

Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio

Sheila Francisca Machado¹
Heila Magali da Silva Veiga²
Sérgio Henrique de Souza Alves³

Resumo

Estresse é uma reação desencadeada pelo corpo para manter-se em equilíbrio. Quando o estresse é excessivo, podem aparecer sintomas físicos, psicológicos, cognitivos e interpessoais. Esta pesquisa teve por objetivo geral analisar os níveis de estresse de alunos da 3ª série do Ensino Médio. Como objetivos específicos, foram definidos: verificar se há diferença no nível de estresse em função do sexo, dos planos futuros e da decisão do curso que pretende cursar já ter sido feita ou não. Participaram da pesquisa 38 alunos de uma escola pública do Distrito Federal. Para coletar os dados, foi utilizada a Escala de Stress para Adolescentes – ESA. Na análise dos dados, foi utilizado o Teste-t e análise de variância Anova *One Way*. Após a análise dos dados, verificou-se que 13% dos alunos estavam com nível de estresse elevado. Foi encontrada diferença na comparação entre os sexos feminino e masculino no fator interpessoal. Pesquisas anteriores já haviam encontrado diferença entre os sexos em outras faixas etárias, aplicando outros testes. Os achados são discutidos com base na teoria da área.

Palavras-chave: Stress. Estudantes. 3º ano. Ensino médio.

¹ Aluna de graduação do curso de Psicologia do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, DF, Brasil. Email: sheila_machado_@hotmail.com

² Doutora em Psicologia pela Universidade de Brasília – UNB, Professora de graduação do curso de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, MG, Brasil. Email: heila.veiga@gmail.com

³ Doutor em Psicologia pela Universidade de Brasília – UNB, Professor de graduação do curso de Psicologia do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB e do curso de Psicologia do Instituto de Educação Superior de Brasília – IESB, Brasília, DF, Brasil. Email: sergiohenrique.alves@gmail.com

1 Introdução

A palavra francesa *destresse* que significa “ser colocado sob aperto ou opressão” foi incorporada à língua inglesa por volta dos anos de 1100 a 1500, escrita da forma *distress*. Porém, ao passar dos séculos o “di” se perdeu, aparecendo assim a palavra *stress*, sendo *stress*, aperto ou opressão em alguma forma e *distress*, o estado em que se sofre esse aperto ou opressão. Porém, o inglês moderno necessitava de uma palavra que ficasse entre “pressão” e “ênfase”, adotando *stress* como essa palavra por ter conotações mais neutras que *distress*. O termo *stress*, então, entra na língua portuguesa como estresse (FONTANA, 1991).

O termo estresse aparece originalmente nas ciências como campo de estudos científicos na Física, quando no século XVII Robert Hook (apud GONZÁLEZ, 2001) descreve a lei que explicava a proporcionalidade entre a mudança de um corpo elástico e a força deformante. Porém, a formulação dessa lei se deu apenas cem anos depois por Thomas Young (apud GONZÁLEZ, 2001) quando ele definiu o conceito de estresse. Na ótica da Física, o estresse é uma resposta de dentro do objeto, sendo ela inerente à estrutura dele e provocado por uma força externa.

Devido à precisão desse conceito dentro da Física, outras áreas passaram a se apropriar do termo, como a Fisiologia, a Psicologia e a Medicina, porém, passando, às vezes, por alterações no conceito, e até mesmo sendo usado em sentido metafórico (GONZÁLEZ, 2001). O fisiologista canadense Hans Selye (1965) definiu estresse como reações sofridas pelo organismo ao estar diante de um evento que exige um esforço para se adaptar, seja ele bom ou ruim, podendo ter valor terapêutico, como nos esportes. Para Lazarus (1966 apud LIPP, 2001), a tensão gerada pode ser externa ao organismo, como exigências de algo ou alguém, situações do dia a dia, ou interna a ele, como uma autodemanda ou autocobrança. A primeira vez que Selye definiu o estresse foi em 1936. Paralelamente aos estudos de Selye, Cannon (1945 apud SELYE, 1965) trouxe o termo *homeostase* e o definiu como a constância de equilíbrio interno que o organismo tenta automaticamente manter para poder preservar sua existência, a despeito de modificações no ambiente. As respostas usadas pelo organismo para manter essa *homeostase* definida por Cannon seria o estresse.

