

O estresse acadêmico, suas causas e consequências: análise da percepção de estudantes da área de negócios

MONISE NUNES ALVES DE OLIVEIRA

Universidade Federal de Uberlândia
monise_oliveira@hotmail.com

RENATA MENDES DE OLIVEIRA

Universidade Federal de Uberlândia
renatamendes@ufu.br

Resumo

O estresse no ambiente acadêmico é uma questão que demanda discussões, especialmente na expectativa de entender o que leva ao seu surgimento e como pode afetar a saúde física e mental dos estudantes, além do desempenho. Assim, esta pesquisa objetivou analisar a percepção de estudantes dos cursos de graduação em Administração e Ciências Contábeis, de uma universidade federal, acerca do estresse acadêmico, suas causas e consequências. A pesquisa possui natureza descritiva, com abordagem quantitativa. Os dados foram coletados por meio de questionários, com a obtenção de 32 repostas de estudantes do curso de Administração e 92 repostas dos estudantes do curso de Contábeis. Os resultados possibilitaram identificar que nos dois cursos investigados, o estresse está mais relacionado aos fatores greves e paralizações, dificuldade em relacionar conteúdos e a prática profissional e falta de motivação para estudar ou frequentar aulas. Como consequências do estresse no ambiente acadêmico, destacaram-se problemas como angústia ou ansiedade diária e cansaço excessivo. Os períodos de realização dos exames são os considerados como mais influentes em relação às situações estressoras, considerando a dificuldade em resolver questões e o tempo para realização das avaliações. Apesar dos estressores, os estudantes se sentem confiantes em relação ao seu futuro acadêmico e profissional. Isto posto, a presente pesquisa pode contribuir para a literatura, oferecendo novas evidências e insights, bem como para o contexto prático, ao apresentar achados que possibilitam reflexões que podem levar a adoção de estratégias de ensino ou acolhimento dos estudantes, de forma a evitar, por exemplo, a evasão e melhorar a qualidade dos cursos.

Palavras-chave: Estresse; Causas; Consequências; Estudantes; Graduação.

1 Introdução

Cada vez mais percebe-se um crescimento significativo do nível de estresse entre os indivíduos que estão no mercado de trabalho e aqueles que estão se preparando para isso (Othman et al., 2019). Isso decorre das constantes pressões vivenciadas pelos trabalhadores, que enfrentam altas demandas de trabalho, cobranças para resultados superiores, elevada competitividade, falta de perspectivas de crescimento, tarefas monótonas, pressão profissional, insatisfação pessoal, dentre outras questões (Prado, 2016; Silva et al., 2024).

O estresse é reconhecido como um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz (Othman et al., 2019). Como definido pela Organização Mundial da Saúde (2023), o estresse pode ser definido como estado de preocupação ou tensão mental que pode ser causado por uma situação difícil, que acaba por afetar a mente e o corpo,

Realização

especialmente quando experimentado em altos níveis. Dessa forma, pode ser associado ao desenvolvimento de uma série de problemas de saúde ou mesmo agravá-los, considerando a evolução para doenças como hipertensão, diabetes, depressão, pânico, ansiedade de desempenho e até ideação suicida (Archanjo & Rocha, 2019; Othman et al., 2019).

No ambiente acadêmico, especialmente no contexto das universidades, as intercorrências decorrentes do estresse tem atraído considerável interesse. Esta fase é marcada por diversas circunstâncias, como o afastamento da família, conflitos, decisões, escolhas e atitudes, que podem influenciar o caminho de vida do indivíduo (Marques Junior & Duarte, 2019). Nesse processo, a dificuldade dos cursos e a adaptação a uma nova fase podem causar estresse, resultando em impactos negativos na cognição, bem como problemas físicos e emocionais (Costa et al., 2020). Além disso, existem cobranças externas da família e da sociedade, bem como do próprio estudante, o que desencadeia alterações emocionais que podem gerar estresse (Othman et al., 2019). Dessa forma, o ambiente que deveria favorecer a construção do conhecimento profissional pode, em certos momentos, desencadear distúrbios patológicos (Cestari et al., 2017).

O estresse no ambiente acadêmico vem sendo discutido por diferentes pesquisas no contexto das mais diversas áreas de formação. A exemplo disso, destacam-se trabalhos como o de Silva et al. (2018), que fez considerações importantes sobre o estresse e a sua relação com o desempenho acadêmico dentro dos cursos de Administração e Ciências Contábeis de uma instituição federal pública brasileira. Costa et al. (2020), que analisaram o estresse universitário fazendo algumas comparações entre o estudo presencial e o estudo a distância, ressaltando que a complexidade dos cursos ligada ao processo de transição, pode impulsionar os problemas emocionais. Além desses, Sobral (2021) realizou um estudo de caso sobre a ansiedade e o estresse tratados como fatores de risco para o desenvolvimento acadêmico em universitários, concluindo um desgaste emocional muito grande na área observada. Apesar de ser uma temática já explorada, ainda há campo para a admissão e desenvolvimento de novos estudos que podem ser de grande valia à sociedade, uma vez que se trata de um problema cada vez mais recorrente e que afeta muitos estudantes.

Face ao exposto, o objetivo deste artigo é analisar a percepção de estudantes dos cursos de graduação em Administração e Ciências Contábeis, de uma universidade federal, acerca do estresse acadêmico, suas causas e consequências. Tendo em vista este objetivo, a pesquisa então procura explorar acerca do tema, de forma propiciar discussões acerca do estresse percebido no ambiente acadêmico e, principalmente, na área de negócios, tendo em vista as consequências socioeconômicas, emocionais e na qualidade de vida dos estudantes.

A pesquisa acrescenta aos estudos já realizados e que abordaram sobre a presença e os problemas decorrentes do estresse acadêmico (ex: Silva et al., 2018; Costa et al., 2020; Sobral, 2021). Assim, os resultados apresentados pela presente pesquisa, podem oferecer novas perspectivas e fomentar discussões importantes para o controle do problema aqui ressaltado. No âmbito da prática, enfatiza-se a importância de se estudar a temática, visando, além de discutir os fatores estressores no âmbito acadêmico, sugerir e propor melhorias de modo a dirimir os impactos advindos de um ambiente estressor. Dessa forma, os resultados aqui encontrados podem servir como alerta para que as instituições de ensino possam trabalhar no desenvolvimento de estratégias que possibilitem a criação de um ambiente que oportunize o melhor desenvolvimento dos estudantes. As instituições também podem ser beneficiadas com redução de problemas como a evasão, que acabam por gerar consequências negativas.

