

# **AS FASES DO ESTRESSE: UMA ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR DURANTE A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

## **Autoria**

**Camila Lima Moreira**

Administração/Universidade Federal de Viçosa - UFV

**Fábio Nunes Cerqueira**

Administração/Universidade Federal de Viçosa - UFV

**Maria dos Santos Pereira**

Administração/Universidade Federal de Viçosa - UFV

**Sabrina Guimarães Faria**

Administração/Universidade Federal de Viçosa - UFV

## **Professor Orientador**

**Adriana Ventola Marra**

## **Resumo**

Este estudo tem como objetivo identificar quais são os níveis de estresse existentes e vivenciados por estudantes de nível superior de diversos cursos que se encontram realizando atividades de estágio supervisionado. Uma vez que se encontram imersos no mundo da graduação, os estudantes por sua vez irão em algum momento se submeterem a realização de um estágio supervisionado, atividade de ensino que acompanha o projeto pedagógico de seu curso e visa proporcionar ao estudante a aprendizagem de competências próprias de sua atividade profissional. Por vez, encontrar-se diante de estágio e graduação, faz-se necessário o gerenciamento do tempo de uma maneira a qual pode exigir comportamentos que demandem grande esforço, responsabilidade e dedicação os quais podem ultrapassar seus limites, causando reações como o estresse. Utilizou-se o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) padronizado por Lipp e Guevara (1994). A amostra de 73 participantes caracterizou-se por indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária dos 16 aos 30 anos que, além de estudar se encontram realizando estágio. Verificou-se que participantes do sexo feminino se encontram em alguma fase do estresse mais do que os homens e que, o fato de realizarem deslocamento do estágio para a universidade, contribui para níveis mais elevados de estresse. Portanto, uma vez identificado à incidência de altos níveis de estresse em estagiários, julga-se ser necessário um maior detalhamento das causas e efeitos deste como também a inserção de meios preventivos que possam melhorar a qualidade de vida dos estudantes influenciando assim, o seu melhor desempenho.

## ESTUDOS ORGANIZACIONAIS

AS FASES DO ESTRESSE: UMA ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM  
ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR DURANTE A REALIZAÇÃO DE  
ATIVIDADES DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO

**Resumo:** Este estudo tem como objetivo identificar quais são os níveis de estresse existentes e vivenciados por estudantes de nível superior de diversos cursos que se encontram realizando atividades de estágio supervisionado. Uma vez que se encontram imersos no mundo da graduação, os estudantes por sua vez irão em algum momento se submeterem a realização de um estágio supervisionado, atividade de ensino que acompanha o projeto pedagógico de seu curso e visa proporcionar ao estudante a aprendizagem de competências próprias de sua atividade profissional. Por vez, encontrar-se diante de estágio e graduação, faz-se necessário o gerenciamento do tempo de uma maneira a qual pode exigir comportamentos que demandem grande esforço, responsabilidade e dedicação os quais podem ultrapassar seus limites, causando reações como o estresse. Utilizou-se o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) padronizado por Lipp e Guevara (1994). A amostra de 73 participantes caracterizou-se por indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária dos 16 aos 30 anos que, além de estudar se encontram realizando estágio. Verificou-se que participantes do sexo feminino se encontram em alguma fase do estresse mais do que os homens e que, o fato de realizarem deslocamento do estágio para a universidade, contribui para níveis mais elevados de estresse. Portanto, uma vez identificado a incidência de altos níveis de estresse em estagiários, julga-se ser necessário um maior detalhamento das causas e efeitos deste como também a inserção de meios preventivos que possam melhorar a qualidade de vida dos estudantes influenciando assim, o seu melhor desempenho.

**Palavras chave:** estresse; estudantes; estágio supervisionado.

## 1 Introdução

Vivemos em uma realidade contemporânea onde a todo o momento somos bombardeados por chuvas e chuvas de informações. Novas tecnologias surgem a cada instante, diversas técnicas de trabalho e convivência no meio organizacional são desenvolvidas e/ou renovadas, as organizações cada vez mais dão passos mais largos em direção de um maior e melhor rendimento e desenvolvimento organizacional, em fim, vivemos imersos em um mundo de constantes evoluções e transformações.

Diante das grandes mudanças globais que afetam por sua vez as organizações e seus sistemas de trabalho, nota-se que, novas exigências e requerimentos quanto à qualificação do profissional estão sendo feitas, entrando em cena assim, a atuação da educação como uma ferramenta capaz de atuar no incremento da produtividade e da competitividade do capital humano que irá atuar junto às empresas. Porém, por mais que se tenham exigências quanto a qualificação, vale a pena questionar até que o ponto uma qualificação tida como adequada é uma exigência do mercado de trabalho (MIRANDA; ARAÚJO, 2006). Tal exigência pode partir do próprio indivíduo.

Tendo em vista que uma boa qualificação é uma exigência para um bom posicionamento frente a um mercado cada vez mais competitivo, teve-se a criação de leis que, no âmbito da educação, acabaram por auxiliar em uma melhor formação de profissionais ainda mais capacitados para o mercado de trabalho, dentre as quais, citaremos e será elemento deste estudo a Lei n. 11.788 de 25 de setembro de 2008 a qual rege o estágio supervisionado de estudantes. Destaca-se que, junto com grandes exigências, veem grandes responsabilidades e cobranças que podem atingir o indivíduo de uma forma negativa, ocasionando nestes altos níveis de estresse.