Na Psicologia, Lipp (1996) define estresse como uma reação, tanto física quanto psicológica, desencadeada por alterações psicofisiológicas decorrentes do confronto de qualquer situação que cause confusão, amedrontamento, irrite, excite ou emocione o indivíduo profundamente, deixando-o feliz ou triste. A autora salienta que o estresse é um processo que começa a ocorrer quando o indivíduo é exposto a essa situação e desencadeia uma rede de reações físicas e psicológicas. Segundo Sardá Júnior, Legal e Jablonsky Júnior (2004), é necessário manter o nível de estresse adequado para obter produtividade, pois menores ou maiores quantidades de defesas em relação à percepção do evento podem trazer danos pela inadequação ou falta de reatividade.

Juntamente com o estresse aparece o estressor. Pode-se chamar de estressor qualquer situação que quebre o equilíbrio interno, assim exigindo uma adaptação do indivíduo. Isso independe da natureza positiva ou negativa do fato. Algumas situações podem ser estressantes devido à sua natureza, enquanto outras situações se tornam estressantes devido à forma que elas são interpretadas (LIPP, 1996). Resumidamente, o estressor é a causa do estresse.

O estressor varia de pessoa para pessoa já que cada uma tem suas características pessoais, crenças, capacidade e comportamentos. Cada um tem sua história e seu contexto social, logo não existe uma fórmula mágica que sirva para todos. Por conta disso, ao seguir orientações de especialistas, algumas pessoas podem se sentir desmotivadas em relação aos métodos ou tratamentos sugeridos, pois cada uma tem uma forma diferente de lidar com o estressor e, por consequência, para se livrar ou amenizar seus efeitos (OLIVEIRA, 1996). Então a resposta ao estresse depende da história do indivíduo; das características inatas, podendo elas dispor ou não de reações patológicas ou outras alterações funcionais; do respaldo social e do sistema geral de relações interpessoais, esses que podem agir como proteção ao organismo de respostas nocivas de estresse (GONZÁLEZ, 2001).

É possível classificar o estresse de acordo com o tipo de estímulo causador, sendo assim, uma possível classificação seria: estresse psicológico, em que a causa são os estímulos emocionais ou perceptuais, perda de afeto, perda de segurança ou qualquer situação que seja ameaçadora do ponto de vista físico ou moral; estresse

social, em que a causa está em restrições culturais, mudanças de valores ou migração; estresse econômico, para o qual as restrições econômicas, o desemprego, entre outras situações que envolvam as finanças são as suas causas; e o estresse fisiológico, para o qual se pode encontrar a causa em agressões físicas e químicas em bactérias e vírus, entre outras formas de agressão ao organismo (GONZÁLEZ, 2001).

Os sintomas físicos do estresse são: aperto da mandíbula ou ranger dos dentes, dores na região maxilar, taquicardia, mãos e pés frios, boca seca, músculos tensos, câibras, fibralgias musculares, dores nas regiões cervicais, lombares ou nos membros, diarreia, hipertensão arterial, mudança de apetite, náusea, má digestão, tontura, problemas dermatológicos e enxaqueca, entre outros. Descrevem-se assim os seus sintomas cognitivos: hipersensibilidade emotiva, aumento súbito de motivação, impulsividade, aumento de sudorese, pesadelos, vontade de fugir de tudo, tédio, apatia, depressão ou raiva prolongada, pensar continuamente num só assunto, insônia, angústia ou ansiedade, dúvida quanto a si mesmo, entusiasmo súbito, perda do senso de humor, problemas com a memória, e outros (CARROL; BROWN, 1977; LIPP et al., 1990; PAIVA, 1966; BERNIK, 1997 apud NAKASATO; CAROMANO, 2000; OLIVEIRA, 1996).

Em suas pesquisas, Selye (1965) pôde constatar que havia várias fontes que poderiam causar o estresse no organismo e com padrões fisiológicos semelhantes. O autor atribuiu ao processo de reação a essas fontes de estresse o nome de Síndrome de Adaptação Geral (SAG), sendo constituída de três fases: alarme, resistência e exaustão. Lipp (2003 apud SANTOS; ALVES JUNIOR, 2007) já considera um modelo com quatro fases do estresse: alarme, resistência, quase exaustão e a exaustão. Ela distingue as fases pela duração da ação do estressor e por sintomas orgânicos e/ou psicológicos que aparecem.

A fase de alarme é a resposta inicial ao estressor, na qual se desencadeiam reações fisiológicas como aumento de pressão arterial e a tensão muscular, além de uma elevação do nível de atenção e velocidade no pensamento. A fase de resistência consiste na persistência do estressor, com uma resposta passiva do organismo frente à adaptação. A quase exaustão é vista quando o organismo já começa a enfraquecer diante do estresse, dando abertura para o surgimento de doenças.