Realização

2 Referencial Teórico

2.1 Estresse

O crescente volume de responsabilidades, tanto em relação ao trabalho, quanto ao considerar questões pessoais e familiares tem desencadeado impactos nas vidas e saúde das pessoas, tal como a propensão ao desenvolvimento do estresse (Costa, 2018). O estresse pode ser entendido como “a resposta inespecífica do corpo às demandas que lhe são feitas ou a eventos perturbadores no ambiente” (Alsulami et al., 2018, p. 159). Adicionalmente, os referidos autores apresentam o estresse como um processo as ameaças e desafios são percebidas e enfrentadas pelos indivíduos.

O estresse pode colocar em risco a saúde psicológica e física, sendo que as respostas ao elementos estressores, bem como a forma como os indivíduos reconhecem e lidam com o estresse, podem variar (Oliveira, 2022; Costa et al., 2023). Conforme evidenciado pelo Ministério da Saúde, cada organismo pode reagir de forma diferente em cada fase do estresse (Brasil, 2012). Para o Ministério da saúde existem três diferentes fases, sendo a “Fase de alarme”, na qual são observados sintomas como pés frios, dor no estômago, suor, tensão e dor muscular; “Fase de resistência” com sintomas que incluem problemas de memória, mal-estar generalizado, hipertensão arterial, cansaço constante, sensibilidade emotiva excessiva e irritabilidade; “Fase de exaustão” caracterizada por sintomas como formigamento nas extremidades, insônia, tiques nervosos, mudança extrema de apetite, batimentos cardíacos acelerados, impossibilidade de trabalhar, apatia, cansaço excessivo, irritabilidade e angústia (Brasil, 2012).

Diferentes cenários podem ser propícios ao desenvolvimento de estresse. No ambiente de trabalho, muitos fatores podem desencadear o estresse, dentre os quais estão o fato de o indivíduo não conseguir lidar o suportar relações complexas, conflitos interpessoais, questões externas ao trabalho, pressão por cumprir metas e prazos, sobrecarga de tarefas, falta de recursos e apoio organizacional ou até mesmo características do trabalhador (Silva, 2019). Assim, são percebidas consequências negativas para os funcionários, incluindo esgotamento emocional, problemas de saúde, redução da qualidade de trabalho e eficiência, bem como para a organização, que acaba por ter seu desempenho e reputação afetados (Matos et al., 2023).

Além de surgir no ambiente de trabalho, o estresse pode ocorrer no contexto acadêmico, foco da presente pesquisa. O ambiente acadêmico das universidades pode promover e instigar o crescimento pessoal, profissional e social de seus estudantes (Costa et al., 2020). No entanto, quando associado às dificuldades em manejar os desafios e o volume de atividades necessárias ao processo de formação, pode provocar tensão e desencadear desordens psicológicas (como ansiedade e depressão), distúrbios digestivos (como gastrite e úlcera), alimentares (como bulimia e anorexia) e reprodutivos (como dismenorrea e irregularidade menstrual), o que prejudica a qualidade de vida (Cakir et al., 2007; Cestari et al., 2017; Lilla et al., 2017).

Os estudantes passam por um período de mudanças ao ingressar no meio acadêmico e social, o que os levam a enfrentar desafios contínuos de adaptação e flexibilidade, além de pressões e preocupações naturais relacionadas à inserção no mercado de trabalho e dificuldades financeiras (Lilla et al., 2017; Costa, 2018). Além disso, há como agravante o fato de que muitos precisarem conciliar suas obrigações enquanto estudantes, com aquelas relacionadas ao trabalho e cuidados com o lar e a família, especialmente quando se tem filhos, implicando altos níveis de exaustão emocional, estresse e aparecimento de quadros de ansiedade, pânico e depressão, insegurança (Cestari et al., 2017; Huang et al., 2018).

Realização

Como já evidenciado, o estresse no meio acadêmico pode decorrer de diferentes situações enfrentadas pelos estudantes. É sabido que o estresse e as questões emocionais de forma geral podem desencadear muitos impactos na vida dos estudantes, afetar o desempenho e, inclusive, levar a evasão do curso, algo prejudicial para a toda a comunidade acadêmica (Gabre & Kumar, 2012; Ambiel, 2015; Senger & Dallago, 2020). Ao evidenciar a vulnerabilidade de estudantes universidades, Padovani et al. (2014) apontaram a necessidade de maiores discussões em torno da saúde mental, com a inclusão de programas de prevenção e intervenção.

2.2 Estudos correlatos sobre o estresse no ambiente acadêmico

Torna-se essencial utilizar instrumentos confiáveis e válidos para medir o estresse acadêmico, considerando que este é um processo multifatorial complexo que pode afetar a saúde dos universitários (Castillo-Navarrete et al., 2020). Assim, diferente pesquisa tem tratado sobre o estresse acadêmico nos variados cursos universitários. Para fins de delimitação, foram evidenciadas aqui pesquisas que tiveram como foco a observação do estresse nos cursos de Administração e Ciências Contábeis, especialmente ao considerar a pressão por atender as expectativas do mercado de trabalho.

A pesquisa de Campos et al. (2016), teve como objetivo avaliar os níveis de estresse em estudantes no último ano de graduação nos cursos de Administração e de Ciências Contábeis de uma universidade pública no estado do Paraná. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário, que incluir a utilização do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos (ISSL), de Lipp (2000). Os resultados evidenciaram que os homens apresentaram maiores níveis de estresse, mas ambos os sexos apresentam níveis de atenção quanto aos estressores relacionados ao último ano do curso, já que a amostra era composta por estudantes concluintes.

Silva et al. (2018) realizaram uma pesquisa com o objetivo de investigar o nível de estresse, bem como as fontes do estresse em estudantes de Ciências Contábeis e Administração em uma instituição de ensino superior pública federal. Para tanto, realizaram a coleta de dados por meio de questionário, sendo obtidas 684 respostas (60% do curso de Ciências Contábeis e 40% do curso de Administração). Os resultados permitiram evidenciar que cerca da metade dos respondentes se encontravam com altos níveis de estresse, principalmente ao considerar estudantes do sexo feminino e com menor renda familiar. Os estressores que destacaram foram a falta de motivação e a decepção com determinadas disciplinas. Adicionalmente, verificou-se a existência de uma relação negativa, porém não significativa, entre o nível de estresse e o rendimento acadêmico.

Ao buscar verificar os níveis de estresse dos estudantes dos cursos de Ciências Contábeis, Administração, Ciências Econômicas e Comércio Internacional da Universidade de Caxias do Sul, Peruchin (2019) realizaram uma *survey* na qual obtiveram 228 respostas. Em linhas gerais, todos os cursos apresentaram resultados semelhantes em relação aos sintomas de estresse, mas o curso de Ciências Contábeis destacou-se com 97% dos estudantes sentindo-se prejudicados pelo estresse em suas tarefas cotidianas. Notou-se ainda que estudantes do gênero feminino apresentaram maiores níveis de estresse, maior sensação de prejuízo, bem como o maior número de sintomas em todas as fases, quando comparado ao gênero masculino. Quanto a consideração em relação aos sintomas mais comuns de estresse, destacaram-se cansaço excessivo, angústia ou ansiedade diária, insônia, vontade de fugir de tudo, irritabilidade sem causa aparente e perda de senso de humor.