Diante do exposto, elaborou-se o seguinte questionamento a ser respondido: quais os níveis de estresse existentes entre estudantes/estagiários de nível superior que estão em busca de uma qualificação para o mercado de trabalho?

A fim de responder tal questionamento, tem-se como objetivo verificar e analisar quais são os níveis de estresse existentes e vivenciados por acadêmicos de diversos cursos de nível superior que se encontram atualmente realizando atividades de estágio supervisionado nos mais diversos setores do mercado de trabalho.

O presente trabalho se encontra estruturado em cinco partes. A primeira parte se trata desta introdução onde se buscou descrever o problema e objetivo do presente trabalho. Em seguida, apresentaremos o referencial teórico onde será apresentado as conceituações para: estágio supervisionado, estresse, sintomas e fases do estresse e, a relação entre o estresse, faixa etária, gênero e deslocamento. A terceira parte consiste na apresentação da metodologia utilizada para a realização do presente trabalho. A quarta parte consiste em apresentar a análise e discussão dos dados coletados e os resultados obtidos através deste trabalho. E por fim, porém não menos importante, a quinta parte apresenta as considerações finais deste estudo relatando possíveis limitações deste e sugestões para novas pesquisas.

## 2 Referencial Teórico

Ter um equilíbrio pessoal é de suma importância para o bem estar do indivíduo para que seja capaz de desempenhar suas funções com competência e qualidade, porém, devido ao grande e veloz desenvolvimento da sociedade vê-se que a cada dia mais exigências são feitas ao ser humano para que este atenda as expectativas do meio que o cerca. Avanços, evoluções e transformações nos mais diversos setores do mercado de trabalho trazem consigo a exigência de um profissional que seja cada vez mais capacitado para o exercício de atividades ainda mais modernas. Eis que a ansiedade e o estresse passam a fazer parte do cotidiano do ser humano que a cada dia busca ser mais e melhor naquilo que faz.

### 2.1 Conceituações acerca do Estágio Supervisionado

Partindo de sua definição inicial, conforme descrito na Lei n. 11.788/2008, mais precisamente em seu artigo 1º, o estágio se trata de um “ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa a preparação para o trabalho produtivo de educandos que estejam frequentando o ensino regular” (BRASIL, 2008). Seus incisos ainda completam a definição de estágio afirmando que, este faz parte do projeto pedagógico do curso e visa proporcionar a aprendizagem de competências próprias da atividade profissional, ocasionando assim, um desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o trabalho, ou seja, para a vida profissional e em sociedade.

Como uma atividade de ensino que acompanha o projeto pedagógico do curso, o estágio é visto como sendo mais que uma mera prática aplicada ou uma forma de se verificar as teorias aprendidas em sala. O estágio oferta aos estudantes uma possibilidade e um momento no qual poderão observar, analisar e compreender como funcionam as dinâmicas organizacionais, as relações de poder e as relações de trabalho, conhecimentos que por sua vez, se tornam indispensáveis a um profissional que deseja ingressar no mercado de trabalho (SILVA, 2005).

O estágio curricular supervisionado se trata de um elemento obrigatório da proposta pedagógica dos cursos, o qual deve ser colocado em prática sob supervisão de um profissional que seja habilitado na área específica. O estágio é o momento no qual o estudante terá certa formação profissional e, portanto, não deve ser algo facultativo, mas sim, uma condição para a obtenção de sua licenciatura e o mesmo deve ocorrer pela prática direta no local ou presença participativa em um ambiente onde se encontre atividades que sejam da mesma área profissional do estudante possibilitando assim, um maior e melhor desenvolvimento das capacidades dos profissionais em formação (RODRIGUES, 2013).

### 2.2 Conceituações acerca do Estresse

Observamos até aqui que, a prática do estágio visa preparar estudantes em

formação profissional para o mercado de trabalho que, por sinal, a cada momento exige mais dos profissionais em termos de qualificação. Diante da busca por se ter uma profissão e se tornar um profissional altamente qualificado, especializar-se é quase indispensável e, junto a especialização tem-se o exercício do estágio que auxiliará no desenvolvimento das capacidades profissionais dos formandos. Porém, na busca incansável de uma melhor qualificação que atenda as expectativas do mercado de trabalho, o indivíduo, estudante, pode vir a se expor frente a fatores causadores de reações negativas em seu organismo, uma dessas reações se trata do estresse. A correria do dia a dia da sociedade urbana altamente globalizada é tida como um fator que vem muito a contribuir para a geração de altos níveis de estresses nos indivíduos, causando nestes por sua vez, consequências negativas que ocasionam o aparecimento de outras doenças quando senão até a morte (LIPP, 2003 apud ROSSETTI et al., 2008).

Mas afinal de contas, o que seria o estresse?