A fase da exaustão caracteriza-se pela falta de resistência ao estressor e aparecem doenças graves que podem levar à morte (LIPP, 2003 apud SANTOS; ALVES JUNIOR, 2007).

Sardá Júnior, Legal e Jablonski Júnior (2004) dizem que a situação de estresse é provocadora de uma excitação geral do organismo. Um complexo sistema de mobilização de energia é acionado perante qualquer situação que seja considerada aversiva ou ameaçadora, preparando o corpo para uma reação de luta ou fuga.

Oliveira (1996) diz que, geralmente, as pessoas se enganam em achar que o estresse é uma doença que é adquirida apenas por conta de excesso de trabalho, má alimentação e falta de descanso, podendo algumas vezes confundir o estresse com a depressão, o que exalta ainda mais só as questões negativas do estresse. Ver o estresse dessa forma impediu que as pessoas pudessem identificar mais facilmente os excessos do estresse, ou seja, as manifestações físicas e psicológicas das respostas de estágios avançados de estresse.

O período escolar pode apresentar várias situações estressantes. Com isso, várias pesquisas já foram feitas com universitários e mestrandos a fim de entender melhor sobre os níveis de estresse e suas causas. Polo, Hernández e Pozo (1996) realizaram um estudo com 64 universitários do curso de Psicologia da Universidade Autônoma de Madri. Os estudantes tiveram que responder a um questionário com 15 perguntas, usando uma escala de 1 a 5 para maior ou menor intensidade de respostas de experiências estressoras. Algumas das situações de maior intensidade de resposta de estresse citadas pelos alunos foi: “falta de tempo para cumprir as atividades acadêmicas”, “sobrecarga acadêmica”, “realização de uma prova”, “exposição de trabalhos em classe”, entre outros. Apesar de visar saber a influência e a relação existente entre estresse e rendimento acadêmico de estudantes universitários, os resultados não comprovaram haver correlações significativas entre o desempenho e o nível de estresse sentido pelos graduandos, e sim relacionaram as qualificações acadêmicas dos estudantes com outras variáveis, tais como, padrões de conduta e idade.

Calais et al. (2007) encontram em seu estudo com calouros e veteranos de jornalismo a predominância de estresse entre as mulheres. Os alunos do último

ano, em sua maioria, estavam na fase de quase exaustão. Com relação aos sintomas, os calouros apresentavam predominantemente sintomas físicos, enquanto os veteranos apresentavam os psicológicos.

Santos e Alves Júnior (2007), em sua pesquisa com mestrandos da área de saúde, concluíram que as mulheres são mais vulneráveis ao estresse, além de mostrar que os homens frequentemente focalizam mais nos problemas como estratégia de enfrentamento do estresse. Os autores consideraram que os resultados podem ser pouco fidedignos, devido à amostra ser composta por apenas 27 mestrandos, um número pequeno que dificulta fazer relações e generalizações.

Calais, Andrade e Lipp (2003), em sua pesquisa com jovens adultos, utilizando o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL), também encontraram nas mulheres maior índice de estresse do que nos homens. A sintomatologia apresentada foi predominantemente psicológica e os sintomas mais prevalentes foram a sensibilidade emotiva excessiva para as mulheres e, para os homens, o pensamento recorrente, resultado considerado inesperado pelos autores, pois apenas recentemente as pesquisas têm mostrado que mulheres estão mais estressadas que os homens. Isso está relacionado com cultura brasileira, na qual o homem ainda é visto como provedor, tornando mais fácil sugerir que os homens têm maiores níveis de estresse. Esse estresse elevado nos homens pode ser atribuído a testes que não permitiam uma comparação real por conta do tipo de atividade profissional desenvolvida por eles, sendo que, apenas nas últimas décadas, as mulheres têm desenvolvido atividades semelhantes, acumulando funções, porém ainda com predominância dos homens em muitas funções de prestígio, poder e força física.

Paggiaro e Calais (2009) estudaram alunos de cursos pré-vestibulares com idade entre 18 e 21 anos. Elas aplicaram o ISSL e encontraram que mais da metade dos alunos estavam com manifestações de estresse, sendo que a maioria era de alunas do sexo feminino. Com relação à fase de estresse que esses alunos se encontravam, a maioria estava na fase de resistência. Já observando os resultados referentes à sintomatologia, os sintomas psicológicos predominavam em mais 85% dos alunos.

Devido às transformações de ordem física e psicológica que os adolescentes passam, eles são mais vulneráveis ao estresse. Fatores como a pressão dos exames escolares, a intimidação por parte dos colegas e a necessidade de autoafirmação parecem contribuir para o desencadeamento do estresse (PIRES; PIRES; PETROSKI, 2002).