Realização

No trabalho desenvolvido por Oliveira (2019), objetivou-se analisar como o estresse se desenvolve e quais são as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro. A partir da análise, foi possível verificar que todos os ambientes frequentados pelos estudantes apresentam pelo menos um fator que gera estresse. Revelou-se ainda que o acúmulo de tarefas acadêmicas, a violência no ambiente familiar e as obrigações financeiras foram identificadas como principais fontes de estresse. Adicionalmente, a pesquisa identificou a falta de flexibilidade como um problema significativo, especialmente para os estudantes que trabalham, fazem estágio ou moram longe do campus. O tempo gasto no deslocamento e a qualidade do sono também foram mencionados como fatores que influenciam o estresse e as habilidades cognitivas dos estudantes. Apesar desses fatores estressores, alguns estudantes adotam medidas para se proteger, como práticas religiosas, atividades de lazer ou socialização com amigos.

A pesquisa de Leite et al. (2020) examinou a percepção subjetiva do estresse e suas influências na saúde de estudantes de Administração de uma universidade federal. Para a coleta de dados foram realizadas 15 entrevistas semiestruturadas com estudantes do último ano do curso. Os resultados revelaram que os entrevistados identificam a vida acadêmica como a causadora de problemas físicos e psicológicos, associando o estresse a momentos críticos no final do curso. Foi possível observar que a maioria dos entrevistados não apresentam sintomas significativos de problemas de saúde causados pelo ambiente acadêmico, mas ainda são acometidos por ansiedade por conta da rotina e pressões cotidianas. No entanto, os estudantes também destacaram aspectos positivos, apreciando as experiências vividas e tecendo elogios ao curso de Administração da universidade.

Fonseca et al. (2021) desenvolveram um estudo com o objetivo de avaliar os níveis de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes do Instituto Superior Politécnico do Bié, em Kuito, Angola. Para tanto, participaram 376 estudantes dos cursos de Comunicação Social, Contabilidade e Administração, Engenharia Informática e Psicologia. Os resultados mostraram que os estudantes apresentaram níveis baixos de ansiedade, depressão e estresse. Concluiu-se que mulheres, na faixa etária de 18 a 30 anos, nos primeiros anos de curso e nos cursos de Contabilidade e Administração e Psicologia, apresentaram maiores índices de ansiedade, depressão e estresse.

Por fim, apresenta-se aqui a pesquisa desenvolvida por Santiago et al. (2023), que analisou o nível de estresse em estudantes de Ciências Contábeis de uma universidade pública e sua relação com o desempenho acadêmico, utilizando a Escala de Estresse Percebido. Foram obtidas 251 respostas válidas. Verificou-se que cerca de 72% dos estudantes estão com altos níveis de estresse, sendo que estudantes do gênero feminino apresentaram níveis de estresse, em média, mais altos que os do gênero masculino. Ao contrário do que era esperado, observou-se que estudantes períodos iniciais apresentaram altos índices de estresse, enquanto aqueles de períodos finais apresentaram baixos índices. Pondera-se que não se encontrou correlação entre o nível de estresse e o desempenho acadêmico.

Em linhas gerais, notou-se que estudantes mulheres acabam por enfrentar maiores níveis de estresse, o que pode decorrer de fatores que envolvem a necessidade de conciliar seus diferentes papéis enquanto profissionais, esposas e mães. No entanto, há de se considerar que, independentemente do gênero, as pressões vivenciadas no ambiente acadêmico e as dificuldades em conciliar as tarefas acadêmicas e as rotinas de trabalho são fatores que acabam gerando estresse, que pode desencadear problemas como insônia, angústia e ansiedade.

Realização

3 Procedimentos Metodológicos

Ao considerar o objetivo de analisar a percepção de estudantes dos cursos de graduação em Administração e Ciências Contábeis, de uma universidade federal, acerca do estresse acadêmico, suas causas e consequências, esta pesquisa é caracterizada por uma abordagem descritiva. O estudo descritivo envolve a descrição de um fenômeno no qual os parâmetros de causa e efeito são conhecidos (Ramos, 2009). No que diz respeito à abordagem do problema, possui natureza quantitativa comumente empregada em estudos descritivos, que consideram a quantificação das evidências e o emprego de técnica ou teste estatístico (Raupp & Beuren, 2003; Martins & Theóphilo, 2009).

Para a coleta de dados, foi utilizada uma *survey*, direcionada aos estudantes dos cursos de Administração e Ciências Contábeis de uma universidade federal localizada em Minas Gerais. Inicialmente, foi feito um levantamento do número de estudantes matriculados nesses cursos. De acordo com as informações fornecidas pelas coordenações, em junho de 2024, 103 estudantes estavam matriculados no curso de Administração e 152 e no curso de Ciências Contábeis. O contato com os estudantes dos dois cursos foi realizado via grupos gerais de WhatsApp, por onde os respondentes receberam um *link* para acessar o questionário, desenvolvido pela *Google Forms*. Além disso, foi realizada coleta presencial mediante formulário impresso. Os participantes. A coleta de dados ocorreu nos meses de julho e agosto de 2024. Sendo obtidas 32 respostas válidas de estudantes do curso de Administração 92 dos estudantes do curso de Ciências Contábeis.

O questionário da pesquisa foi segregado em três blocos. No primeiro bloco foram apresentados sete assertivas para caracterização dos respondentes (ex: idade, gênero, curso, período de curso). Além disso, foram incluídas três assertivas para verificar acerca da satisfação em relação ao ambiente de aprendizagem, ambiente doméstico e ambiente de trabalho, quando fosse o caso. Já o segundo bloco, apresentou dezoito assertivas que compõem a Escala de Percepção de Estresse Acadêmico apresentada no estudo de Bedewy e Gabriel (2015). Para essas assertivas, considerou-se a avaliação pela escala *Likert* de cinco pontos, variando entre (1) Discordo Totalmente e (5) Concordo Totalmente.

Por fim, o terceiro bloco, apresentou um grupo de dezoito itens, apresentados no estudo de Silva et al. (2018), para que os estudantes indicassem as causas que consideram contribuir para o desencadeamento de seu estresse no ambiente acadêmico. Este bloco ainda apresentou um grupo com vinte e três itens para que os estudantes manifestassem sobre as consequências/sintomas relacionados ao estresse e vivenciados por eles nos últimos meses. Para esses itens baseou-se no evidenciado na pesquisa de Peruchin (2019), que utilizou o Inventário dos Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). Destaca-se que esse inventário consideram sintomas que ocorreram nas últimas 24 horas, última semana e último mês, no entanto, buscando reduzir o tamanho do questionário, os estudantes selecionaram sintomas percebidos nos últimos meses, para refletir um período maior. Destaca-se que a elaboração do questionário observou os critérios éticos da pesquisa, de forma a garantir preservação da identidade dos respondentes e a garantia de utilização dos dados levantados com propósitos especificamente científicos.

