UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DO AGRESTE
NÚCLEO DE GESTÃO
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

WANDERSON DOS SANTOS SILVA

FATORES ESTRESSORES DOS ESTUDANTES-TRABALHADORES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DO *CAMPUS* AGRESTE DA UFPE

CARUARU
2017

WANDERSON DOS SANTOS SILVA

FATORES ESTRESSORES DOS ESTUDANTES-TRABALHADORES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DO *CAMPUS* AGRESTE DA UFPE

Trabalho apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Administração, da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico do Agreste, como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientador: Prof. Luiz Sebastião dos Santos Júnior, Mestre

CARUARU
2017

Catalogação na fonte:
Bibliotecária – Marcela Porfírio CRB/4 - 1878

S586f Silva, Wanderson dos Santos.
Fatores estressores dos estudantes-trabalhadores do curso de administração do Campus Agreste da UFPE. / Wanderson dos Santos Silva. – 2017.
71f. ; il. : 30 cm.

Orientador: Luiz Sebastião dos Santos Júnior.
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Federal de Pernambuco, CAA, Administração, 2017.
Inclui Referências.

1. Stress ocupacional. 2. Fadiga mental. 3. Trabalhos – Aspectos psicológicos. I. Santos Júnior, Luiz Sebastião dos (Orientador). II. Título.

658 CDD (23. ed.) UFPE (CAA 2017-313)

WANDERSON DOS SANTOS SILVA

FATORES ESTRESSORES DOS ESTUDANTES-TRABALHADORES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DO *CAMPUS* AGRESTE DA UFPE

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado ao núcleo de gestão do Centro Acadêmico do Agreste da Universidade Federal de Pernambuco como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Administração.

Aprovado em: 08 de dezembro de 2017.

BANCA EXAMINADORA

_____

Prof. Me. Luiz Sebastião dos Santos Júnior (**Orientador)**

Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico do Agreste

_____

Prof. Me. Elielson Oliveira Damascena (**Examinador)**
Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico do Agreste

_____

Prof. Me. José Lindenberg Julião Xavier Filho (**Examinador)**
Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico do Agreste

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus por estar sempre presente em minha vida, dando sabedoria, me iluminando, ajudando a enfrentar os desafios diários e sempre me fortalecendo para nunca desistir dos meus objetivos e aos meus pais por sempre acreditarem em mim e me apoiar durante toda minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me guiado no percorrer deste trabalho e durante o curso me dando força para sempre prosseguir e superar as adversidades.

Aos meus pais que sempre foram meus grandes incentivadores ao longo de toda minha vida.

A minha irmã Vanessa pelo apoio constante dado ao longo da graduação.

Aos meus sobrinhos

A minha namorada Paloma por me ajudar a construir esse trabalho, me dando atenção, apoio, incentivo e por ser bastante compreensiva nos momentos de estresse

A todos familiares que sempre me incentivaram a dedicar-se ao curso.

AUFPE

A todos que integram o curso de administração

Aos meus amigos Sérgio, Nanda e Davi por me ajudarem no processo de coleta dos dados.

A minha cunhada Perla e novamente a minha namorada Paloma por me ajudarem com correções ortográficas e dicas para melhorar esse trabalho.

A Alberto e Vandrielly por sua amizade e incentivo ao longo do TCC

A Elisângela por ter me ajudado no inicio da pesquisa, indicando autores e por sua disponibilidade.

A professora Alane por me ajudar com os cálculos amostrais da pesquisa.

A professora Marianny por permitir a aplicação dos questionários em suas diferentes disciplinas em sucessivos dias e por ser sempre atenciosa.

Ao professor Luiz Sebastião, meu orientador, obrigado por acreditar na realização desse trabalho, ser sempre compreensivo, prestativo e por todo conhecimento passado.

A todos os professores que contribuíram transmitindo conhecimento ao longo de todo o curso, muito obrigado!

Aos amigos que fiz do primeiro período ao fim do curso, cada um tem sua parcela de contribuição na graduação.

A Eduardo Araujo, Eltton, Luiz, enfim a todos componentes do grupo Maximus iniciado por um campeonato de futsal, porém nos uniu ao longo de toda graduação.

É claro que não poderia deixar de citar o melhor grupo de trabalhos que resistiu a todas as dificuldades durante o curso: Claudio Cordeiro, Claudio Rodrigues, Davi Emerson, Lucio Cesar e Rafael Gomes nos formamos uma verdadeira equipe!

Em fim a todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho, fica meus agradecimentos e o meu muito obrigado!

"Consagre ao Senhor tudo o que você faz,
e os seus planos serão bem-sucedidos."

Provérbios 16:3

RESUMO

Essa pesquisa teve como objetivo identificar os fatores estressores mais críticos na visão dos estudantes-trabalhadores. Esse tema foi escolhido por estar diretamente ligado à vida de muitos estudantes que precisam desenvolver uma jornada dupla e, consequentemente, são propensos a níveis de pressão e estresse maiores. A pesquisa apresenta abordagem quantitativa, com caráter exploratório e descritivo além de ser um tipo de pesquisa com coleta de dados (survey). A coleta de dados deu-se através de questionários, no ambiente acadêmico e de forma online. Foram respondidos 160 questionários. Para análise dos dados foi usado a ferramenta de dados estatísticos Microsoft Excell. Os resultados identificou os estressores que tem maior impacto na vida dos estudantes-trabalhadores: Período de provas no ambiente acadêmico, falta de incentivos salariais e benefícios no ambiente laboral, ritmo de trabalho e universidade para ambos ambientes são os principais estressores. Foi possível ao final concluir abordando os principais pontos apresentados, descrever as principais limitações e sugerir novas pesquisas.

Palavras- chave: Estresse. Estressores. Estudante-trabalhador. *Campus* do agreste

ABSTRACT

The objective of this research was to identify the most critical stressors in the students-workers view. This theme was chosen because it is directly connected to the lives of many students who need to develop a double journey and therefore are prone to higher levels of stress and pressure. The research presents quantitative approach with exploratory and descriptive character as well as being a type of research with data collection (Survey style). The data collection was done through questionnaires, in the academic environment and online. 160 questionnaires were answered. For analysis of the data was used the statistical data tool Microsoft Excel. The result identified the stressors that have the greatest impact on the life of students-workers: Period of exams in the academic environment, lack of salary incentives and benefits in the work environment, work pace and university for both environments are the main stressors. It was possible at the end to conclude by addressing the main points presented, describing the main limitations and suggesting new research.