Arnett (1999 apud CALAIS, ANDRADE; LIPP, 2003), considerando que nem todo adolescente tem estresse, afirma que há maior probabilidade de desenvolver o estresse na adolescência do que em qualquer outra faixa etária, dependendo da cultura e de diferenças individuais existentes.

M. Ribeiro e L. Ribeiro (2005) falam que, nos jovens, o estresse se apresenta principalmente nas questões emocionais. Na pré-adolescência, o sujeito se apresenta de forma frágil, com certa inabilidade em utilizar da criatividade para sair de situações novas, enquanto que, na adolescência, as cobranças da sociedade combinadas com o desejo de libertação dos pais, podem gerar intenso estresse, visto que há a cobrança de se portar como adulto em determinadas situações, porém, em relação a outras, ainda lhe é delegado agir como criança. Até mesmo quando se fala em definição profissional, não importando se é a escolha entre continuar estudando e a entrada no mercado de trabalho para ter um salário, tal momento possui aspectos que marcam essa fase e podem gerar estresse. Isso decorre do fato de o adolescente, em muitos casos, ainda não estar amadurecido suficientemente para tomar tais decisões, que aparecem cada dia mais cedo na sua vida.

Zimpel (2005) comenta que a adolescência pode ser um dos períodos mais difíceis do ciclo da vida, pois ocorrem grandes mudanças no corpo e nas emoções do sujeito por conta de picos hormonais somados às incertezas em relação ao futuro e ao significado da existência do adolescente. Como a adolescência é vista como uma fase de transição, sem demarcação bem definida da passagem para a vida adulta, o adolescente se vê imerso em incertezas que podem desestabilizar a autoestima e provocar estresse e depressão.

Incertezas sobre o futuro, a necessidade de passar na prova do vestibular, entrar em uma faculdade pública, a necessidade de descobrir o curso que quer fazer, achar o trabalho que vai satisfazer financeiramente e/ou vai trazer prazer em

exercê-la, além do medo de não passar em algumas matérias e ter de repetir novamente a série, são todos fatores de estresse que permeiam os estudantes de terceira série do ensino médio. Sem contar a pressão que existe de amigos e familiares com relação à escolha da profissão do estudante.

A terceira série do ensino médio é um período de transição que traz consigo muitos estressores, tanto psicológicos quanto físicos. Os estudantes passam muitas vezes horas estudando para poderem atingir um objetivo. Por isso, necessita-se de maiores investigações sobre o nível de estresse apresentados pelos alunos, a fim de poder usar essas informações em um futuro estudo para encontrar formas de melhoria do acompanhamento dado a eles tanto pelos pais como pela escola e pelo psicólogo.

O objetivo da pesquisa foi medir o nível de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio e os objetivos específicos pesquisados foram: verificar se existe diferença no nível de estresse em função do gênero, dos planos futuros dos alunos - fazer faculdade, começar a trabalhar - ou ainda não ter um plano futuro; e se há diferença nos níveis de estresse em razão do aluno ter escolhido ou não o curso que pretende cursar.

As hipóteses da presente pesquisa foram: 1) seriam encontrados níveis de estresse elevados em alunos de 3ª série do ensino médio; 2) os alunos que não têm planos futuros claramente definidos - fazer faculdade, começar a trabalhar - apresentariam maiores níveis de estresse; 3) os alunos indecisos com relação ao curso que pretendem cursar na faculdade apresentariam maiores níveis de estresse do que aqueles que já definiram o curso que pretendem cursar; e 4) as mulheres apresentariam maiores níveis de estresse que os homens.

Outras pesquisas sobre estresse em escolares não trabalharam com a faixa etária de 16 a 18 anos e, quando trabalharam, utilizaram o ISSL. A opção pelo ESA foi uma oportunidade de observar se outros resultados apareceriam, com isso, trazendo um enriquecimento teórico com relação ao estresse em adolescentes.

2 Metodologia

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e um estudo exploratório. Segundo Campos (2001), a pesquisa quantitativa busca procurar regularidades sobre um fenômeno em um grupo, utilizando de recursos estatísticos para análise dos dados.

2.1 Participantes

Participaram da presente pesquisa uma amostra de conveniência de 38 alunos de 3ª série do Ensino Médio de uma escola pública do Distrito Federal, com idade entre 16 e 19 anos, sendo 23 do sexo feminino e 15 do sexo masculino.