A análise de dados foi realizada por meio de estatística descritiva, sendo evidenciadas informações referentes aos valores relativos, dispostos em tabelas. Os resultados foram interpretados à luz das diferenças e semelhanças observadas entre estudantes dos cursos de Administração e Ciências Contábeis, considerando o impacto de cada fator de estresse, o que permitiu identificar quais fatores são mais significativos para cada grupo.

Realização

4 Análise e Discussão dos Resultados

4.1 Identificações dos Respondentes

A seguir são apresentadas as análises dos dados levantados por meio de questionário aplicado aos estudantes do curso de Administração e Ciências Contábeis da universidade investigada. Primeiramente, são evidenciadas informações relacionadas ao perfil, compreendendo aspectos como gênero, faixa etária, estado civil, quantitativo de filhos, situação empregatícia e período no qual os respondentes estão cursando o maior número de disciplinas, como disposto na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização dos estudantes respondentes

Gênero					
	Administração	Contábeis		Administração	Contábeis
Feminino	43,75%	59,78%	Masculino	56,25%	39,13%
Não Binário	0,00%	1,09%	Prefiro Não Responder	0,00%	0,00%
Idade					
	Administração	Contábeis		Administração	Contábeis
Menos de 21 anos	34,38%	34,48%	36 a 40 anos	3,13%	11,49%
21 a 25 anos	46,88%	33,34%	41 a 45 anos	0,00%	2,30%
26 a 30 anos	12,50%	11,49%	46 a 50 anos	0,00%	1,15%
31 a 35 anos	3,13%	5,75%	Mais de 50 anos	0,00%	0,00%
Estado Civil					
	Administração	Contábeis		Administração	Contábeis
Solteiro	93,75%	83,70%	Divorciado	3,13%	3,26%
Casado	3,13%	13,04%	Viúvo	0,00%	0,00%
Quantos filhos (as) tem?			Situação Empregatícia		
	Administração	Contábeis		Administração	Contábeis
Não se aplica	96,87%	82,61%	Empregado (a)	25,00%	69,57%
1 filho (a)	3,13%	11,95%	Estagiário (a)	21,88%	4,35%
2 filhos (as)	0,00%	4,35%	Autônomo (a)	9,38%	5,43%
3 filhos (as)	0,00%	1,09%	Desempregado (a)	43,75%	20,65%
Mais de 3 filhos (as)	0,00%	0,00%			
Período Matriculado					
	Administração	Contábeis		Administração	Contábeis
1º Período	3,13%	17,39%	6º Período	9,38%	3,26%
2º Período	0,00%	2,17%	7º Período	12,50%	16,30%
3º Período	12,50%	19,57%	8º Período	3,13%	2,17%
4º Período	15,63%	5,43%	9º Período	9,38%	9,78%
5º Período	25,00%	13,04%	10º Período	9,38%	10,87%

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Ao analisar a Tabela 1, pode-se observar que no curso de Administração, que 56,25% dos respondentes se identificam como pertencentes ao gênero masculino e 43,75% como sendo do gênero feminino. No curso de Ciências Contábeis, as respondentes do gênero feminino representam 59,78%, enquanto 39,13% são do gênero masculino. A presença de estudantes que se identificam como não binários foi observada somente no curso de Ciências Contábeis, representando 1,09% da amostra. A análise da faixa etária, permitiu verificar que os estudantes 81,26% dos respondentes do curso de Administração possuem menos de 25 anos, já no curso de Ciências Contábeis 67,82% dos estudantes têm menos de 25 anos. Os estudantes que se enquadram no estado civil “solteiro” representam 93,75% e 83,07%, nos curso de Administração e Ciências Contábeis, respectivamente. Em relação a ter ou não filhos, observou-se que 96,87% dos estudantes do curso de Administração e 82,61% do curso de Ciências Contábeis não tem filhos. Em relação àqueles que tem filhos, destaca-se que 3,13% dos

Realização

estudantes da Administração têm 1 filho, enquanto no curso de Ciências Contábeis esse valor é de 11,95%. No que tange à situação empregatícia, nota-se que 25,00% dos estudantes da Administração estão empregados e 21,88% são estagiários, enquanto no curso de Ciências Contábeis 69,57% estão empregados e 4,35% atuam como estagiários. Pondera-se que o curso de Administração na instituição considerada é diurno, o que pode diminuir as oportunidades de empregos.

Adicionalmente, foram apresentadas questões sobre o nível de satisfação dos participantes com o ambiente de aprendizagem, o ambiente doméstico e o ambiente de trabalho. No que diz respeito ao ambiente de aprendizagem, destaca-se que 71,88% dos estudantes da Administração se consideram satisfeitos ou muito satisfeitos, enquanto no curso de Ciências Contábeis essa satisfação foi considerada por 86,96% dos respondentes. A satisfação em relação ao ambiente doméstico foi de 96,88% e 92,39%, nos cursos de Administração e Ciências Contábeis, respectivamente. Por fim, 34,38% dos estudantes da Administração e 26,09% dos de Ciências Contábeis se mostraram satisfeitos com o ambiente de trabalho. Destaca-se que 40,63% dos estudantes da Administração e 8,70% da Contábeis responderam “não se aplica”, uma vez que não possuem condições para avaliação em decorrência da situação empregatícia.

4.2 Percepções sobre o estresse acadêmico

Nesta seção são evidenciadas as análises acerca das assertivas que compreenderam a percepção dos estudantes em relação ao estresse acadêmico. Vale lembrar que para essas assertivas considerou-se o nível de concordância pela escala *Likert* de cinco pontos. A Tabela 2 apresenta informações sobre a escala de estresse que considera as expectativas acadêmicas.

Tabela 2 – Estresse relacionado às expectativas acadêmicas

Painel 1 - Respondentes do curso de Administração					
	1	2	3	4	5
A competição com meus colegas por notas é bastante intensa.	20,59%	14,71%	35,29%	29,41%	0,00%
Meus professores criticam meu desempenho acadêmico.	38,30%	21,28%	13,84%	12,77%	13,82%
Os professores têm expectativas irrealistas sobre mim.	38,18%	9,09%	40,00%	12,73%	0,00%
As expectativas irrealistas dos meus pais me estressam.	35,80%	20,99%	28,39%	7,81%	7,01%
Painel 2 - Respondentes do curso de Ciências Contábeis					
	1	2	3	4	5
A competição com meus colegas por notas é bastante intensa.	17,39%	19,32%	26,09%	25,12%	12,08%
Meus professores criticam meu desempenho acadêmico.	32,62%	18,44%	21,99%	19,86%	7,09%
Os professores têm expectativas irrealistas sobre mim.	33,33%	18,39%	23,56%	18,97%	5,75%
As expectativas irrealistas dos meus pais me estressam.	34,34%	22,73%	24,24%	14,14%	4,55%

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Os dados analisados indicam que os estudantes de Administração e Ciências Contábeis enfrentam diferentes níveis e fontes de estresse acadêmico. Ao considerar a percepção dos estudantes do curso de Administração, nota-se que neutralidade em relação às expectativas acadêmicas, especialmente quando se considera questões como competição com os colegas por nota e expectativas irrealistas dos professores. Para esses aspectos, 35,29% e 40,00% , respectivamente, assinalaram opção “Não concordo e nem discordo”.