Key words: Stress. Stressors. Student-worker. Agreste campus

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01: Gênero.....35

Gráfico 02: Idade.....37

Gráfico 03: Estado civil.....37

Gráfico 04: Quantidade de filhos.....38

Gráfico 05: Carga horária média de trabalho atualmente.....39

Gráfico 06: Carga horária média de estudo de segunda a sexta-feira.....39

Gráfico 07: Tempo de estudo nos finais de semana.....40

Gráfico 08: Renda.....41

Gráfico 09: Tempo suficiente para descansar/relaxar.....42

Gráfico 10: Quantidade de dias que prática atividade física.....43

Gráfico 11: Hábito de fumar.....44

Gráfico 12: Consumo de bebidas alcoólicas.....45

Gráfico 13: Uso de algum vício para aliviar o estresse.....45

Gráfico 14: Período de provas.....50

Gráfico 15: Sobrecarga de trabalhos da universidade.....50

Gráfico 16: Falta de incentivos salariais e benefícios.....51

Gráfico 17: Salário insatisfatório.....52

Gráfico 18: Ritmo de trabalho e universidade.....53

Gráfico 19: Pouco ou nenhum tempo para descansar.....54

Gráfico 20: Trabalhar e estudar.....55

Gráfico 21: Falta de férias para descansar.....56

Gráfico 22: Falta de informação (comunicação ineficiente).....57

Gráfico 23: Exigência excessiva de produtividade.....58

LISTA DE TABELAS

Tabela 01: Fator estressor “me afeta bastante” com níveis superiores a 40%.....46

Tabela 02: Fatores estressores.....47

LISTA DE QUADROS

Quadro 01: Fases e sintomas do estresse.....24

Quadro 02: Fontes de estresse.....25

Quadro 03: As 50 causas mais citadas de estresse no ambiente de trabalho.....26

Quadro 04: Principais causas de estresse no ambiente de trabalho.....27

Quadro 05: Dicas para enfrentar e combater o estresse.....30

Quadro 06: Estratégias de enfrentamento ao estresse.....30

LISTA DE SIGLAS

ISMA: *International stress management association*

IBGE: Instituto brasileiro de geografia e estatísticas

INEP: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira

IPEA: instituto de pesquisa econômica aplicada

OMS: Organização mundial de saúde

SEMESP: Sindicato das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo

UFPE: Universidade Federal de Pernambuco

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....17

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA.....17

1.2 PERGUNTA DE PESQUISA.....19

1.3 OBJETIVOS DA PESQUISA.....19

1.3.1Objetivo geral.....20

1.3.2 Objetivos específicos.....20

1.4 JUSTIFICATIVAS.....20

1.4.1 Justificativa prática.....20

1.4.2 Justificativa teórica.....21

2. FUNDAMENTAÇÂO TEÓRICA.....22

2.1ORGANIZAÇÕES.....22

2.2 ESTRESSE.....23

2.2.1 Eustress e distress.....24

2.2.2 Fases e sintomas do estresse.....24

2.3 ESTRESSE OCUPACIONAL.....25

2.4 AMBIENTE ACADÊMICO.....28

2.5 ESTUDANTE- TRABALHADOR.....29

2.6 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.....30

3 METODOLOGIA.....33

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....33

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....33

3.3 COLETA E ANÁLISE DOS DADOS.....34

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....36

4.1 PERFIL DOS PESQUISADOS.....36

4.2 HÁBITOS DOS ESTUDANTES-TRABALHADORES.....42

4.3 FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE ACADÊMICO E LABORAL.....47

4.4 PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE ACADÊMICO.....50

4.4.1 Período de provas.....50

4.4.2 Sobrecarga de trabalhos da Universidade.....50

4.5 PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES DO AMBIENTE LABORAL.....52

4.5.1 Falta de incentivos salariais e benefícios.....52

4.5.2 Salário insatisfatório.....52

4.6 PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES DO AMBIENTE ACADÊMICO E LABORAL.....54

4.6.1 Ritmo de trabalho e universidade.....54

4.6.2 Pouco ou nenhum tempo para descansar.....55

4.6.3 Trabalhar e estudar.....55

4.6.4 Falta de férias para descansar.....56

4.6.5 Falta de informação(comunicação ineficiente).....57

4.6.6 Exigência excessiva de produtividade.....58

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....60

5.1 CONCLUSÕES.....60

5.2 LIMITAÇÕES.....61

5.3 SUGESTÕES PARA FUTURAS PESQUISAS.....62

REFERÊNCIAS.....63

APÊNDICE.....69

1. INTRODUÇÃO

Apresente pesquisa trata dos fatores estressores em estudantes-trabalhadores. Neste capítulo será apresentado o problema e a pergunta de pesquisa a qual deu origem a esse estudo, além dos objetivos (gerais e específicos) e justificativas (prática e teórica).

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Segundo a organização mundial de saúde (2017) um trabalho sadio é aquele que os níveis de pressão sobre os funcionários se dá de forma adequada aos conhecimentos e habilidades existentes. Desta forma, deve haver um controle sobre a pressão exercida nos colaboradores, haja vista que esses ficam menos propensos ao stress quando demandas e pressões são alinhadas às suas habilidades e conhecimentos.

Lipp (2000) argumenta que o estresse é iniciado por uma desestabilização interior que causa um estado de tensão e leva a uma ruptura no equilíbrio do organismo, porém pode ser combatido diante do esforço dos indivíduos. Sua continuidade pode fragilizar o organismo e ser desencadeador de diversas doenças que podem afetar o desempenho profissional e acadêmico.

O Brasil é considerado o segundo país mais estressado do mundo, segundo o *International Stress Management Association* (ISMA - Brasil). De acordo com a pesquisa, os altos níveis de estresse têm relação com o ambiente de trabalho, os principais motivos são: longas jornadas de trabalho, excesso de tarefas, dificuldades financeiras, violência e relacionamentos interpessoais (BARRETO, 2015).

Além desses estressores Segundo Couto (2014) o estresse tem associação a fatores como: alta carga de trabalho, prioridades excessivas e demandas mentais superiores a capacidade psíquica dos indivíduos. Essas fontes de pressão são responsáveis por desestabilizar as pessoas e como consequência podem causar o estresse.

Em suma o estresse pode ser responsável por diversos problemas que afetam o funcionário no trabalho, como: dificuldade de concentração, resistência á mudanças e absenteísmo (ADAMS, 1980; ZILLE, 2005). No entanto as organizações devem buscar

eliminar problemas que geram estressores, como: humilhação no ambiente de trabalho, desequilíbrio de comportamento e desrespeito humano, estas são problemáticas responsáveis por afetar diretamente o desempenho de seus colaboradores (ZILLE *et al*,2014).

Limongi e Rodrigues (2007) argumentam que na sociedade atual muitos são os fatores geradores de stress, entre eles destaca-se: a incerteza causada pela instabilidade na manutenção do emprego, salário e globalização. Além disso, segundo Zille (2005) essas mudanças surgem com maior intensidade e estão associadas à deterioração da qualidade de vida dos indivíduos e como consequência tem-se a representação para o estresse da atual época. Diante disso, o estresse é considerado um fator impactante na produtividade das organizações, por sua relação com o aumento dos custos das empresas (ADLER *et al*., 2006).