2.2 Instrumento

Foi utilizada a Escala de Stress Para Adolescentes – ESA que foi criada e validada por Tricoli (2005), objetivando verificar a existência ou a inexistência do estresse em adolescentes de 14 a 18 anos. A medida identifica qual é o tipo de reação mais frequente e qual é a fase do estresse que o adolescente se encontra.

A escala contém 44 itens a serem respondidos pelos alunos. Os itens são divididos em quatro fatores relacionados às reações do estresse, correspondentes aos seguintes fatores: sintomas psicológicos (24 itens), cognitivos (6 itens), fisiológicos (9 itens) e interpessoais (5 itens). Cada um dos 44 itens também corresponde a uma fase do estresse, estando subdivididos em 4 categorias: alerta (19 itens), resistência (9 itens), quase exaustão (11 itens) e exaustão (5 itens). A avaliação foi feita por meio da soma dos escores obtidos em cada item segundo a escala de Likert de cinco pontos relativos à frequência que o sujeito vem sofrendo o sintoma, variando entre 1 (não sente) e 5 (sente sempre), e cinco pontos relativos ao tempo em que os sintomas têm ocorrido a fim de identificar a fase, variando entre 1 (não ocorreu) e 5 (têm ocorrido nos últimos 6 meses) (TRICOLI, 2005).

A pontuação adquirida no ESA permitiu a classificação dos sujeitos em “sem stress” e “com stress”, assim como a classificação do sintoma predominante e da fase predominante (TRICOLLI, 2005). Por fim, foram elaboradas quatro questões para saber os planos futuros dos alunos, se já havia escolhido o curso universitário, o sexo e a idade.

2.3 Procedimento

Primeiramente foram passadas as informações sobre a pesquisa para a escola e para os professores e foi entregue a carta de apresentação. A pesquisa foi enviada para o Comitê de Ética em Pesquisa – CAAE 3396. Depois de conseguir a autorização para fazer a pesquisa na escola e a liberação do Comitê de Ética em Pesquisa, a pesquisadora entrou em sala de aula, informou o objetivo da pesquisa e convidou os alunos a participarem da pesquisa. Foi recolhido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento assinado antes de entregar o teste para os participantes. Após receberem o teste, a pesquisadora leu as instruções junto com os alunos, tirou as dúvidas que surgiram e se certificou de que todos haviam entendido o que deveria ser feito. O tempo para responder ao teste foi livre. Assim que os participantes terminaram de responder ao teste, eles entregaram a folha com as respostas para a pesquisadora.

2.4 Análise dos dados

Foi usado o Teste-t para analisar se havia diferença nos níveis de estresse entre o sexo feminino e o sexo masculino e se havia diferença nos níveis de estresse entre ter ou não escolhido o curso que pretende cursar na faculdade.

Foi utilizada a Análise de Variância *Anova One Way* para verificar se havia diferença entre os níveis de estresse de cada idade e entre os planos futuros – fazer faculdade, começar a trabalhar, fazer faculdade e começar a trabalhar ou ainda não ter um plano futuro.

3 Resultados

Após a coleta dos dados, os testes foram corrigidos, possibilitando verificar os níveis de estresse dos alunos e em seguida foi utilizado o software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para as demais análises estatísticas empreendidas.

Tabela 1 – Porcentagem de alunos com presença de estresse; porcentagem de alunos com estresse de cada sexo; e porcentagem de alunos que apresentaram predominância em algum dos domínios de sintomas.

Estresse	%	Sexo	%	Sintomas	%
Presença	86,84	Feminino	60	Sem predominância	60,53
Ausência	13,16	Masculino	40	Com predominância	39,47
N	38	N	5	N	38

Na Tabela 1, observa-se que 86,84% dos alunos que responderam ao teste ESA atingiram escores que os classificaram como “sem estresse”, tanto na parte dos sintomas, quanto na parte das fases. Os outros 13,16% dos alunos atingiram escores que os classificaram “com estresse”, na parte dos sintomas e/ou das fases. Dos 13,16% alunos que apresentavam estresse, 60% são do sexo feminino e 40% do sexo masculino. Com relação à predominância de algum sintoma (fisiológico, psicológico, cognitivo e interpessoal), 60,53% não apresentaram predominância de nenhum sintoma, enquanto 39,47% apresentaram.

Tabela 2 – Porcentagem de alunos com escores acima do ponto de corte em cada domínio.