Destaca-se ainda que 59,59%, dos estudantes do curso de Administração discordam totalmente ou parcialmente sobre os fatos de críticas de seus professores em relação ao seu desempenho possa ser um elemento gerador de estresse. Além disso, 56,79% deles discordam com o fato de que expectativas irrealistas dos pais os estressam. Tais percepções também são compartilhadas pelos estudantes do curso de Ciências Contábeis. Observou-se que 51,06% e

Realização

57,07%, respectivamente, dos discentes da Contábeis não concordam que críticas dos professores em relação ao desempenho e cobrança dos pais sejam estressores. Na sequência, a Tabela 3 evidencia informações sobre o estresse relacionado ao trabalho acadêmico e exames.

Tabela 3 – Estresse relacionado ao trabalho acadêmico e aos exames

Painel 1 - Respondentes do curso de Administração					
	1	2	3	4	5
O tempo destinado às aulas e aos trabalhos acadêmicos é suficiente.	4,72%	3,77%	19,81%	52,83%	18,87%
O tamanho do currículo (carga horária) é excessivo.	18,75%	7,50%	18,75%	43,75%	11,25%
Acredito que a quantidade de trabalho atribuída é muito grande.	23,75%	7,50%	18,75%	42,50%	7,50%
Não consigo acompanhar se estou atrasado no meu trabalho.	20,55%	8,22%	16,44%	45,21%	9,59%
Tenho tempo suficiente para relaxar depois do trabalho.	16,28%	3,49%	20,93%	46,51%	12,79%
As questões do exame/provas geralmente são difíceis.	16,85%	4,49%	19,10%	47,19%	12,36%
O tempo de provas/exame é curto para completar as respostas.	12,50%	6,25%	26,25%	42,50%	12,50%
Os períodos de provas/avaliações são muito estressantes para mim.	15,13%	5,88%	23,53%	43,70%	11,76%
Painel 2 - Respondentes do curso de Ciências Contábeis					
	1	2	3	4	5
O tempo destinado às aulas e aos trabalhos acadêmicos é suficiente.	8,94%	17,89%	24,39%	32,52%	16,26%
O tamanho do currículo (carga horária) é excessivo.	25,87%	26,64%	21,62%	19,69%	6,18%
Acredito que a quantidade de trabalho atribuída é muito grande.	25,59%	27,95%	18,90%	20,87%	6,69%
Não consigo acompanhar se estou atrasado no meu trabalho.	25,96%	26,81%	20,00%	18,72%	8,51%
Tenho tempo suficiente para relaxar depois do trabalho.	19,80%	22,84%	22,34%	24,87%	10,15%
As questões do exame geralmente são difíceis.	25,00%	25,00%	21,92%	20,55%	7,53%
O tempo de exame é curto para completar as respostas.	25,48%	22,39%	21,24%	24,24%	9,65%
Os períodos de exames são muito estressantes para mim.	28,08%	23,50%	21,20%	18,91%	8,31%

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A análise da Tabela 3 permite evidenciar que para os estudantes do curso de Administração, o estresse é mais evidente ao considerar o período de provas/exames. Foi evidenciado que 59,55% dos estudantes do referido curso consideram que as questões dos exames são difíceis e 55,46% concordam parcialmente ou totalmente que os períodos de exames são muito estressantes. Em relação aos aspectos que compreendem a realização de exames, 33,89% dos estudantes do curso de Ciências Contábeis revelaram concordar que o tempo de avaliação é curto para que possam completar as respostas.

Notou-se ainda que 71,70% estudantes do curso de Administração concordam que o tempo destinado às para as aulas e trabalhos acadêmicos é suficiente e que 59,30% têm tempo suficiente para relaxar depois do trabalho. Esses percentuais foram menores ao considerar a percepção dos estudantes do curso de Ciências Contábeis. Foi possível observar que 48,78% dos estudantes de Contábeis concordam que o tempo para as atividades acadêmicas é suficiente e 35,02% que possuem tempo para relaxar. Essa diferença pode estar relacionada ao fato de que há mais estudantes trabalhando ou estagiando no curso de Ciências Contábeis.

Embora tenha sido observado maior nível de concordância dos estudantes de Administração sobre terem tempo suficiente para as demandas acadêmicas, foi evidenciado que 54,80% deles concordam de alguma forma que não conseguem acompanhar ou estão atrasados com seus trabalhos. No curso de Ciências Contábeis, esse percentual de concordância foi de 27,23%. Esse achado denota as diferenças em relação ao controle e otimização de tempo entre os estudantes dos dois cursos. Há de se considerar que a adequada gestão de tempo é uma das maiores dificuldades consideradas por estudantes em nível superior (Oliveira et al., 2016).

Realização

Para finalizar a observação da Escala de Percepção de Estresse Acadêmico evidenciada no estudo de Bedewy e Gabriel (2015), foram considerados os elementos inerentes às autopercepções acadêmicas dos estudantes. Os resultados são evidenciados na Tabela 4.

Tabela 4 – Estresse relacionado às autopercepções acadêmicas dos estudantes

Painel 1 - Respondentes do curso de Administração					
	1	2	3	4	5
Estou confiante de que serei um estudante bem-sucedido.	2,75%	1,83%	35,78%	36,70%	22,94%
Estou confiante de que terei sucesso na minha futura carreira.	5,83%	1,67%	40,83%	32,50%	19,17%
Posso tomar decisões acadêmicas facilmente.	7,55%	0,94%	39,62%	35,85%	16,04%
Tenho medo de reprovar nas disciplinas deste ano.	8,65%	2,88%	41,35%	33,65%	13,46%
Acho que minha preocupação com os exames é fraqueza de caráter.	11,54%	6,41%	32,05%	32,05%	17,95%
Mesmo que eu passe nos meus exames, estou preocupado em conseguir um emprego.	9,82%	2,68%	39,29%	33,04%	15,18%
Painel 2 - Respondentes do curso de Ciências Contábeis					
	1	2	3	4	5
Estou confiante de que serei um estudante bem-sucedido.	1,81%	6,04%	23,56%	27,79%	40,79%
Estou confiante de que terei sucesso na minha futura carreira.	2,77%	7,38%	25,54%	28,31%	36,00%
Posso tomar decisões acadêmicas facilmente.	4,86%	7,99%	27,78%	27,08%	32,29%
Tenho medo de reprovar nas disciplinas deste ano.	7,62%	12,38%	29,21%	23,17%	27,62%
Acho que minha preocupação com os exames é fraqueza de caráter.	6,70%	10,06%	31,28%	22,35%	29,61%
Mesmo que eu passe nos meus exames, estou preocupado em conseguir um emprego.	7,95%	10,60%	30,46%	24,17%	26,82%