Para exemplificar os problemas com perca de produtividade nas organizações uma pesquisa realizada nos Estados Unidos retrata que somente 54% dos empregados entrevistados recomendariam o seu local de trabalho e que mais da metade tem uma perda de produtividade decorrente do estresse (AMERICAN PSHYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2009).

A fim de combater os problemas decorrentes do estresse Limongi e Rodrigues (2007) afirmam que existem vários programas de gestão de pessoas para lidar com *stress*, porém a organização deve criar programas específicos, pois cada indivíduo tem sua forma de reagir ao ambiente e circunstâncias as quais vem sendo submetido.

Porém, de acordo com Tamayo (2007), o estresse não é um fenômeno ruim, visto que as pessoas tendem a desenvolver experiências desafiadoras nas mais variadas áreas de sua vida, podendo ser um mecanismo de adaptação às exigências externas, estimulando as pessoas a engajar-se em atividades que desenvolvam seu potencial e desempenho nas diversas esferas da sua vida.

Certamente além de desenvolver aspectos positivos, lidar rotineiramente com o estresse pode ser um grande desafio para o estudante-trabalhador visto sua vulnerabilidade a diversos elementos que podem proporcionar o estresse no seu cotidiano. Johnson (2009) destaca que os principais estressores são: problemas financeiros, preocupação com carreira, número elevado de trabalhos, resultados acadêmicos, alteração no sono, conciliar aulas e

trabalhos, dificuldade em gerenciar tempo entre família,trabalho,estudos e lazer, estes são desafios encontrados diariamente na vida dos estudantes-trabalhadores.

Segundo o senso do IBGE (2010) a cidade de Caruaru localizada no Estado de Pernambuco, contava com 7.709 empresas formalizadas, Periard (2013) argumenta que toda organização deve ter uma administração bem organizada para que possa dar certo, consequentemente uma empresa bem administrada deve contar com administradores capacitados. Tendo em vista a importância que é o curso de administração para uma empresa milhares de pessoas enxergam nele uma oportunidade de alcançar um melhor crescimento profissional é tanto que é o curso com mais ingressantes no Brasil e que forma mais pessoas (INEP, 2016).

Diante disso pode ocorrer que o elevado número de estudantes de administração existentes atualmente possa gerar estressores devido a grande concorrência que é para conseguir um bom emprego no mercado de trabalho. Somado a isso o Brasil conta com inúmeros casos de depressão relacionados a elevadas fontes estressores (OMS, 2017). Por haver a necessidade de conhecer melhor o estresse esta pesquisa tem como proposta, identificar os fatores estressores mais críticos na visão dos estudantes-trabalhadores matriculados no curso de Administração do *Campus* Agreste da Universidade Federal de Pernambuco.

1.2 PERGUNTA DE PESQUISA

A partir do exposto na contextualização do problema a ser pesquisado, chega-se à seguinte questão que norteia esta pesquisa: quais são os fatores estressores mais críticos na visão dos estudantes-trabalhadores matriculados no curso de Administração do *Campus* Agreste da Universidade Federal de Pernambuco?

1.3 OBJETIVOS DA PESQUISA

Para a execução desse trabalho de pesquisa partiu-se do objetivo geral norteado pela pergunta de pesquisa e a partir disso foi estabelecido os objetivos específicos.

1.3.1 Objetivo geral

Analisar os fatores estressores mais críticos na visão dos estudantes-trabalhadores matriculados no curso de Administração do *Campus* Agreste da Universidade Federal de Pernambuco.

1.3.2 Objetivos específicos

- Analisar o perfil dos estudantes-trabalhadores do *campus* agreste;
- Identificar os estressores que exercem maior pressão sobre o ambiente laboral;
- Identificar os estressores que exercem maior pressão sobre o ambiente acadêmico;

1.4 JUSTIFICATIVAS

Esse trabalho tem justificativas, teórica e prática, que serão tratadas nesta seção.

1.4.1 Justificativas práticas

Este trabalho tem o intuito de ajudar alunos, professores e gestores obterem um melhor entendimento sobre a problemática dos estressores, objetivando ações e reflexões que esclareçam as dificuldades encontradas por estudantes-trabalhadores no ambiente acadêmico e de trabalho, este estudo tem dessa forma o objetivo de obter conhecimentos mais aprofundados sobre os estressores e consequentemente estuda-los de perto, a fim de poder enfrentá-los e amenizá-los.

O estresse estar associado as mais variadas formas de trabalho que podem afetar o desempenho profissional e a saúde do estudante-trabalhador, logo é haver um aprofundamento a fim de obter conhecimento para que ele não possa ser um empecilho na vida das pessoas.

Diante disso este trabalho também tem a ideia de investigar, identificar e visualizar a importância do estudo dos estressores, visto que os estudantes-trabalhadores são atingidos constantemente por muitas fontes de pressão que influenciam o seu ambiente consideravelmente, e ao realizar ações que minimizem os estressores, os indivíduos tendem a ter um ambiente laboral e acadêmico mais agradável.

Entende-se assim que a identificação das principais características das tensões que afetam os estudantes-trabalhadores pode surtir efeito positivo no ambiente de trabalho e acadêmico contribuindo para uma melhoria da qualidade de vida das pessoas.

1.4.2 Justificativas teóricas

A abordagem do estresse não é um tema novo no contexto acadêmico tão pouco no ambiente de trabalho devido a sua constante influência na vida das pessoas que podem mudar consideravelmente sua forma de agir. Assim este trabalho surge com intuito de ressaltar a importância de haver novas abordagens sobre os estressores, bem como por entender que uma melhor conhecimento da problemática no ambiente de trabalho e acadêmico podem favorecer os estudantes trabalhadores a obter melhores entendimentos sobre os desafios diários encontrados no combate aos estressores.

Dessa forma esta pesquisa mostra-se importante, pois trás novas perspectivas sobre a temática dos estressores contribuindo para um maior conhecimento, principalmente por estarmos em uma sociedade com constantes mudanças ocasionadas pela globalização que alteram profundamente as relações de trabalho e constantemente influenciam os mais variados ambientes indo do acadêmico ao laboral.

A identificação das principais características das tensões que afetam os estudantes-trabalhadores pode surtir efeito no ambiente de trabalho e acadêmico contribuindo para uma melhoria da qualidade de vida das pessoas.

No próximo capítulo será apresentada a fundamentação teórica que abrange os conceitos desse trabalho dando suporte para a metodologia, bem como para a análise dos resultados.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O presente capítulo apresenta o referencial no qual se baseia a pesquisa. O objetivo foi contextualizar temas que comprovam a credibilidade do estudo realizado.

2.1 ORGANIZAÇÕES

As organizações tem um papel importante na vida das pessoas, segundo Chiavenato (2004, p.20) organizações são "instrumentos sociais por meio dos quais muitas pessoas combinam seus esforços e trabalham juntas para atingir propósitos que isoladamente jamais poderiam alcançar. Na realidade, as organizações são um sistema cooperativo racional".