	Fisiológico	Cognitivo	Interpessoal	Psicológico
Mulheres	33,3%	20%	0%	6,7%
Homens	13,3%	6,7%	20%	0%
Total	46,6%	26,7%	20%	6,7%

A Tabela 2 mostra a porcentagem de alunos, com estresse e sem estresse, que excederam o escore considerado normal em cada fator. Dos 39,47% com predominância de algum sintoma, 46,6% foram no fator Fisiológico, sendo 33,3% do sexo feminino e 13,3% do sexo masculino; 26,7% foram no fator Cognitivo, sendo 20%

do sexo feminino e 6,7% do sexo masculino; 20% no fator Interpessoal, todos do sexo masculino; e 6,7% foram no fator Psicológico, sendo todas do sexo feminino.

Tabela 3 – Comparação das médias dos domínios dos sintomas entre os sexos.

	Gênero	N	Média	Desvio Padrão
Psicológico	Masculino	15	2,0587	0,66025
	Feminino	23	2,6187	0,60228
Cognitivo	Masculino	15	2,0860	0,63953
	Feminino	23	2,3383	0,70941
Fisiológico	Masculino	15	1,9007	0,52479
	Feminino	23	2,2904	0,67069
Interpessoal	Masculino	15	2,0267	1,08461
	Feminino	23	1,6870	0,53877

A Tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas com relação ao sexo dos participantes. Nela aparecem as médias de ambos os sexos para cada fator da escala. Para verificar se havia diferenças significativas entre os fatores em função do gênero foi feito o Teste-t para amostras independentes. Somente para o fator interpessoal a diferença foi significativa ($t= 1,30$; $p= 0,02$), sendo que a média dos alunos do sexo masculino (média= 2,0267; $dp=1,08461$) é maior que a das mulheres (média= 1,6870; $dp=0,53877$). Utilizou-se também o Teste-t para amostras independentes para analisar se as diferenças nos fatores em função do aluno ter escolhido ou não o curso a ser feito. Os resultados não apresentaram diferenças significativas.

Foi empreendida a análise de variância *Anova One Way* para verificar se existiam diferenças significativas nas dimensões em função dos planos futuros (fazer faculdade; trabalhar; fazer faculdade e trabalhar; ou outros) e da idade. Novamente, os resultados não indicaram diferenças significativas.

4 Discussão

Na presente pesquisa, foi encontrado 13,16% de alunos com estresse em uma amostra de 38 alunos (Tabela 1), o que sugere que a maioria dos participan-

tes desta pesquisa não apresentaram níveis elevados de estresse no momento em que os dados foram coletados. Mas os resultados não ferem a afirmação de Arnett (1999 apud CALAIS; ANDRADE; LIPP, 2003) de que nem todo adolescente tem necessariamente estresse, mesmo essa sendo uma fase da vida que dá maior probabilidade de desenvolvimento do estresse, dependendo da cultura e de diferenças individuais. Lembrando que a classificação “sem stress” utilizada neste trabalho não significa que eles não estejam passando por alguma forma de estresse, mas significa que seu estresse não foi considerado excessivo quando comparado com outros adolescentes da mesma faixa etária que foram utilizados por Tricolli (2005) na validação de seu teste. Ou seja, estão passando por situações que ocasionam respostas de estresse, mas não estão com o estresse a nível excessivo.

Há mais mulheres estressadas que homens, já que dos 13,16% de alunos que apresentavam estresse, 60% eram mulheres, enquanto 40% eram homens (Tabela 1). Porém, por conta do tamanho da amostra, não é um resultado muito significativo, apesar de outros estudos como o de Calais et al. (2007) encontrarem maior predominância de estresse nas mulheres entre os alunos de jornalismo que participaram de sua pesquisa. Os resultados encontrados também podem ser comparados com os resultados de Calais, Andrade e Lipp (2003) que encontraram maior índice de estresse nas mulheres do que nos homens adultos jovens, assim como na pesquisa de Lipp e Tanganelli (2002) com magistrados da justiça do trabalho, em que a quantidade de juízas com estresse foi significativamente maior que a de juizes. Vale lembrar um comentário de Calais, Andrade e Lipp (2003) sobre os resultados mostrarem mulheres mais estressadas serem relativamente mais atuais, pois por conta da cultura brasileira, na qual o homem ainda é visto como provedor, muitas pesquisas realizadas há algumas décadas sugerem que os homens têm maiores níveis de estresse.

Santos e Alves Júnior (2007) são outros que encontraram em sua pesquisa com mestrados da área de saúde que as mulheres são mais vulneráveis ao estresse do que os homens, porém como a amostra que participou da pesquisa era pequena, com apenas 27 mestrados, os resultados foram considerados pelos autores pouco fidedignos. Deve-se levar em consideração que a amostra da presente pesquisa é pequena, tendo participado 38 alunos. Apenas duas pesquisas das citadas no pre-

sente estudo possuíam amostras expressivamente maiores, o que permitiu uma visualização dessa diferença de forma mais significativa. Segundo Cozby (2003), quando o tamanho da amostra é pequeno, a generalização fica comprometida, pois pode não corresponder à probabilidade do mesmo comportamento acontecer em uma população maior.