O estresse é conceituado como sendo qualquer tipo de exigência feita ao indivíduo que demande deste um comportamento que necessite de grande esforço, responsabilidade e dedicação (BOHLANDER; SNELL, 2010). O estresse é toda reação do corpo humano em conjunto com elementos psicológicos, físicos, mentais e hormonais que vem a se manifestar no indivíduo toda vez que este se encontrar diante de uma situação que venha a exigir um grande esforço de adaptação a um determinado evento que possa ser estressor (ROSSETTI et al., 2008). O estresse seria todo estado de tensão ao qual o ser humano se encontra exposto e, que causa nestes uma interrupção no equilíbrio interno de seu organismo. O corpo de cada ser humano trabalha em um ritmo equilibrado chamado homeostase, porém, quando surge o estresse esse equilíbrio é quebrado desestabilizando o entrosamento existente entre os diversos do indivíduo. Em desequilíbrio, o organismo do ser humano irá efetuar esforços, o quais exigem deste o uso de reservas de energias físicas e mentais para que o equilíbrio interior seja reestabelecido e o desgaste seja menor (LIPP, 2015).

Em resumo, Pacheco (2008), relata que o estresse se trata de uma situação que surge frente a diversos fatores que podem ser tanto externos, quanto internos ao indivíduo que, provocam neste, certa instabilidade entre o ser, entre a pessoa e o meio ao qual está imersa e, tal instabilidade ocorre ocasionando o estresse uma vez que, as exigências feitas ao indivíduo se encontram em desequilíbrio com a capacidade deste, ou seja, muitas vezes exige-se do indivíduo mais do que a sua real capacidade de realização. Os fatores externos são tudo quanto ocorre na vida do indivíduo e vem de fora do organismo, sendo estes mais fáceis de identificar. É tudo o que pode exigir do organismo uma maior adaptação, podendo ser tanto positivos quanto negativos. Os fatores internos já se encontram relacionados ao modo de ser, crenças e valores do indivíduo. Estes por sua vez são mais difíceis de se identificar e avaliar (LIPP, 2015).

O estresse tem sido um problema que agi frequentemente sobre os indivíduos afetando assim, as condições do organismo do ser humano, afetando a capacidade de realização de suas funções de uma maneira adequada, tudo graças a grande carga de tensão que o indivíduo acaba por ter que enfrentar (PARAFO; MARTINO, 2004).

Destaca-se aqui que, ao se identificar fatos sobre o estresse, se nenhuma atitude for tomada a fim de aliviar a tensão causada ao organismo, este começará a

enfraquecer e uma diversidade de doenças poderão se manifestar. Cada vez mais o indivíduo se sentirá depressivo, com crises de ansiedade, sem energia e desanimado. Salienta-se porém que, o estresse não se trata de uma fonte causadora de doenças ao indivíduo, ele apenas proporciona um auxílio quanto ao surgimento de doenças a qual o indivíduo já tenha uma predisposição a ter, ou ainda, devido a baixa imunidade, tem-se um organismo vulnerável a doenças que sejam oportunistas (LIPP, 2015).

Frente a isto, colocamos que o estresse não se trata de uma doença horrível, porém, atenção a este deve ser dado pois, quando em altos níveis pode vir a causar sérios danos a saúde. Portanto, o essencial é saber lidar com o estresse de modo que este seja controlado evitando assim, que venha a ultrapassar a zona de conforto, o limite de tolerância e a resistência do ser humano (LIPP, 2015).

### 2.3 Conceituações acerca dos Sintomas e Fases do Estresse

O estresse em sua forma é classificado de duas maneiras distintas: o *eustresse* chamado de estresse positivo, e o *distresse* o estresse negativo. O *eustresse* é o estresse que acompanha o indivíduo em suas conquistas positivas, no alcance de seus objetivos e na satisfação de resultados. O *eustresse* é considerado benéfico ao indivíduo uma vez que este auxilia o mesmo a superar desafios e a enfrentar obstáculos. O *distresse* por sua vez é prejudicial e nocivo ao organismo e à saúde do ser humano. Este, o *distresse*, é causando pela perda do sentimento de segurança de adequação, pela falta de ânimo, desespero e descontentamento (BOHLANDER; SNELL, 2010).

Os sintomas do estresse ocorrem em dois níveis distintos: físicos e psicológicos. Dentre os sintomas físicos de estresse descrevem-se as seguintes reações inerentes ao indivíduo: tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula, nó do estômago, aumento da sudorese e ranger de dentes. Em relação os sintomas psicológicos podem ocorrer as seguintes reações: ansiedade, angústia, insônia, tensão, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si mesmo, preocupações em excesso, dificuldade de concentração, dificuldade de relaxar, tédio, irritabilidade, depressão e hipersensibilidade emotiva (LIPP, 2000 apud PARAFO; MARTINO, 2004).

Em meio às diversas reações expressas pelo corpo, identificou-se um conjunto de respostas não específicas o qual foi classificado de SAG - Síndrome de Adaptação Geral, um conjunto de reações que evolui de acordo com três fases do estresse as quais são: 1) Reação de Alerta (RA); 2) Fase de Resistência (FR); 3) Fase de Exaustão (FE) (PARAFO; MARTINO, 2004).