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Em relação às autopercepções, 59,64% dos estudantes do curso de Administração mostram concordar parcialmente ou totalmente sobre estarem confiantes de que terão sucesso acadêmico. No entanto, 47,11% expressam receio de serem reprovados nas disciplinas. Sobre o sucesso profissional, 51,67% acreditam que alcançarão sucesso em suas futuras carreiras. Os estudantes do curso de Ciências Contábeis demonstram maior confiança em seu sucesso acadêmico e futuro, com 68,58% acreditando que serão bem-sucedidos academicamente e 64,31% confiando no sucesso em suas carreiras futuras. Apesar disso, 51,96% veem sua preocupação com os exames como uma fraqueza de caráter, o que revela um nível elevado de autocrítica.

Os resultados aqui encontrados coadunam com o evidenciado na pesquisa de Bedewy e Gabriel (2015), que foi base para formulação das assertivas utilizadas. Assim como na mencionada pesquisa, observou-se que aspectos como altas expectativas dos professores e pais e às pressões dos colegas para executar e competir, parecem não estarem muito relacionadas ao desenvolvimento de altos níveis de estresse. Em contrapartida, os resultados de Bedewy e Gabriel (2015) evidenciaram fontes de estresse moderadas a graves associadas às críticas dos professores ao desempenho acadêmico e associadas à intensa competição com os colegas., o que não foi observado pela presente pesquisa.

4.3 Causas e consequências do estresse no ambiente acadêmico

Os resultados expostos na Tabela 5 apresentam as principais causas do estresse no ambiente acadêmico. É importante salientar que, ao responder o questionário, os estudantes tinham a possibilidade de escolher quantas opções julgassem necessárias referente às causas do seu estresse.

Realização

Tabela 5 - Causas do estresse no ambiente acadêmico

	Particip. Relativa (ADM)	Particip. Relativa (CONT)		Particip. Relativa (ADM)	Particip. Relativa (CONT)
Greves, paralisações	11,36%	15,41%	Falta de entrosamento com os colegas	3,41%	3,63%
Dificuldade em relacionar conteúdos e a prática profissional	17,05%	15,11%	Desempenho insatisfatório nas disciplinas	5,68%	6,34%
Falta de motivação para estudar ou frequentar aulas	17,05%	12,99%	Incompatibilidade entre a estrutura do curso e seu estilo de vida	2,27%	1,21%
Sentimento de que o curso não prepara para o trabalho	7,39%	9,97%	Conflitos/brigas com professores	0,00%	0,00%
Decepção com conteúdo das disciplinas	18,18%	9,67%	Dificuldades para adquirir livros ou materiais necessários	0,00%	0,00%
Desapontamento com professores (pela qualificação ou didática)	5,68%	8,16%	Percepção de que o curso não é essencial para a atividade a ser desempenhada	0,00%	1,21%
Falta de tempo para se dedicar ao curso, aos estudos	3,41%	7,55%	Diferença de crenças e valores em relação aos colegas e professores	0,00%	0,30%
Experiências insatisfatórias de estágio ou trabalho	4,55%	2,42%	Percepção de falta de companheirismo dos colegas	0,00%	1,21%
Conflitos/brigas com colegas	0,00%	1,51%	Nenhuma das causas	0,57%	0,00%
Experiência de relacionamento "frio", "distante" com os professores	3,41%	3,32%			

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Ao analisar a Tabela 5, nota-se que os estudantes selecionaram diferentes elementos causadores de estresse. As Greves e paralisações, são uma causa relevante de estresse para ambos os grupos, mas mais acentuada entre os estudantes de Ciências Contábeis, representando 15,41%. Vale lembrar que, em 2024, os estudantes das universidades federais enfrentaram um período de greve, gerando dificuldades e atrasos na finalização dos períodos letivos, desenvolvimento das diferentes atividades acadêmicas, com impactos na conclusão dos cursos.

No curso de Administração se destacaram como elementos causadores de estresse, a decepção com conteúdo das disciplinas, indicado por 18,18% dos estudantes, além de dificuldade em relacionar conteúdos e a prática profissional e falta de motivação para estudar ou frequentar aulas, ambos com uma representatividade de 17,05%. No curso de Ciências Contábeis, além do destaque atribuído às greves, os estudantes também indicaram dificuldade em relacionar conteúdos e a prática profissional e falta de motivação para estudar ou frequentar aulas como maiores causas para seu estresse, com indicação de 15,11% e 12,99%, respectivamente, dos estudantes que participaram da pesquisa. Os resultados evidenciados demonstram similaridade com o exposto por Silva et al. (2018), que também identificaram falta de motivação e a decepção com determinadas disciplinas como elementos estressores.

Outras causas consideradas como estressoras pelos estudantes de ambos os cursos estão relacionadas ao sentimento de que o curso não prepara para o mercado de trabalho, desapontamento com os professores, falta de tempo para dedicação ao curso/estudos, desempenho insatisfatório nas disciplinas, experiências insatisfatórias de estágio ou trabalho, experiência de relacionamento "frio", "distante" com os professores. Na linha da falta de tempo, os achados aqui evidenciados estão alinhados com o estudo de Oliveira (2019), no qual foi identificado que a falta de flexibilidade é um problema, principalmente para estudantes que precisam trabalhar.

Realização

Tais elementos indicam inclusive a necessidade de os cursos realizarem um trabalho de reformulação em relação aos conteúdos ofertados e a forma como esses são trabalhados, indicando a necessidade na revisão das estratégias de ensino adotadas pelos professores. Além disso, cabe aos cursos pensarem sobre a oferta de atividades curriculares e extracurriculares que possibilitem o entendimento da relação entre o que é estudado e o que é necessário para a atuação profissional, até para trabalhar a questão da falta de motivação dos estudantes.

Na sequência, a Tabela 6 evidencia acerca das consequências do estresse no ambiente acadêmico. Na mesma linha da questão anterior, os estudantes tinham a liberdade para escolher quantas opções julgassem necessárias a depender das consequências do estresse.