Porém, dentro da comparação dos escores entre grupos, a dimensão interpessoal, que é a relacionada à interação com o social, amigos, família e relacionamento afetivo, apresentou uma diferença significativa entre homens e mulheres, para a qual a média dos escores dos homens foi superior à média dos escores das mulheres, o que sugere que os homens podem ter mais dificuldades em lidar com essas questões (Tabelas 2 e 3). Pires, Pires e Petroviski (2002) já falavam sobre como a intimidação dos colegas e a necessidade de autoafirmação são fatores que ajudam a desencadear o estresse. Refletindo sobre essa afirmação, pode-se sugerir que os adolescentes do sexo masculino que participaram dessa pesquisa podem ter maior dificuldade de lidar com as demandas sociais - são mais tímidos, com maior dificuldade de relacionamento e de fazer parte de grupos - que lhe são cobradas, quando comparados com as adolescentes do sexo feminino.

Um fato a ser comentado é que, independentemente de os estudantes estarem ou não com estresse, ao se analisarem os fatores constituintes da escala, 39,47% dos participantes tinham um escore superior ao normal em algum dos fatores, sendo que 20% deles era no interpessoal e todos os 20% eram homens, enquanto que o fator com maior incidência foi o fisiológico, sendo 33,3% mulheres e 13,3 homens (Tabela 2). Ressalte-se que tais informações, comparadas com os resultados de Calais, Andrade e Lipp (2003) e Paggiaro e Calias (2009), quando eles dizem que os sintomas predominantes foram o psicológico sobre os fisiológicos, mostram predominâncias diferentes entre uma faixa etária mais ampla, os jovens adultos e pré-vestibulandos, e os adolescentes de 3ª série do Ensino Médio em específico. Não se pode esquecer que os testes utilizados nas pesquisas de Calais, Andrade e Lipp (2003) e Paggiaro e Calias (2009) foram diferentes do teste utilizado nesta pesquisa, o que possibilitou verificar outros tipos de sintomas nos adolescentes do 3º ano, que não foram verificados nos jovens adultos.

Com relação aos planos futuros e a escolha do curso, não houve resultados significativos na comparação entre grupos, o que sugere que, apesar de serem situações que geram estresse, como foi dito por M. Ribeiro e L. Ribeiro (2005) quando falavam sobre como eventos relacionados à escolha profissional e a necessidade por escolher uma área para atuar serem eventos que geram estresse, o estresse gerado pode não ser danoso ou não chegar a ter um nível que afete às questões psíquicas, cognitivas, fisiológicas e sociais dos adolescentes que participaram da presente pesquisa. Talvez a falta de maturidade para fazer essas escolhas que Ribeiro e Ribeiro (2005) afirmam existir nessa época, não seja um fator que eleve o nível de estresse desses alunos ao ponto de ser considerado excessivo. Ressalta-se que os dados foram colhidos no quarto bimestre do ano letivo, em um período que normalmente já se está terminando de fazer as inscrições nos vestibulares da maioria das faculdades e universidade, o que coage os alunos de 3ª série do Ensino Médio a já terem definido seus planos, pelo menos em termos de curso acadêmico de 3º grau.

A diferença do estresse entre os alunos de 16, 17, 18 e 19 anos não se mostrou significativa, os níveis de estresse em todas eram muito próximos. Isso pode ser atribuído a diversos fatores tais como: a quantidade de pessoas distribuídas pelos grupos; os grupos serem formados por uma sequência de idades; e o tamanho da amostra. Por questões da estatística, como o número de participantes em cada um desses grupos era muito diferente – o grupo de 16 era formado por 1 participante, o grupo de 17, por 8 participantes, o grupo de 18, por 26 participantes e o grupo de 19, por 3 participantes – fica difícil fazer cálculos que permitam identificar a probabilidade de o mesmo fenômeno acontecer em proporções amostrais maiores. E o fato de serem idades próximas umas das outras, não havendo um intervalo de idades que permita observar uma diferença mais significativa, todos podem ser considerados em um mesmo grupo, de adolescentes chegando à fase adulta.

5 Conclusões

Os níveis de estresse dos alunos de 3ª série do Ensino Médio podem ser considerados normais, tendo em vista que em termos de curva normal, apenas

uma pequena parcela dos participantes apresentaram estresse em uma quantidade que extrapola os limites do que é considerado normal.