A Reação de Alerta do estresse é a fase considerada positiva para o indivíduo. É nesta fase que o indivíduo tem a produção de adrenalina, hormônio com o qual energiza suas ações levando-o a alcançar seus objetivos e obter resultados. A Fase de Resistência é uma fase na qual o indivíduo começa a travar uma “batalha” com os fatos estressores do seu meio, em busca de manter o funcionamento de seu corpo adequado aos objetivos que precisa alcançar. Na terceira fase, a Fase de Exaustão, já se encontra uma maior persistência dos fatores estressores que incidem sobre o indivíduo. É nesta fase de exaustão onde, devido à gravidade do

nível do estresse ao qual o indivíduo está imerso, que se pode ter o surgimento de doenças graves que, ao atingir o organismo do indivíduo, podem ocasionar até a morte (LIPP, 2003 apud ROSSETTI et al., 2008).

Além das três fases descritas até aqui, com estudos desenvolvidos tempos depois, constatou-se a existência de uma quarta fase dentre os níveis de classificação do estresse, denominada de Fase de Quase - Exaustão. Esta fase se encontra entre a Fase de Resistência e Fase de Exaustão onde o indivíduo começa a dar sinais de que não consegue mais se adaptar ou suporta os estímulos dos fatores estressores. Nesta fase o organismo diminui sua resistência, e as doenças, por mais que não sejam tão graves quanto na Fase de Exaustão, pois, a pessoa ainda continua a exercer suas atividades até certo ponto, começam a dar início de manifestações no organismo e corpo do indivíduo que se encontra no nível de Quase - Exaustão (LIPP, 2000 apud PARAFO; MARTINO, 2004).

## **2.4 O estresse e sua relação com gênero e faixa etária**

O ingresso em uma graduação, na qual se cumprir um estágio supervisionado, é visto por muitos como uma maneira na qual o indivíduo busca melhor se qualificar para o mercado de trabalho no qual deseja atuar.

Segundo dados do IBGE no censo (2010), percebe-se que houve um aumento quanto ao nível de instrução das mulheres se comparado com os dos homens, percebendo-se assim que, a escolaridade das mulheres supera a dos homens. Destaca-se ainda que, muitas são as mulheres que, devido ao seu papel frente à sociedade, buscam conciliar a vida profissional com a pessoal, social e ainda com a de estudante (PEGO et al., 2016). Em complemento, estudos realizados a quanto a escolaridade e estresse, destacaram também que as mulheres são mais afetadas pelo estresse do que os homens (CALAIS et al., 2003 apud ROSSETTI et al., 2008). Frente a tantas responsabilidades, Zille (2005) citado por Pego et al., (2016) descreve que a mulher é um indivíduo o qual se encontra mais sujeito ao estresse.

Além do gênero, destacamos também a faixa etária do indivíduo. Em cada fase de sua vida o indivíduo de vê frente a diferentes situações, consequências e demandas, sendo assim, dependendo da fase da vida em que se encontrarem, diferentes podem ser os níveis de estresse ao qual o indivíduo irá deparar.

## **2.5 O estresse e sua relação com o deslocamento**

Uma vez imerso no mundo da graduação e ainda na realização de atividades de estágio, o indivíduo estudante se vê diante de uma situação na qual deverá conciliar seu tempo a fim de cumprir tanto com o estágio como com a sua formação acadêmica. Aqui nos deparamos com o domínio do ambiente, fator que se refere quanto ao grau de dificuldade encontrado no deslocamento do local do estágio a universidade e quanto ao meio que utilizado (COSTA, POLAK, 2007 apud SILVA et al., 2018).



Estudo realizado em discentes do curso de Direito de uma faculdade particular paranaense constatou que há incidência de níveis mais altos de estresse em estudantes que diariamente deslocam-se de seus municípios para a universidade (SILVA et al., 2018). Outros estudos realizados, destacam que com o estágio e seus horários, os estudantes acabam por atropelar seu estilo de vida tendo o gerenciamento de seu tempo prejudicado (MEIRELES, 2012 apud SILVA et al., 2018). Em complemento, Zerbini et al., (2009) também destaca que o meio de transporte e o tempo gasto com deslocamento são fatores que contribuem para o agravante do estresse.

Com o exposto nota-se que o fato de o estudante em atividades de estágio realizar certo deslocamento, do estágio para a universidade, pode vir a contribuir para a incidência de altos níveis de estresse.

### 3 Metodologia de Pesquisa

Com o objetivo de identificar e analisar os níveis de estresse ocupacional em estudantes de ensino superior durante a realização de atividades de estágio supervisionado, os dados utilizados neste estudo são provenientes de questionários aplicados a uma população de 73 estagiários de nível superior e com idades entre 16 e 30 anos, ambos os sexos e exercendo diferentes atividades. A amostra é composta por 48 mulheres (65.75%) e 25 homens (34.25%), concentrados nas cidades de Pará de Minas e Florestal.

Como método de pesquisa foi adotado a técnica de triangulação concomitante, em que segundo Creswell (2007), a coleta de dados quantitativos e qualitativos é simultânea, ocorrendo em uma fase do estudo de pesquisa, integrando os resultados dos dois métodos durante a fase de interpretação e podendo ou assinalar a convergência dos resultados como urna forma de fortalecer as alegações de conhecimento do estudo ou explicar qualquer falta de convergência que possa ocorrer.