Assim, as organizações estão intimamente ligadas a vida dos seres humanos, é nelas que passamos boa parte de nossa vida, colaborando para seu crescimento e desenvolvimento. Chiavenato (2004, p. 21) argumenta "o grau de desenvolvimento de uma nação e a qualidade de vida do seu povo dependem fundamentalmente da qualidade e superioridade de suas organizações" diante disso organizações com melhor desenvolvimento diminuirão os possíveis estressores maléficos que existem e lhes afetam.

Para que isso ocorra cabe a organização fazer um gerenciamento coerente no conciliamento de interesses da empresa e dos funcionários, a fim de: Evitar conflitos, promover a eficiência do trabalho, bem como ações que atinjam todas as classes hierárquicas como: adotar métodos de motivação, promover a saúde física e dar ao trabalho (ROBBINS, 2005).

Logo entende-se que para existir um ambiente de trabalho sem estressores que afetem sua qualidade, é necessário que os administradores de recursos humanos tratem os funcionários como um capital humano fundamental para desenvolvimento e crescimento da organização (Gil, 2001). O individuo que trabalha em situações agradáveis terão uma motivação maior para desempenhar suas funções, Bock *et al*. (2002, p. 121) argumenta que motivação é "o processo que mobiliza o organismo para a ação, a partir de uma relação estabelecida entre o ambiente, a necessidade e o objeto de satisfação" percebe-se assim que a organização deve proporcionar aos indivíduos ações que lhes motivem no trabalho.

2.2 ESTRESSE

Aubert (1993) entende que estresse no trabalho surge devido ao uso excessivo da energia do indivíduo que ultrapassa suas capacidades físicas e psíquicas, no entanto conforme Marras e Veloso (2012) o estresse não estar associado somente ao trabalho, o fato de não ter como separar as esferas da vida familiar dos indivíduos e por haver um difícil conciliamento de exigências profissionais, necessidades pessoais e familiares, o levam a potencializar estressores.

De certo o estresse tem papel fundamental para o desenvolvimento do ser humano diante de: Adversidades, ameaças e desafios encontrados durante sua vida, como também tem relação direta com escolhas cotidianas: modo de vida, relação política, econômica e meio ambiente (MARRAS; VELOSO, 2012).

Como também é considerado um dos principais elementos no contexto moderno e pós-moderno associado a doenças e mortes não violentas (MARRAS; VELOSO, 2012), embora exista essa associação com o estresse a observação dos aspectos estressores no ambiente de trabalho é considerada uma tarefa complicada por sua visualização ser complexa principalmente pelo fato do estresse está em todas as formas de adaptação que influenciam: sentimentos, desejos e expectativas (LIMONGI; RODRIGUES, 2007). Bem como o fato de existirem poucas estatísticas voltadas para a saúde mental do trabalhador e haver uma maior preocupação com políticas públicas que pode ser explicado pela complexidade que é entender o estresse (MARRAS; VELOSO, 2012).

Portanto o estresse está associado às mais variadas formas de trabalho que podem afetar o desempenho profissional e saúde do trabalhador, diante da complexidade que é lidar com pessoas algumas organizações não conseguem agir corretamente e tendem a apresentar características que podem desestimular seus trabalhadores devido a sua incapacidade de controlar o ambiente de trabalho (LIMONGI; RODRIGUES, 2007).

Seguindo o mesmo raciocínio Trevisan (2014) argumenta que as máquinas existentes na era da tecnologia ocupam cada dia mais o espaço dos humanos, tornando cada vez mais difícil que ocupações escapem da chuva de informações da internet. Embora seja um fator positivo o crescimento tecnológico é importante que as organizações estejam atentas a possíveis consequencias causadas por decepções relacionadas às novas tecnologias.

Além disso o indivíduo pode ser afetado comumente por estresse de sobrecarga devido a excessivas demandas em curtos períodos, como também pode ser afetado por estresse de monotonia causado pela extrema ausência ou queda de demanda a qual normalmente é submetido. (MARRAS; VELOSO, 2012)

2.2.1 Eustress e distress

Selye (1978) fala que existe dois tipos de estresse o *eustress* caracterizado como um estresse positivo que indica sucesso as respostas dos estressores, e o *distress* observado como negativo visto a insegurança provocada pela incapacidade de combater os estressores.

Portanto O *stress* é originado a partir de um estímulo estressor que indica o tipo de *stress* que é desencadeado no indivíduo. Se reagir bem e a reposta for positiva, logo se tem o *eustress*; porém, caso haja um processo adaptativo inadequado e a resposta for negativa, logo se tem o *distress.*(LIMONGI; RODRIGUES, 2007).

Como resultado do processo adaptativo o estresse acaba tornando-se positivo por provocar uma grande alteração no organismo, por haver a necessidade de adaptarem-se as mudanças corriqueiras do dia a dia. De tal forma ele torna-se um mecanismo normal, necessário e benéfico ao organismo, pois permite que as pessoas tenham atenção e sensibilidade diante de situações de perigo ou dificuldade (LIMA, 2017).

2.2.2 Fases e sintomas do estresse

O estresse é dividido em quatro fases: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão (SOUZA, 2010; BORTOLUZZI, STOCCO, 2006; PRADO, 2011; LIPP, 2017). A primeira fase do processo de estresse é a fase de alerta, é considerada uma boa fase do stress, pois nesta fase é produzido adrenalina e o corpo produz uma boa quantidade de energia que serve para reagir ao processo de *stress*. A fase de resistência ocorre caso o *stress* permaneça ou novos estressores atinjam o indivíduo, assim o organismo procura se adaptar a fim de evitar o desgaste. A fase de quase exaustão tem início quando nosso corpo começa a sofrer um colapso gradual devido ao fato de não conseguir resistir ou se adaptar ao estressor e consequentemente apresenta sintomas que estão ilustrados no, **quadro 01**. A fase de exaustão é a mais intensa, pois quando o estressor é muito intenso o indivíduo pode ter seu sistema imunológico afetado, deixando-o vulnerável a desenvolver doenças (LIPP, 2017).

Quadro 01: Fases e sintomas do estresse

Fase de alerta	**Fase de resistência**	**Fase de quase exaustão**	**Fase de exaustão**
.Dificuldades para dormir	.Normalização do sono	.Insônia	.Dorme pouco
.Alta libido	.Diminuição da libido	.Libido quase desaparece	.Libido desaparece quase que completamente
.Taquicardia	.Dificuldades com memória	.Criatividade e produtividade caem drasticamente	.Não consegue concentrar
Sudorese	.Não consegue ter novas ideias	.Memória afetada	.Desgaste e cansaço
.Tensão muscular	.Desgaste	.Ansiedade	.Doenças graves podem ocorrer
.Nervosismo	.Muito cansaço	.Perda de humor	.Não socializa
.Alta sensibilidade			
.Ansiedade			
.Inquietação			
.Humor eufórico			

Fonte: Lipp (2017).