Com relação aos grupos, pode-se perceber que não há diferenças significativas com relação ao nível de estresse em alunos com relação aos seus planos futuros, a escolha ou não de um curso específico e as diferentes idades. Apenas foi encontrada diferença significativa com relação a uma dimensão entre os sexos, a interpessoal. Essa diferença poderia gerar uma pesquisa a fim de tentar entender o motivo de ela existir, já que a literatura não tece muitos comentários específicos sobre isso.

Por conta do tamanho da amostra, fica difícil fazer muitas afirmações acerca do fenômeno estresse em aluno de 3ª série do Ensino Médio, o que tornaria interessante repetir a presente pesquisa, aumentando o número da amostra e coletando os dados tanto em escolas públicas, quanto em escolas particulares e, de preferência, antes do período de inscrições nos vestibulares.

Stress levels in students from 3rd grade of high school

Abstract

Stress is a reaction that triggers the body to keep it in balance. When stress is excessive, it may cause physical, psychological, cognitive and interpersonal symptoms. This research sought to identify the stress levels of students in 3rd grade of high school, if there are differences in these levels depending on sex, future plans and whether the decision of the course they wish to attend has been made or not. 38 public school students from DF participated in the research. To collect the data was used Escala de Stress para Adolescentes - ESA. When analyzing the data we used t-test and ANOVA. After analyzing the data, we found out that 13% of students were high level stressed. The only difference found was in the comparison between sexes in the interpersonal factor when comparing males with females. Previous research had found gender differences in other age groups, applying other tests.

Keywords: Stress. Students. 3rd grade. High school.

Referências

- CALAIS, S.; ANDRADE, L. M. B. de; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 257-263, mai./ago. 2003. doi: 10.1590/S0102-79722003000200005.
- CALAIS, S. L.; CARRARA, K; BRUM, M. M.; BATISTA, K; YAMADA, J. K.; OLIEVRIA, J. R. S. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 69-77, jan./mar. 2007.
- CAMPOS, L. F. L. **Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia**. Campinas: Alínea, 2001.
- COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. São Paulo: Atlas, 2003.
- FONTANA, D. **Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa**. São Paulo: Saraiva, 1991.
- GONZÁLEZ, M. A. A. **Stress: temas de psiconeuroendocrinologia**. Tradução Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira. 2. ed. São Paulo: Robe, 2001.
- LIPP, M. E. N. Stress: conceitos básicos. In: _____. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996. p. 17-31.
- LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 347-349, nov./dez. 2001.
- LIPP, M. E. N.; PEREIRA, M. B.; SADIR, M. A. Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 29-34, jan./jun. 2005.
- LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. Stress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 537-548, ago./dez. 2002. doi: 10.1590/S0102-79722002000300008.
- MEDEIROS, E. N.; NÓBREGA, M. M. L. Prevalência do estresse infantil em estudantes do ensino fundamental em escolas, pública e privada. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 64-71, jan./abr. 2005.

NAKASATO, H. K.; CAROMANO, F. A. Estresse: os fundamentos necessários para a compreensão das alterações clínico-funcionais. **Arquivos de ciência de saúde da UNIPAR**, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 269-275, set./dez. 2000.

OLIVEIRA, M. A. V. de **Administrando o stress com técnicas de programação neurolinguísticas**. São Paulo: Gente, 1996.

PAGGIARO, P. B. S.; CALAIS, S. L. Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular. **Contextos Clínicos**, Curitiba, v. 2, n. 2, p. 97-105, dez. 2009.

PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 4, n. 1, p. 7-16, jan./dez. 2002.

POLO, A.; HERNÁNDEZ, J. M.; POZO, C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. **Ansiedad y Estrés**, Madrid, v. 2, n. 2-3, p. 159-172, dez. 1996.

RIBEIRO, M. A. P.; RIBEIRO, L. T. F. **Estresse: conhecer para superar**. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

RIO, R. P. do **O fascínio do stress**. Rio de Janeiro: Qualitymark/Dunya, 1998.

SANTOS, A. F.; ALVES JUNIOR, A. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 104-113, jan./abr. 2007. doi: 10.1590/S0102-79722007000100014

SARDÁ JÚNIOR, J. J.; LEGAL, E. J.; JABLONSKI JÚNIOR, S. J. **Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida**. Tradução: Frederico Branco. São Paulo: IBRASA, 1965.

TRICOLI, V. A. C. **Escala de stress para adolescentes**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

ZIMPEL, R. R. **Aprendendo a lidar com o estresse**. São Leopoldo: Sinodai, 2005.