Tabela 6 - Consequências do estresse no ambiente acadêmico

	Particip. Relativa (ADM)	Particip. Relativa (CONT)		Particip. Relativa (ADM)	Particip. Relativa (CONT)
Angústia ou ansiedade diária	23,98%	24,19%	Hipersensibilidade auditiva	0,00%	0,00%
Cansaço excessivo	15,79%	20,35%	Hipertensão arterial confirmada	0,00%	0,29%
Insônia	12,87%	8,85%	Pesadelos	0,00%	0,00%
Irritabilidade sem causa aparente	9,94%	7,67%	Problemas dermatológicos prolongados	1,17%	0,00%
Pensamento constante no mesmo assunto	3,51%	7,37%	Taquicardia (batimentos acelerados)	4,09%	3,54%
Formigamento nas extremidades (pés/mãos)	0,00%	1,77%	Tiques nervosos	1,75%	1,47%
Perda de senso de humor	5,85%	4,63%	Tontura frequente	0,58%	1,18%
Sensação de incompetência em todas as áreas	7,60%	6,49%	Úlcera	0,00%	0,00%
Impossibilidade de trabalhar	0,00%	0,00%	Vontade de fugir de tudo	3,51%	2,95%
Apatia, vontade de nada fazer, depressão	6,44%	4,13%	Dificuldades sexuais	0,00%	0,29%
Diarreias frequentes	0,00%	0,59%	Desempenho insatisfatório nas disciplinas	1,17%	0,00%
Mudança extrema de apetite	1,17%	3,65%	Nenhum dos sintomas	0,58%	0,59%

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A análise das consequências ou sintomas físicos e mentais relacionados ao estresse revelou que os estudantes sofrem de angústia ou ansiedade diária, elemento indicado por 23,98% dos estudantes de Administração e 24,19% dos de Contábeis. O cansaço excessivo foi indicado por 20,35% dos estudantes de Contábeis e 15,79% dos da Administração. A insônia afeta 12,87% dos estudantes da Administração e 8,85% dos estudantes de Contábeis. Outras sintomas que se destacaram em ambos os cursos foram a irritabilidade sem causa aparente, sensação de incompetência em todas as áreas e apatia, vontade de nada fazer, depressão. Tanto no curso de Administração, quanto no de Ciências Contábeis aproximadamente 0,60% dos estudantes indicaram não apresentar nenhum dos sintomas considerados como decorrentes do estresse acadêmico.

Nas análises conduzidas, foi possível observar que os resultados que os resultados apresentam semelhanças com aqueles obtidos por Peruchin (2019), já que cansaço excessivo, angústia ou ansiedade diária, insônia, vontade de fugir de tudo, irritabilidade sem causa aparente e perda de senso de humor também foram tidos como consequências do estresse acadêmico. Além disso, os resultados coadunam com a pesquisa de Leite et al. (2020), que evidenciaram que o estresse acadêmico desencadeia problemas físicos e mentais.

Realização

5 Considerações Finais

Esta pesquisa objetivou analisar a percepção de estudantes dos cursos de graduação em Administração e Ciências Contábeis, de uma universidade federal, acerca do estresse acadêmico, suas causas e consequências. Nesse sentido, destacam-se como principais causas do estresse acadêmico fatores que incluem greves e paralizações, dificuldade em relacionar conteúdos e a prática profissional e falta de motivação para estudar ou frequentar aulas. Em relação às consequências do estresse, foram evidenciados problemas físicos e mentais, tais como angústia ou ansiedade diária e cansaço excessivo.

Em linhas gerais, os resultados permitiram observar que os estudantes percebem seu estresse mais relacionado com questões que envolvem a realização dos exames acadêmicos, destacando aspectos decorrentes da dificuldade das questões e curto tempo para realização das avaliações. Apesar do que era esperado, notou-se que os estudantes do curso de Administração e Ciências Contábeis concordam que o tempo destinado às aulas e aos trabalhos acadêmicos é suficiente, inclusive que possuem tempo suficiente para relaxar depois do trabalho. Os estudantes discordam sobre os professores e familiares tem expectativas irrealistas sobre eles. Ao se autoavaliarem, demonstraram-se confiantes sobre o fato de que serão bem-sucedidos academicamente e de que terão sucesso em suas jornadas profissionais.

Este estudo contribui teoricamente ao aprofundar a compreensão sobre o estresse acadêmico no contexto dos cursos de Administração e Ciências Contábeis, oferecendo uma visão comparativa das fontes de estresse entre os dois cursos. Além disso, o artigo enriquece a literatura existente ao utilizar a Escala de Percepção de Estresse Acadêmico e ao adaptar instrumentos como o Inventário dos Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) para uma análise de fatores relacionados ao estresse.

Do ponto de vista prático, os achados deste estudo são relevantes para a formulação de estratégias institucionais voltadas para a mitigação do estresse no ambiente acadêmico. As instituições de ensino superior e os cursos podem utilizar os resultados aqui obtidos como *insights* para o desenvolvimento de programas de apoio psicológico, ações que promovam a saúde mental e intervenções específicas voltadas para a melhoria do ambiente de aprendizagem. Isso poderia ajudar a reduzir problemas como a evasão escolar e melhorar o bem-estar geral dos estudantes. Ademais, os próprios estudantes podem identificar seus estressores e trabalhar medidas para evitar o desenvolvimento de maiores problemas de saúde e relacionados ao desempenho acadêmico e até mesmo profissional e pessoal.

Apesar de oferecer contribuições, a presente pesquisa apresenta limitações, especialmente quanto a amostra, que compreendeu a realidade de uma única instituição de ensino. Logo, pode não representar a diversidade de realidades encontradas em outras instituições. Além disso, o estudo concentrou-se em cursos específicos, limitando a generalização dos resultados para outras áreas de conhecimento. A utilização de questionários autoaplicáveis também pode ter gerado vieses de resposta, dado que os participantes podem ter subestimado ou superestimado seu nível de estresse.

Pesquisas futuras poderiam expandir o escopo deste estudo, incorporando uma amostra mais diversificada de instituições de ensino superior, incluindo diferentes regiões e modalidades de ensino, como educação a distância. Também seria útil investigar o impacto de intervenções institucionais específicas na redução do estresse acadêmico, bem como explorar a relação entre estresse e outros fatores, como suporte social, características individuais e desempenho acadêmico ao longo do tempo. Outra linha promissora seria estudar os efeitos de

Realização

diferentes técnicas de enfrentamento do estresse utilizadas pelos estudantes e como essas práticas influenciam sua resiliência e sucesso acadêmico.