2.3 ESTRESSE OCUPACIONAL

O estresse ocupacional tem relação com estressores que atinjam os colaboradores no ambiente de trabalho (MARRAS; VELOSO,2012; FRENCH, 1983).O ambiente laboral é, um local onde são encontrados diferentes estressores, a citar: baixos salários, sobrecarga, chefia autoritária, falta de liderança, hostilidade, prazo insuficiente para cumprimento de tarefas,risco físico, pouca perspectiva de ascensão na carreira, falta de oportunidades de tomada de decisão e ansiedade (ALMEIDA, GUTIERREZ, MARQUES, 2012;CAÑETE, 2001).

Logo é caracterizado como um dos principais responsáveis pelo baixo comprometimento organizacional, queda de satisfação no trabalho e absenteísmo (FERREIRA; ASSMAR, 2008). Certamente o estresse pode ser resultado de alguma ameaça geralmente associada a mudanças no ambiente laboral, mesmo que estas mudanças lhe tragam benefícios para sua carreira profissional geralmente esse processo causa incerteza e turbulência (ELIAS, 2009; PECCEI; GIANGRECO; SEBASTIANO, 2011).

As ameaças associadas a mudanças no ambiente laboral são provenientes de fatores estressores responsáveis por causar o estresse ocupacional. Muitos autores usam o estressor como sinônimo de fonte de pressão, que são quaisquer situações que tenham aspectos

ameaçadores aos indivíduos, esses estressores podem ser caracterizados como um perigo físico ou psicológico à saúde de uma pessoa, mesmo que ela não perceba a situação como tal (MARRAS; VELOSO, 2012).

Tendo em vista o perigo que os estressores podem oferecer a saúde das pessoas e principalmente o estresse ocupacional que afeta tantas pessoas no mundo, fez Cooper e Marshall (1976) definir cinco fontes estressoras responsáveis por gerar estresse nas pessoas, porem ao fazer mais observações Cooper e Kahn (2013) concluíram que existe uma sexta categoria ilustrada logo abaixo no **quadro 02**.

Quadro 02: Fontes de estresse

Fontes de estresse	
1. Fatores intrínsecos ao trabalho	Esse fator tem relação com baixas condições de trabalho, sobrecarga, pressão no trabalho e mudanças tecnológicas.
2. Papel na organização	Está relacionado a conflito de papéis e ambiguidade.
3. Desenvolvimento de carreira	Este fator tem como principais aspectos desenvolvimento de carreira, incluindo falta de segurança no emprego, falta ou excessos de promoções e obsolescência.
4. Relacionamento no trabalho	Os relacionamentos com colegas e superiores que podem afetar diretamente o indivíduo ao fim do dia.
5. Estrutura e clima organizacional	Envolvimento no processo de tomada de decisão e questões políticas.
6. Interface trabalho-vida pessoal	Essa categoria tem relação com aspectos de fora do trabalho como mudanças, morte, doenças na família, entre outros.

Fonte: Cooper e Kahn (2013).

Os fatores estressores estão constantemente presentes na vida acadêmica e no ambiente de trabalho.Estudos de Cooper e Kahn (2013) identificaram as 50 causam mais citadas de estresse no ambiente de trabalho, conforme exposto no **quadro 03**.

Ao analisar variados estudos observa-se que o estresse ocupacional encontra-se presente em diversas ocupações como: Policiais (MORAES; *et al,* 2017), no trabalho de enfermagem (AZEVEDO; *et al*, 2017), em bombeiros (Murta; Tróccoli, 2007), em professores universitários (SILVEIRA; VERDINELLI, 2005) e em estudantes (MONDARDO; PEDON, 2005).

Quadro 03 – As 50 Causas mais Citadas de Estresse no Ambiente de Trabalho

As 50 causas mais citadas de estresse no trabalho	
1. Muito trabalho	26. Mudanças constantes
2. Pouco trabalho	27. Ambiguidade de papel
3. Ritmo do trabalho	28. Conflitos de papéis
4. Trabalhar por turnos	29. Vida pessoal afetando o trabalho
5. Falta de flexibilidade de horário	30. Trabalhos que afetam a vida pessoal
6. Trabalho emocionalmente exigente	31. Avaliações de desempenho não confiáveis
7. Prazos	32. Falta de dinheiro
8. Falta de controle sobre o trabalho	33. Horas extras (principalmente nos fins de semana)
9. Fraco apoio interpessoal	34. Pouco ou nenhum tempo para descansar
10. Relações de trabalho precárias	35. Mobilidade casa/trabalho/casa
11. Falta de experiência	36. Cultura organizacional
12. Falta de treinamento	37. Falta de poder e influência
13. Lidar com a promoção	38. Realizar um trabalho que você não está qualificado
14. Insegurança no trabalho	39. Supervisão das outras pessoas
15. Falta de oportunidade de carreira	40. Depender de outros membros da equipe
16. Salário ruim	41. A política da organização
17. Bullying e assédio	42. Crenças pessoais conflitantes com a organização
18. Cultura da culpa	43. Fazer um trabalho e outros desaprovarem
19. Má gestão	44. Novas tecnologias
20. Muitos gerentes	45. Participação em reuniões
21. Falta de informação	46. Discriminação e favoritismo
22. Ambiente de trabalho ruim (barulho, iluminação incorreta/inexistente, etc.)	47. Incapacidade de delegar
23. Elevação contínua ou vibração	48. Pouca ou muita variedade no trabalho
24. Mau funcionamento de equipamentos	49. Comprometimento organizacional
25. Conflitos	50.Demissão de outras pessoas

Fonte: Cooper e Kahn, 2013, p. 7-10.

Embora esteja presentes em diversas ocupações muitas pessoas ainda pensam que o estresse ocupacional é um problema novo no ambiente de trabalho, no entanto ele está presente dentro das organizações há muito tempo. No momento atual é possível encontrar o estresse nos mais variados espaços, passando por todos os setores da organização e atingindo seus funcionários, ele encontra-se presente no cotidiano das pessoas (BEZERRA, 2012).

Assim, devido aos problemas enfrentados, as organizações começam a ter mudanças em sua forma de agir, procurando verificar os fatores mais alarmantes que possam gerar estresse e seus possíveis facilitadores, pelo fato de ser um problema que prejudica o clima organizacional, os funcionários, as atividades e consequentemente pode afetar o desempenho final das organizações (BEZERRA, 2012).

Tendo em vista o desafio que é para as organizações gerir seu ambiente de trabalho e sobretudo dar ao colaborador um ambiental saudável com qualidade e bem-estar no trabalho para executar suas funções diárias, a empresa de consultoria Wrike (2015) realizou uma

pesquisa com mais de 1400 profissionais no mundo afim de verificar as principais causas do estresse no ambiente de trabalho, **quadro 04**. Observa-se que os resultados vão de encontro com dados do quadro 03.

Quadro 04: Principais causas do estresse no ambiente de trabalho

Principais causas do estresse no ambiente de trabalho
Desencontro de informações
Problemas com prioridades de tarefas
Metas irreais
Mudanças de prazos
Liderança confusa
Atribuição de tarefas pouco claras
Distorção de funções
Falta de colaboração e coordenação
Falta de força de vontade da equipe

Fonte: Wrike (2015).