Para a coleta de dados foi utilizado questionário fechado, impresso e entregue a estudantes de ambas as cidades, e on-line, com o envio de link via e-mail e aplicativo de mensagem, disponibilizado por um provedor de serviços de *survey on-line* durante o período de outubro de 2017 a novembro de 2017. Os participantes foram comunicados sobre a importância do estudo e seu propósito, e tomaram parte da pesquisa de forma voluntária.

O instrumento de coleta possui 6 questões e se encontra dividido em duas partes. A primeira parte contava com 3 (três) itens referentes a dados de identificação do respondente como: gênero, idade, e se estuda na mesma cidade em que faz estágio. A segunda parte contava com um total de 3 (três) itens, que buscavam explorar os níveis de exposição ao estresse: o alerta, a resistência, quase-exaustão e exaustão, onde os respondentes poderiam marcar múltiplas opções dentre os diversos sintomas listados.

Para formulação do questionário da pesquisa, foi usado como base o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos (ISSL) padronizado por Lipp e Guevara (1994) que busca identificar os sintomas que o paciente apresenta, verificando se o mesmo possui estresse, e o tipo de sintoma, se somático ou

psicológico, além de identificar a fase de estresse em que o indivíduo se encontra, a partir do modelo quadrilátero do estresse: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão (LIPP, 2000 apud CORDEIRO & CONTINO, 2011).

O Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos (ISSL) leva aproximadamente 10 minutos para ser aplicado e pode ser realizado individualmente ou em grupos de até 20 pessoas, fornecendo uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. Não é necessário ser alfabetizado, pois os itens podem ser lidos para a pessoa. O Instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro, composto de 15 itens refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade. A fase 3 (quase-exaustão) é diagnosticada na base da frequência dos itens assinalados na fase de resistência (ROSSETTI et al., 2008).

Posteriormente, foi efetuado a validação dos questionários e transformação de dados, para possível contagem do número de vezes que eles ocorrem nos dados de texto, pois essa quantificação de dados qualitativos permite ao pesquisador comparar resultados quantitativos com dados qualitativos, segundo Creswell (2007). Em seguida foi realizado o cruzamento dos dados para análise e interpretação dos resultados comparando-se as respostas dos questionários a fim de identificar a presença do estresse entre a amostra pesquisada, seus níveis e sua relação às variáveis de gênero, idade e deslocamento de estudantes que realizam estágio, visando uma futura proposta de intervenção.

#### **4 Análise e Discussão dos Dados**

O questionário aplicado teve como objetivo verificar os níveis de estresse dos estagiários estudantes de nível superior. Buscou-se analisar as relações entre sexo, idade, o deslocamento feito pelo estudante ao sair de sua cidade para assistir as aulas de seu curso em outra cidade, com os níveis de estresse explicitados por Lipp e Guevara (1994) no Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos (ISSL). A variável sexo foi escolhida para analisar se no caso de nossa pesquisa, se verifica o que vem sendo estudado no que diz respeito do estresse ser maior e mais frequente entre mulheres, conforme Rosseti et al., (2008), Pego et al., (2016). Também foi analisada a variável idade, para verificar se é um fator relevante no nível de estresse. O deslocamento diário, conforme Zerbini et al., (2009) é um fator estressante para trabalhadores, por isso, resolveu-se analisar se essa variável teria de fato uma importância no estresse de estagiários estudantes de nível superior.

Foram entrevistadas 73 pessoas, estudantes de nível superior, que fazem estágio, sendo 48 mulheres e 25 homens. A maioria (50.68%) dos participantes da pesquisa possui entre 21 e 25 anos de idade, 41.10% possuem entre 16 e 20 anos

de idade e 8.22% possuem entre 26 e 30 anos de idade. Um ponto abordado no questionário foi sobre o deslocamento efetuado pelo estagiário entre a faculdade e o local de estágio: 53.43% dos respondentes estudam na mesma cidade do local de estágio, enquanto 46.57% não estudam na mesma cidade em que estagiam. Dos respondentes 68.49% se encontravam em alguma fase de estresse, enquanto 31.51% não se enquadraram em nenhuma fase, de acordo com as respostas obtidas pelo questionário ISSL. A tabela 1 traz um levantamento geral quanto aos participantes da pesquisa.

**Tabela 1 - Dados Gerais da Pesquisa**

<b>Sexo</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>
Feminino	48	65.75%
Masculino	25	34.25%
<b>Idade</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>
16 a 20 anos	30	41.10%
21 a 25 anos	37	50.68%
26 a 30 anos	6	8.22%
<b>Estuda na cidade que estagia</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	39	53.43%
Não	34	46.57%
<b>Apresenta alguma fase de estresse</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	50	68.49%
Não	23	31.51%

**Fonte:** Dados da Pesquisa

Foi feita a contagem de quantos respondentes se encontravam em cada fase de estresse. Os respondentes identificados com nenhuma fase de estresse foram aqueles que não tiveram sintomas suficientes para estarem em uma das fases, estes representaram 31.51% do total de pesquisados. Nenhum pesquisado foi identificado na fase de alerta, 8.22% estavam na fase da resistência, enquanto 34.25% e 26.03% estavam na fase de quase-exaustão e exaustão, respectivamente. Ou seja, excluindo os que não estavam em nenhuma fase, a maioria dos respondentes estavam na fase de quase-exaustão, conforme pode-se observar na tabela 2.