Referências

- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., ... & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9(1), 159-164. DOI: <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Ambiel, R. A. (2015). Construção da escala de motivos para evasão do ensino superior. *Avaliação Psicológica*, 14(1), 41-52.
- Archanjo, V. P., & Rocha, F. N. (2019). Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico*, 10(1), 11-19. DOI: <https://doi.org/10.21727/rm.v10i1.1754>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 01-19. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Brasil. (2012). *Dicas em saúde: estresse*. Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília. Recuperado em 01 de junho de 2024, de http://bvsm.sau.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html.
- Cakir, M., Mungan, I., Karakas, T., Giriskan, I., & Okten, A. (2007). Menstrual pattern and common menstrual disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International*, 49(6), 938-942. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1442-200X.2007.02489.x>
- Campos, E. A. R., Kuhl, M. R., de Andrade, S. M., & Stefano, S. R. (2016). Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. *Revista Gestão & Conexões*, 5(1), 121-140. DOI: <https://doi.org/10.13071/regec.2317-5087.2014.5.1.12066.121-140>.
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO-II de estrés académico. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 3(56), 101-116. DOI: <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- Cestari, V. R. F., Barbosa, I. V., Florêncio, R. S., Pessoa, V. L. M. D. P., & Moreira, T. M. M. (2017). Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paulista de Enfermagem*, 30(2), 190-196. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201700029>
- Costa, B. I. F., Lima, L. P., Matsushima, G. M. N., Gaitano, L. M., & Simioni, P. U. (2023). Relação entre estresse e o desequilíbrio imunológico: uma atualização. *Cadernos Acadêmicos*, 9(1), 117-134.
- Costa, C. L., Guidetti, V. T., Reis, L. F., & Querobino, S. M. (2020). O Estresse em estudantes universitários: comparação entre o ensino presencial e a distância: uma revisão da literatura. *ID on line. Revista de Psicologia*, 14(52), 401-413. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v14i52.2714>
- Costa, L. B. D. S. (2018). *Avaliação do estresse e do rendimento acadêmico em estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil. Recuperado em 01 de junho de 2024, de <http://www.realp.unb.br/jspui/handle/10482/32416>.
- Fonseca, A. J. P., Tur, R. G., Canhanga, A. P. E., & Morais, M. F. (2021). Ansiedade, Depressão e Estresse do estudantado universitário pelo reinício das aulas em tempo de

Realização



- pandemia. *Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 01-22. DOI: <https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.46439>
- Gabre, H., & Kumar, G. (2012). The effects of perceived stress and Facebook on accounting students' academic performance. *Accounting and Finance Research*, 1(2), 87-100. DOI: <https://doi.org/10.5430/afr.v1n2p87>
- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 01-10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>
- Marques Júnior, N. R. D. P. C., & de Oliveira Duarte, C. (2021). Estresse no contexto acadêmico. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, 25(19), 01-19.
- Leite, D. B., Santos, K. N. S., Santos, B. A. P., Amorim, F. M., & Pereira, W. E. G. (2020). Do “chega!” ao “não aguento mais!”: percepções sobre estresse de concluintes do curso de Administração de uma Universidade Federal. *Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Administração da UnP*, 12(2), 06-21. DOI: <https://doi.org/10.21714/raunp.v12i2>
- Lilla, M., Tuleta, I. D., Amaral, J. B. D., Souza, P. C. D., & França, C. N. (2017). Estresse em estudantes do quarto ano de graduação expostos à realização do trabalho de conclusão de curso. *Revista Brasileira Ciência Saúde*, 21(4), 307-312.
- Martins, G. A., & Theóphilo, C. R. (2009). *Metodologia da investigação científica para Ciências Sociais Aplicadas*. São Paulo: Atlas.
- Matos, J. J., Menezes, T. D., & Nunes, A. L. P. F. (2023). Uma abordagem sobre a síndrome de burnout e seus reflexos na rotina das empresas. *Id on Line. Revista de Psicologia*, 17(69), 338-358. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v17i69.3924>
- Oliveira, C. T., Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2016). Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(1), 224-233. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>.
- Oliveira, J. P. D. (2019). *Vulnerabilidade ao estresse e estratégias de enfrentamento de alunos universitários da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis que praticam uma atividade profissional* (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. Recuperado em 11 de junho de 2024, de <http://hdl.handle.net/11422/12327>.
- Oliveira, L. C. D. (2022). *Estresse e bem/mal-estar no contexto pandêmico: estudo com professores universitários* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Alagoas, Maceió, Alagoas, Brasil. Recuperado em 01 de junho de 2024, de <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/12453>.
- Organização Mundial da Saúde. (2023). *Estresse*. 2023. Recuperado em 15 de abril de 2024, de https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwxqayBhDFARIsAANWRnS0-KTIJuKoN7rL39QctUgKUmVUUmk-qH7W72uwqHBEWfM0wwzfTjQaAqtDEALw_wcB.
- Othman, N., Ahmad, F., El Morr, C., & Ritvo, P. (2019). Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(17), 01-09. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0275-x>

Realização

- Padovani, R. D. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. D., Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. D. N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02-10. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Peruchin, M. *Reflexos do estresse no meio acadêmico: uma pesquisa sobre o nível de estresse de estudantes da área de Ciências Sociais da Universidade de Caxias do Sul (Trabalho de Conclusão de Curso)*. Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil. Recuperado em 11 de junho de 2024, de <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/5359/TCC%20Morgana%20Peruchin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Prado, C. E. P. (2016). Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 14(3), 285-289.
- Ramos, A. (2009). *Metodologia da pesquisa científica: como uma monografia pode abrir o horizonte do conhecimento*. São Paulo: Atlas.
- Raupp, F. M., & Beuren, I. M. (2006). Metodologia da pesquisa aplicável às ciências. In: Beuren, I. M.(Org.). *Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática*. São Paulo: Atlas, 76-97.
- Santiago, W. P., Lopes, M. A. S., & Santos, I. O. (2023). Estudo do estresse percebido e sua relação com o rendimento dos acadêmicos de ciências contábeis. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 14(1), 144-169.
- Senger, A., & Dallago, C. S. T. (2020). Trajetória acadêmica interrompida: um estudo da evasão e suas causas. *Serviço Social em Revista*, 23(2), 550-569. DOI: <https://doi.org/10.5433/1679-4842.2020v23n2p550>
- Silva, G. D. N. (2019). (Re) conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 12(1), 51-61. DOI: <https://doi.org/10.36298/gerais2019120105>
- Silva, K. N., Silva, S. C., Silva, G. B., & Silva, M. D. S. (2024). Estresse e qualidade de vida no trabalho: um estudo com servidores públicos de uma instituição de ensino superior no sertão da Paraíba. *Revista Semiárido De Visu*, 12(1), 350-365. DOI: <https://doi.org/10.31416/rsdv.v12i1.463>
- Silva, T. D., Pereira, J. M., & Miranda, G. J. (2018). O estresse em graduandos de Ciências Contábeis e Administração. *Advances in Scientific and Applied Accounting*, 11(2), 330-350. DOI: <http://dx.doi.org/10.14392/asaa.2018110208>
- Sobral, S. P. (2021). *Ansiedade e estresse como fatores de desempenho acadêmico em universitários (Trabalho de Conclusão de Curso)*. Universidade Federal de Alagoas, Maceió, Alagoas, Brasil. Recuperado em 01 de junho de 2024, de <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/8600>.

Realização