2.4 AMBIENTE ACADÊMICO

Os estudantes universitários ao longo de sua vida acadêmica passam por: mudanças, frustrações, angústias, desenvolvimento, crescimento e temores, porém o ambiente universitário é um local importante para construção e ampliação do conhecimento, como também pode ser a base para variadas experiências profissionais. Todavia, pode se tornar um local desencadeador de distúrbios e uma importante fonte para o estresse acadêmico (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

A entrada no ensino superior por estudantes-trabalhadores exige das pessoas novas habilidades para suprir as demandas que lhes são impostas, essa fonte de pressão pode ser tão intensa que pode favorecer o aparecimento do estresse (BARRIQUELLO, 2014). É evidente que o ingresso no mundo acadêmico exige do estudante uma maior dedicação e adaptação para enfrentar atividades que lhe exigirão concentração de esforços, provenientes de crescentes rotinas de estudo e ao surgimento de novas responsabilidades. No entanto em decorrência dessa rotina, cabe ao estudante-trabalhador ficar atento, pois corre-se o risco de alguns fatores tornarem-se potenciais estressores durante a vida acadêmica (MODARDO; PEDON, 2005).

Diante disso vem crescendo o número de pesquisas que têm o estresse como foco de estudo, porém poucas são as pesquisas com relação à vida acadêmica. Ao longo da vida acadêmica são vários os fatores que podem agir sobre o estudante influenciando seu

desempenho acadêmico como: cobrança de professores, hábitos individuais e exigências acadêmicas que demandem responsabilidades (BAPTISTA; CAMPOS, 2000).

Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005) falam que deve-se haver uma preocupação maior no ingresso de estudantes na vida universitária, por estes estudantes tenderem a apresentar sofrimento psíquico durante o período letivo, quando tiverem dificuldades em adaptar-se as dificuldades encontradas.

Dessa forma o ambiente acadêmico surge como poderoso estressor quando não existem condições ideais para o desenvolvimento do estudante como: condições e normas adequadas, boa comunicação entre alunos e professores e socialização dos estudantes. Um ambiente sem condições ideais para o bom progresso do estudante pode ocasionar estressores durante todo o ano letivo (DÍAS; GÓMEZ, 2007).

2.5 ESTUDANTE-TRABALHADOR

Segundo o artigo 89° do código do trabalho (2009) trabalhador-estudante designa-se o grupo de pessoas que trabalham e simultaneamente fazem parte de qualquer nível de educação escolar,seja, graduação, pós-graduação, mestrado ou curso de formação profissional, com duração igual ou superior a seis meses pertencentes à categoria trabalhador-estudante.

Em suma ser trabalhador estudante é um grande desafio para as pessoas pois elas entram em uma nova fase ao dar entrada no mundo acadêmico: Passam a viver um novo contexto com mudanças de ambiente significativas, estão propensos a maiores níveis de estresse e desempenhos acadêmicos abaixo do esperado. Esses são fatores importantes para a continuidade do estudante visto que existem maiores probabilidades de desistir da universidade (JOHNSON, 2009).

Os estudantes universitários encontram muitos obstáculos para conseguir bons desempenhos acadêmicos devido ao mercado de trabalho cada vez mais instável, pressões sociais, bem como expectativas projetadas por familiares que são fontes de forte pressão sobre os indivíduos. (RAMOS; CARVALHO, 2007).

Devido às dificuldades e pressões enfrentadas os estudantes-trabalhadores podem ser fortemente atingidos por: estresse agudo, crônico e pós- traumático. Segundo Rio, (1995) o estresse crônico é instalado por um período de tempo maior que o agudo e encontra

dificuldades em ser desativado. O estresse agudo logo se dissipa é aquele que gera uma fase de alarme ao indivíduo devido a uma ameaça real e a depender das suas consequências pode adquirir estresse pós-traumático que é resultante de um agente estressor intenso que deixa sequelas psicológicas e comportamentais, podendo manifestar-se a curto, médio ou longo prazo.

Segundo a Semesp (2016) o ensino superior brasileiro contava em 2014 com cerca de 7,8 milhões de alunos matriculados. Ao analisar os resultados obtidos com a pesquisa desenvolvida pelo instituto de pesquisa econômica aplicada (IPEA), observou-se que 58,3 % dos universitários trabalham e estudam (IPEA, 2012).

O fato de boa parte dos universitários terem uma dupla jornada que é estudar e trabalhar, ocasiona que muitas pessoas acabam desistindo do sonho de ter uma formação superior por não conseguir conciliar uma rotina organizada, com tempo para fazer atividades da graduação e evitar o cansaço físico e mental provenientes da rotina diária (USJT, 2016).

2.6 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Estratégias de enfrentamento são ações, estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas em situações estressantes que causem desequilíbrio emocional, pessoal e social (LAZAROS; FOLKMAN, 1984).

Diante disso Barriquello (2014) expõe que a melhor estratégia de enfretamento ao estresse é a prevenção, por evitar que o estresse atinja níveis destrutivos ou afete negativamente o trabalho. É válido ressaltar que é importante que administradores e funcionários possam ter opiniões distintas quanto ao nível de estresse adequado no trabalho, pois o que é visto como estimulo por gerentes pode ser considerado como pressão excessiva para funcionários. Estratégias individuais como administração do tempo, aumento de exercícios físicos, relaxamento e expansão de redes sociais são consideradas essenciais para redução dos níveis de estresse. Do mesmo modo Milani e Leal (2014) citam dez dicas para enfrentar e combater o estresse, expostos a seguir no **quadro 05**:

Para lidar com o estresse faz-se necessário compreender que ele é inerente ao ser humano, logo é preciso compreender seus sinais. No entanto, faz-se necessário compreender que não existe um modelo único para lidar com o estresse (MARRAS; VELOSO, 2012).

Quadro 05: Dicas para enfrentar e combater o estresse

Dicas para enfrentar e combater o estresse
1. Fugir do estresse é um desafio, porém ele pode ser controlado a fim de diminuir possíveis danos à saúde.
2. Ao sair do trabalho é importante tentar esquecer os problemas decorrentes da rotina, como aliviar a tensão por meio de ações que permitam relaxar e aliviar a rotina.
3. Reservar ao menos 15 minutos por dia para o bem estar próprio.
4. Dormir bem é fundamental para encarar os problemas e diminuir risco de doenças.
5. Fazer atividades físicas contribui para aliviar a musculatura e ajuda no humor.
6. Ter um hobby.
7. Estabelecer limites.
8. Planejar o que fazer.
9. Não lidar com estresse fazendo coisas que afetam a saúde como: Beber muito álcool, usar drogas, fumar ou empanturra-se de comida.
10. Procurar ajuda profissional para lidar com o estresse.

Fonte: Milani e Leal (2014).