**Tabela 2 - Fases de estresse encontradas**

<b>Fases de estresse</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>
Alerta	-	-
Resistência	6	8.22%
Quase-exaustão	25	34.25%
Exaustão	19	26.03%
Nenhuma fase	23	31.51%

**Fonte:** Dados da Pesquisa

Foi analisada a relação entre estresse e o sexo. Conforme já observado por Rosseti et al., (2008), Pego et al. (2016), entre outros autores, as mulheres tendem a

sofrer mais com o estresse e isso ficou visível na pesquisa, observando o percentual de homens que não estão em nenhuma fase de estresse (40% dos pesquisados), e o de mulheres (27.08% das pesquisadas). Essa afirmação se intensifica quando se exclui as pessoas que não estão em nenhuma fase de estresse. A maioria das mulheres se encontram na fase de quase-exaustão (33.33%) e exaustão (33.33%), enquanto a porcentagem de homens na fase de exaustão é de 12%. A maioria dos homens se encontram na fase de quase-exaustão, com 36% dos respondentes, enquanto nas mulheres essa porcentagem é de 33.33%. Além disso, 6.25% das mulheres e 12% dos homens estão na fase de resistência. Tais dados obtidos se encontram na tabela 3.

**Tabela 3 - Relação entre sexo e fases de estresse**

Fases de estresse	Frequência absoluta		Frequência relativa	
	Sexo feminino	Sexo masculino	Sexo feminino	Sexo masculino
Alerta	-	-	-	-
Resistência	3	3	6.25%	12%
Quase-exaustão	16	9	33.33%	36%
Exaustão	16	3	33.33%	12%
Nenhuma fase	13	10	27.08%	40%

**Fonte:** Dados da Pesquisa

Conforme Rossetti et al., (2008), as pessoas com mais idade tendem a possuir menores níveis de estresse, porém, isso não foi visível com a pesquisa. Notou-se que, os mais novos foram os que mais estavam em nenhuma fase de estresse. Das pessoas entre 16 e 20 anos de idade, 30% não estavam em nenhuma fase de estresse, enquanto 37.84% dos que tinham de 21 a 25 anos estavam nessa fase. Nenhum respondente de 26 a 30 anos foi encontrado estando sem nenhum nível de estresse. Nessa faixa etária, 50% estavam na fase de exaustão, o maior número encontrado, 33.33% estavam na fase de quase-exaustão e 16.67% estavam na fase resistência. Os respondentes que possuíam de 16 a 20 anos, 10% estavam na fase de resistência, nos de 21 a 25 anos a porcentagem era de 5.4%. Na fase de quase- exaustão, 30% e 37.84% dos respondentes de 16 a 20 e de 21 a 25 anos, estavam nessa fase, respectivamente; 30% da faixa de 16 a 20 anos e 18.92% de 21 a 25, estavam na fase da exaustão. Tais dados seguem na tabela 4.

**Tabela 4 - Relação entre idade e fases de estresse**

Fases de estresse	Frequência relativa			Frequência absoluta		
	16 a 20	21 a 25	26 a 30	16 a 20	21 a 25	26 a 30
Alerta	-	-	-	-	-	-
Resistência	3	2	1	10%	5.4%	16.67%
Quase-Exaustão	9	14	2	30%	37.84%	33.33%
Exaustão	9	7	3	30%	18.92%	50%
Nenhuma fase	9	14	-	30%	37.84%	-

**Fonte:** Dados da Pesquisa

Analisou-se também relação entre as fases de estresse e os estagiários que estudam na mesma cidade que fazem o estágio ou não. Verificou-se que 38.46% dos estudantes que estudam na mesma cidade que fazem estágio não apresentam nenhum nível de estresse, enquanto nos estudantes que não estudam na mesma cidade que estagiam esse número é de 23.53%. Dos estudantes que estudam na mesma cidade que fazem estágio 7.7% estão na fase de resistência, 30.77% na fase de quase-exaustão e 23.08% na fase de exaustão, dos estudantes que não estudam na mesma cidade que fazem estágio, esses números são de 8.82%, 38.24% e 29.41%, respectivamente. Podemos concluir que os estudantes que não estudam na mesma cidade que fazem estágio apresentam maiores níveis de estresse, não só porque são os que menos apresentam nenhuma fase de estresse, mas também porque na fase de exaustão eles estão em maior número relativo. Na tabela 5 são observados tais resultados.

