos estudantes da área de Administração Estratégica, contrariando a expectativa com relação à área de Finanças..

Analisando os dados de vulnerabilidade ao estresse por gênero, obtivemos um resultado que confronta o resultado de estudos anteriores, pois os homens apresentaram um nível de estresse mais elevado em relação às mulheres. Este dado pode estar relacionado a uma das limitações deste estudo, em virtude de características específicas desta amostra (estudantes universitários trabalhadores, em sua maioria solteira e sem filhos).

É necessário destacar que esse estudo tem suas limitações, devido ao restrito número de participantes, até mesmo por ser um estudo exploratório. No entanto, espera-se que seus

resultados possam contribuir para a abertura de novos questionamentos e quem sabe servir de subsídios para outras pesquisas que possam sanar as carências deixadas.

## Referências Bibliográficas

- Baptista, M. N. et al. Nível e Fontes de Estresse em alunos de Psicologia. *Psicologia USP*, v.3, n.1, p.61-76, 1998.
- Bohlander, George W (2005). *Administração de Recursos Humanos*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de Sexo e Escolaridade na Manifestação de Stress em Adultos Jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2),257-263.
- Dubrin, Andrew J (2003). *Fundamentos do Comportamento Organizacional*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Delboni, T. H. (1997). *Vencendo o Stress: Como Melhorar as Relações de Trabalho para Viver Melhor*. São Paulo: Makron Books.
- González, Miguel A. Alvarez (2001). *Stress: Temas de Psicoendocrinologia*. São Paulo: Rosa: Editorial
- Haan, N. (1982). The Assessment of Coping, Defense and Stress. Em L. Goldberger & S.Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. (p. 254-269). New York: Free Pass.
- Holmes, T.H. & Rahe, R. H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218. 1967.
- Johnson, J. A. Identification of the NF – E2 – related factor 2 – dependent genes conferring protection against oxidative stress in primary cortical astrocytes using oligonucleotide microarray analysis. *J. Biol. Chem.* 278: 120-29-12038.2003.
- Lazarus, R. S.; Folkman, S. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca, 1986.
- Lease, S. H. (1999). Occupational Role Stressors, Coping, Support, and Hardiness as Predictors of Strain in Academic Faculty: An Emphasis on New and Femanel Faculty. *Research in Higher Education*, 40(3), 285-307.
- Lipp, M. E. N. (1996). *Stress: Conceitos Básicos*. Em M. E. N. Lipp (Org.), *Pesquisas sobre Stress no Brasil: Saúde, Ocupações e Grupos de Risco*. (p. 17-31). Campinas: Papirus.
- McEwen, B. S. Seeman T. Protective and Damaging effects of mediators of stress. *Elaborating and testing the concepts of allostasis load*. Ann N. York.

Acad. Sci. 1999; 896: 30-47.

Maia, A.C. S. Stress, medo e ansiedade em estudantes de Psicologia. 2001. 68 p. Trabalho (Faculdade de Psicologia) – São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Reinhold, H. H. (1996). Stress Ocupacional do Professor. Em M. E. N. Lipp (Org.), Pesquisas sobre Stress no Brasil: Saúde, Ocupações e Grupos de Risco. (p. 169-194). Campinas: Papirus.

Sisto, F. F., Baptista, M. N., Noronha, A. P. & Santos, A. A. A. (2006) Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho – EVENT. Manual Técnico não publicado.

Selye, H. (1982). History and Present Status of the Stress Concept. In: Goldberg, L & Brenznit, S. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. The Fress Press: New York. New York: Free Pass.

Spielberg, CD. Anxiety as an emotional state. In: Spielberger CD. *Anxiety: currents trends in theory and research*. New York: Academic Press; 1972. p. 24-47.

Timosheibo, S. P. (1983) History of strength of materials. Stanford. “Social Readjustment Rating Scale” by Thomas Holmes and Richard Rahe. This scale was first publishe in the “Journal of Psychosomatic Research” Copyright 1967, v.II p. 214.

## **Apêndices**

## **Apêndice1 – Planilha de Tabulação de Dados**