Pelo fato de lidar com estresse ser um bem necessário para o ser humano Marras e Veloso (2012), analisaram o quanto o estresse atua na vida das pessoas e diante disso sugerem seis ações que podem ser usadas como estratégias de enfrentamento, ver **quadro 06**.

Quadro 06: Estratégias de enfrentamento ao estresse

Ações de enfrentamento ao estresse
Conscientização e compreensão dos problemas
Monitoramento das ameaças
Avaliação e redução da suscetibilidade individual ao estresse
Intervenção nos processos e subsistemas organizacionais
Preparar as pessoas para lidar corretamente com os agentes estressores
Tratar as conseqüências do estresse

Fonte: Marras e Veloso (2012).

A busca por respostas para as causas provenientes do estresse são constantes por estarem ligadas a aspectos da vida pessoal e profissional das pessoas. Por o estresse fazer

parte do dia a dia das pessoas deve-se haver um controle dos seus níveis a fim de que as pessoas possam ter tranquilidade em suas vidas, mantendo boas relações sociais e profissionais (BEZERRA,2012).

Logo percebesse ao observar as correntes sobre enfrentamento e chega-se a conclusão que as principais características são: O enfretamento esta relacionada a variadas respostas frente a situações difíceis, assim o individuo procura diminuir e controlar os efeitos físicos, sociais e emocionais resultantes de uma situação desagradável, causada pelo estresse (GIMENES, 2000).

Após serem apresentadas as bases teóricas que sustentam este estudo, o próximo capítulo apresentará os procedimentos metodológicos utilizados para a construção e execução desta pesquisa.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo serão apresentados os procedimentos metodológicos que direcionaram essa pesquisa, o ambiente e instrumento de coleta de dados.

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A pesquisa realizada trata-se de uma abordagem quantitativa com viés qualitativo, como a pesquisa é do tipo levantamento survey, bem como apresenta caráter exploratório e descritivo com o objetivo de conhecer os fatores estressores que agem sobre os estudantes-trabalhadores.

A pesquisa é considerada de abordagem quantitativa por traduzir em números, opiniões e informações obtidas através de coleta de dados com uso de técnicas estatísticas (VIEIRA, 1996). Em um estudo quantitativo há uma preocupação com as medições e quantificação dos resultados, além disso, existe uma busca por precisão que pode ser observada durante a etapa de análise e interpretação dos dados (GODOY, 1995).

É descritiva por descrever com exatidão os resultados obtidos após a exploração do conteúdo, por meio de um estudo com análise precisa de técnicas, métodos, modelos e teorias que orientarão a coleta dos dados (TRIVIÑOS, 1987). Tendo como principal objetivo descrever características de uma população ou fenômeno que se enquadre em um determinado conteúdo, um exemplo desse tipo de pesquisa são assuntos relacionados ao estresse e tem caráter exploratório por o assunto pesquisado ser pouco conhecido e exploradado (GIL, 2007).

Por fim, a pesquisa é do tipo levantamento survey cujas principais características são análise de dados: sociais, econômicos e demográficos, que permitem o contanto direto com pesquisados, os censos são exemplos de surveys (GIL, 2007).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Os participantes desta pesquisa foram os estudantes matriculados no curso de administração da Universidade Federal de Pernambuco do campus acadêmico do agreste que além da função de estudante desempenham a função de trabalhador, sendo nomeado nesta pesquisa como estudantes-trabalhadores.

A escolha por este público alvo surgiu do interesse em analisar os estressores presentes na rotina dos estudantes-trabalhadores principalmente por desempenharem uma dupla rotina ao longo do seu dia, desempenhar uma função em seu local de trabalho e em outro momento desempenhar a função de estudante, esse fator pode ser determinante para que haja um maior contato com estressores. Tendo em vista as possíveis variáveis existentes no cotidiano dos pesquisado é válido ressaltar que o estudar essa população pode auxiliar na compreensão das principais fontes de pressão responsáveis por gerar estresse e que possivelmente possa atingir os indivíduos pesquisados.

A população de matriculados no curso de administração no período que a pesquisa foi executada tinha o número de 653 alunos, Porém apenas se enquadram no foco da pesquisa os estudantes que trabalham. Tendo em vista dados do instituto de pesquisa econômica aplicada (IPEA, 2012) 58,3% dos estudantes universitários trabalham, portanto utilizando desse dado estatístico chegou-se a uma população aproximada de 381 pessoas que possivelmente trabalham e estudam. A pesquisa tem uma taxa de retorno de 41,99%, com um total de 160 respondentes. Assim a pesquisa atingiu uma confiabilidade de 90% e erro amostral de 5% e 95% de confiabilidade para um erro amostral de 6%.

3.3 COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

Para a coleta dos dados foram aplicados questionários entre os dias 12 e 27 de setembro de 2017 nos turnos da manhã e noite totalizando 130 questionários respondidos, porém ao observar a dificuldade na coleta dos dados foi decidido fazer uso da plataforma formulários Google, essa medida foi necessariapor entender que sua forma online seria um facilitador na busca por novos dados, visto queos estudantes-trabalhadores não encontrados na aplicação fisica poderiam responder a aplicação online.

Ao fim do dia 27 de setembro deu-se inicio a divulgação do questionário online em redes sociais como: Whatsapp e Facebook, essa mediida foi feitapor entender que são locais de fácil comunicação com estudantes. Essa nova abordagem se deu por haver grupos em que alunos do curso de administração da UFPE são membros e após essa nova fase de aplicação da pesquisa com duração até o dia 01 de outubro, ouve um impulso de dados coletados chegando a um total de 160 questionários respondidos.

Antes de realizar a aplicação com os estudantes-trabalhadores do curso de administração do campus do agreste houve um pré-teste com quatro estudantes de outros

cursos, este pré-teste foi realizado no dia 11 de setembro de 2017, os respondentes disseram não ter encontrado dificuldades ao responder as perguntas e argumentaram que todas obtinham clareza.

O questionário é composto por 19 questões, divididasem três partes, na primeira parte o estudante-trabalhador teve que preencher dados demográficos tais como: Gênero, idade, estado civil, aspectos relacionados à sua vida acadêmica e profissional bem como hábitos e vícios.

A segunda parte consiste em responder sobre estressores localizados nos ambientes acadêmico e de trabalho. Essa parte foi realizada a partir de informações obtidas de Cooper e Kahn (2013) havendo adaptações de acordo com as necessidades da pesquisa. A intensidade dos estressores são medidas da seguinte forma: fator estressor de número 1 indica geralmente o estressor não me afeta, 2 estressor pouco me afeta, 3 estressor me afeta moderadamente e 4 estressor me afeta bastante.

Por fim a última parte consiste em saber a opinião do entrevistado sobre estressores não citados anteriormente e caso ache importante mais opiniões sobre o assunto, essa ultima parte, porém opcional e aberta.

Para análise dos dados foi feito o uso de ferramenta de dados estatísticospor meio da plataforma online formulários Google e do Microsoft Office Excell, que sempre havia uma atualização automática dos resultados gerando a média e porcentagens sempre que os questionarios eram respondidos, gerando dados confiáveis que dão credibilidade a pesquisa.