**Tabela 5 - Relação entre estresse e deslocamento**

Fases de estresse	Frequência absoluta		Frequência relativa	
	Sim	Não	Sim	Não
Alerta	-	-	-	-
Resistência	3	3	7.7%	8.82%
Quase-exaustão	12	13	30.77%	38.24%
Exaustão	9	10	23.08%	29.41%
Nenhuma fase	15	8	38.46%	23.53%

**Fonte:** Dados da Pesquisa

Percebemos com a análise das tabelas, que as mulheres apresentam níveis de estresse maiores que os homens, confirmando o que o já vem sendo mostrado por autores como Rossetti et al., (2008), Pego et al., (2016), entre outros. A quantidade de mulheres em nenhuma fase de estresse foi menor que a quantidade de homens em nenhuma fase de estresse, além disso, na fase de exaustão, se encontram mais mulheres do que homens, em número absoluto e também em número relativo. A maioria dos respondentes (68.49%) se encontravam em alguma fase de estresse, e 26.03% destes, estavam na fase de exaustão, número preocupante, pois, nessa fase o indivíduo pode desenvolver doenças graves, podendo levá-lo à morte (LIPP, 2003 apud ROSSETTI et al., 2008). Em relação à faixa etária, o grupo que mais possui indivíduos sem nenhum nível de estresse foi o grupo de pessoas entre 21 e 25 anos (37.84%). O grupo que teve mais indivíduos em fase de exaustão foi o de pessoas entre 26 e 30 anos, 50% dos respondentes deste grupo, estavam na fase de exaustão. Com base nesses resultados, nessa pesquisa, os mais velhos possuíram maiores níveis de estresse. Na análise da questão se o estudante estuda na mesma cidade que faz estágio, percebemos que, os estudantes que fazem estágio em uma cidade e estudam em outra, apresentam maiores níveis de estresse. Desses, 38.24% estavam na fase de quase-exaustão, número que representa a maior parte deste grupo. Já entre os que estudam na mesma cidade em que faz estágio, a maioria, 38.46% não estavam em nenhuma fase de estresse. Percebemos assim, que o fator de deslocamento entre estágio e

local de estudo, pode contribuir para maiores níveis de estresse entre os estudantes. Assim como o deslocamento é um fator causador de estresse entre trabalhadores, conforme estudo de Zerbini et. al., (2009), verificamos que também é um fator estressante para os estagiários estudantes de curso superior.

## 5 Considerações Finais

A presente pesquisa contribuiu para aprofundar o conhecimento existente na área e, seus resultados demonstram que a população estudada apresenta um índice maior de estresse nas fases de quase-exaustão e exaustão.

Na busca de se ter uma profissão e se tornar um profissional altamente qualificado, a especialização é relevante para um estudante levando-o a ingressar no mercado de trabalho através do estágio. O estágio é normalmente considerado uma fase estressante alinhado aos estudos acadêmicos devido a inúmeros fatores, como as horas de dedicação aos desafios na fase de aplicar os conhecimentos acadêmicos no estágio supervisionado, tempo limitado devido ao deslocamento de estágio e faculdade que podem privar o sono ou um tempo para a vida social do sujeito. Essas condições podem contribuir para um desenvolvimento do estresse e seus sintomas. Na pesquisa, estudamos alguns e obtivemos a evidência de acordo com a amostragem, com índices importantes em idade, deslocamento e sexo.

Por mais que esta fase se pareça parecida nos sujeitos que a vivenciam, apontamos que o trabalho não se limita nos dados, pois existem diversas especialidades da vida de cada estudante. A matéria estudada pelo docente no período pode alterar os resultados, assim como o tipo de transporte utilizado no deslocamento, a infraestrutura e as lideranças do estágio supervisionado podem possuir diversos formatos.

Seus resultados demonstram que a população estudada apresenta um índice maior de estresse na fase de quase-exaustão, sendo 34,25% da amostra e uma significativa frequência em fase exaustão, 26,03%. Em ambos os casos, foi observado em maior concentração nos indivíduos do sexo feminino, sendo que mais da metade das mulheres (66,66%) encontram-se somadas nestas fases. Enquanto entre os homens, quase metade (40,00%) não apresentaram nenhuma fase de estresse, demonstrando que as mulheres realmente estão mais suscetíveis ao estresse e confirmando o que diz Rossetti et al., (2008); Pego et al., (2016), entre outros autores.

Entre os entrevistados com idade de 16 a 20 anos, 30% estavam na fase quase-exaustão e 30% na fase exaustão. Embora 30% se encontrava em nenhuma fase de estresse, o resultado é bastante expressivo com relação a níveis preocupantes de estresse nesta faixa etária, totalizando 60,% dos respondentes desta faixa etária. Entre os estagiários com idade de 21 a 25, 37,84% se encontravam em fase de quase-exaustão e a mesma quantidade foi observada em nenhuma fase. Já entre os respondentes com idade de 26 a 30, 50% apresentaram estresse em fase exaustão, discordando do que diz Rossetti et al., (2008) com relação à afirmação de que as pessoas com mais idade tendem a possuir menores níveis de estresse. Mas vale ressaltar que o tamanho da amostra desta faixa etária foi limitado, o que pode reduzir o grau de confiabilidade do resultado.

Com relação ao deslocamento, 38,24% dos que não estudam na mesma cidade que fazem estágio apresentaram estresse na fase quase-exaustão e 29,41% em fase de exaustão, enquanto entre os que estudam na mesma cidade que fazem estágio 38,46% não apresentam nenhuma fase de estresse, comprovando o deslocamento diário como agente estressor, conforme Zerbini et al., (2009).

A média geral da pesquisa aponta para uma tendência dos estudantes estagiários a ingressarem em um nível de estresse, porém, finalizamos que não somos especialistas na área, sendo incapazes de determinar se os apontamentos do estudo se aplicam na população em geral. É importante salientar a existência de outros fatores estressores, mas é notável a participação do item deslocamento como um fator motivador do estresse entre estagiários. Isso demonstra que pode ser mais viável, produtivo e saudável, tanto para uma organização quanto para o estudante, que o estágio seja feito na mesma cidade em que se estuda, como um meio profilático de se evitar o estresse em fases de quase- exaustão e exaustão. Por outro lado, o número de estudantes que estudam na mesma cidade que fazem o estágio e apresentam estresse em fase quase exaustão foi alto, representando 30,77% destes respondentes.

Frente aos dados colocamos que o estresse não se trata de uma doença horrível, porém, atenção a este deve ser dado pois, quando em altos níveis pode vir a causar sérios danos a saúde. Portanto, o essencial é saber lidar com o estresse de modo que este seja controlado evitando assim, que venha a ultrapassar a zona de conforto, o limite de tolerância e a resistência do ser humano, conforme salienta Lipp (2015).

Uma vez que o intuito da pesquisa se limitava a analisar a existência e os níveis de estresse entre estagiários, bem como a relação do mesmo com variáveis como sexo, idade e deslocamento; sugerimos, em virtude desta limitação, estudos futuros para um maior detalhamento das causas e efeitos do estresse entre estagiários, bem como meios preventivos que possam melhorar a qualidade de vida dos estudantes e seu desempenho em meio ao ambiente organizacional e educacional.

## Referências

ANDRADE, R. M. Quatro diferentes visões sobre o estágio supervisionado. **Revista Brasileira de Educação**, v. 18, n. 55, 2013.

BRASIL. Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes [...] e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 26 set. 2008. Disponível em: < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm)>. Acesso em: 18 nov. 2017.

CORDEIRO, F. B.; CONTINO, A. L. B. Nível de estresse e depressão em mães cuidadoras de pacientes portadores de transtornos invasivos do desenvolvimento na Apae-Muriaé (MG). **REVISTA CIENTÍFICA DA FAMINAS** – V. 6, N. 1, JAN.-ABR. de

2010. Disponível em: <<http://periodicos.faminas.edu.br/index.php/RCFaminas/article/view/248>>. Acesso em: 19 mai. 2018.

CRESWELL, J. W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto; 2. ed. - Porto Alegre: Artmed, 2007.

IBGE. Censo de 2010: mulheres são mais instruídas que homem e ampliam nível de ocupação. Disponível em: <<https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?view=noticia&id=3&idnoticia=2296&busca=1&t=censo-2010-mulheres-sao-mais-instruidas-que-homens-ampliam-nivel-ocupacao>>. Acesso em: 19 mai. 2018.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2015. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=PkZCCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&ots=S6imH3KnsM&sig=Z3IxGGHkZI\\_hQEhVp7YsgCmfMhk#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=PkZCCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&ots=S6imH3KnsM&sig=Z3IxGGHkZI_hQEhVp7YsgCmfMhk#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 19 mai. 2018.

MIRANDA, A. P. R.; ARAÚJO, M. A. D. Transformações no mundo do trabalho: um olhar sobre a qualificação profissional. **Interface - Revista do Centro de Ciências Sociais Aplicadas**, v. 3, n. 1, p. 81-95, 2006.

PACHECO, S. Stress e mecanismos de coping nos estudantes de enfermagem. **Referência-Revista de Enfermagem**, v. 2, n. 7, 2008. Disponível em: <<http://www.index-f.com/referencia/2008pdf/7-8995.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

PAFARO, R. C. et al. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2004. Disponível em: <<http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/106.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

PEGO, Z. O.; ZILLE, L. P.; SOARES, M. G. O Estresse Ocupacional de Servidoras Técnico-Administrativas. **Revista Alcance**, v. 23, n. 2, p. 156-169, 2016.

ROSSETTI, M. O. et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 2, p. 108-120, 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v4n2/v4n2a08.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2017.



SILVA, M. L. S. F. Estágio Curricular: Contribuições para o rendimento de sua prática. Natal, RN: **EDUFRN – Editora da UFRN**, 2005. Disponível em: < [arquivos.info.ufrn.br/arquivos/20112210702de0665242e82ec96c507a/Estgio.pdf](http://arquivos.info.ufrn.br/arquivos/20112210702de0665242e82ec96c507a/Estgio.pdf)>. Acesso em: 19 nov. 2017.

SILVA, M. P. I. et al. ESTRESSORES: UM ESTUDO COM DISCENTES DO CURSO DE DIREITO DE UMA FACULDADE PARTICULAR PARANAENSE. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**. ISSN 2237-1427, v. 8, n. 1 (2018). Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/33160/24858>>. Acesso em: 18 mai. 2018.

ZERBINI, T. et al. Trânsito como fator estressor para os trabalhadores. **Saúde, ética e justiça**. São Paulo, 2009, v. 2, n. 14, p. 77-83, out 2009. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/sej/article/view/45745>>. Acesso em: 28 abr. 2018.