O próximo capítulo apresenta os resultados coletados e discussões.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

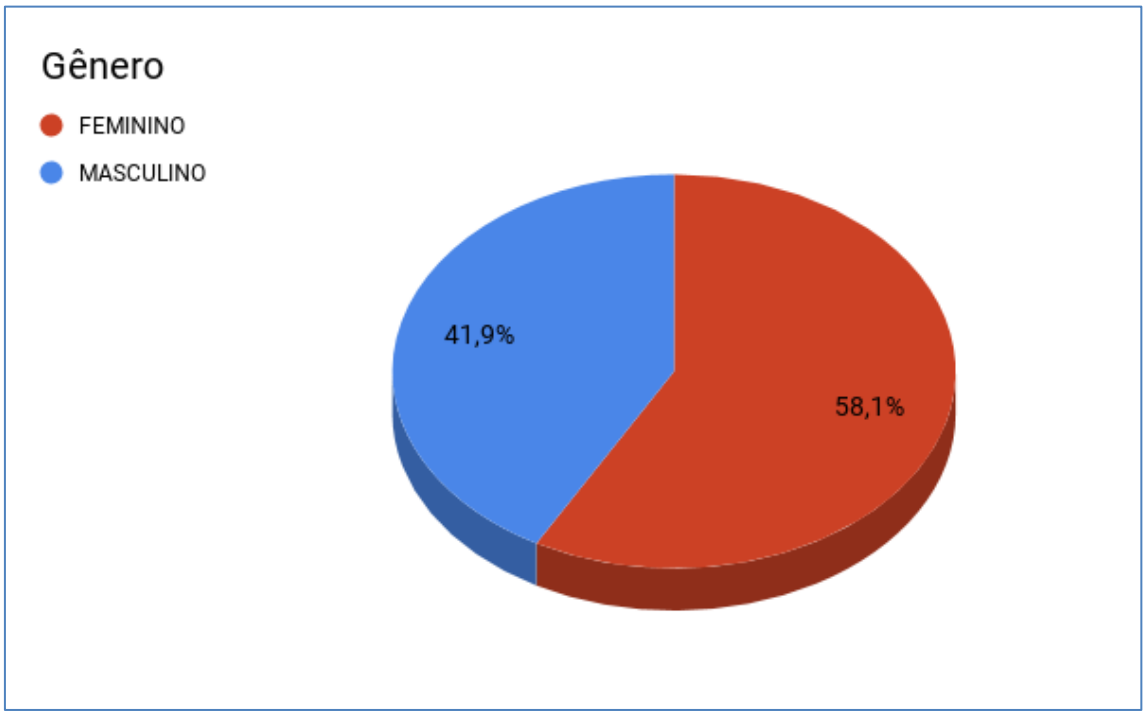
Nesse capítulo são apresentados os resultados da coleta de dados realizados nessa pesquisa com base no referencial teórico. A seguir, a representação e interpretação dos dados coletados junto aos estudantes-trabalhadores do *campus* acadêmico do agreste.

4.1 PERFIL DOS ENTREVISTADOS

A escolha pelo gênero dos pesquisados deu-se de forma aleatória tendo como critério único, ser estudante do curso de administração do campos acadêmico do agreste e trabalhar. A partir dessa forma de pesquisa foi obtido conforme o **gráfico 01,** um total de 160 pesquisados, sendo 93 pessoas do sexo feminino e 67 pessoas do sexo masculino totalizando assim um percentual de 58,1% de mulheres e 41,9% de homens.

Ao analisar os dados é constatado que o número de mulheres que trabalham e estudam são superiores ao de homens, esse dado mostra a crescente participação feminina no mercado de trabalho que pode ser explicado pelo aumento da igualdade entre os gêneros conquistada pelas mulheres nos últimos anos (LEONE; TEIXEIRA, 2016)

Gráfico 01: Gênero



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

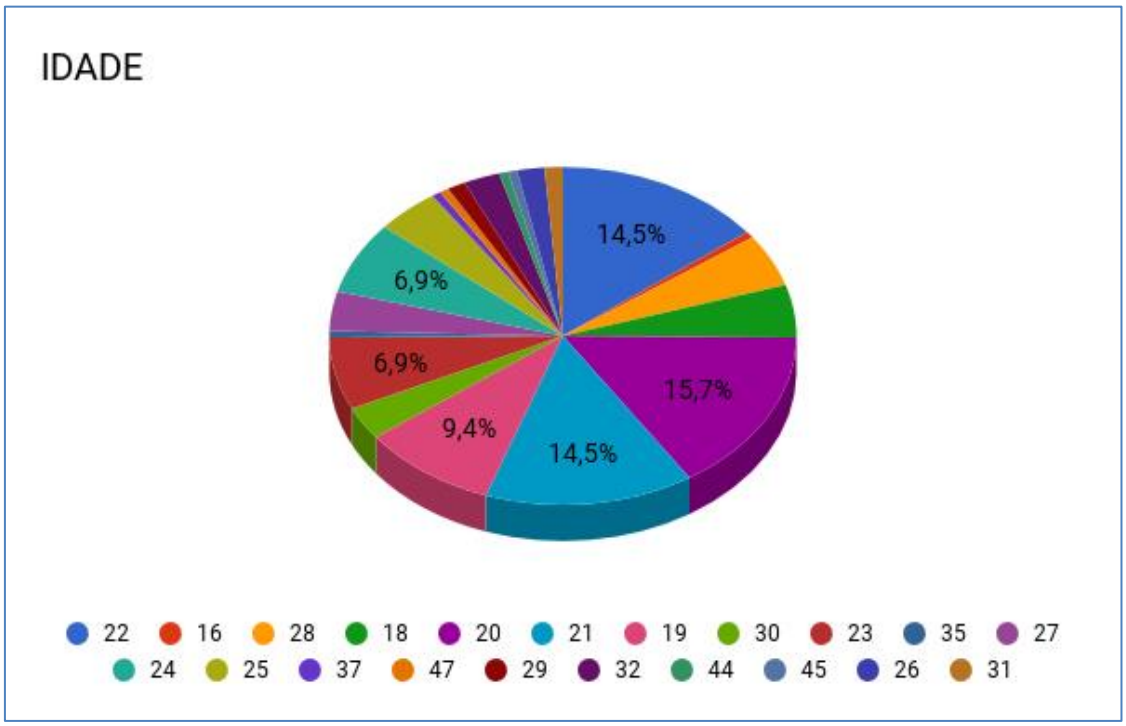
A pesquisa mostra que o número de jovens inseridos na vida acadêmica e mercado de trabalho, é superior ao de pessoas com idade superior a vinte e nove anos (IPEA, 2017), isso deu-se por a média de idade dos estudantes serem próximas dos vinte e três anos.

Ao todo houve um total de vinte idades diferentes ilustradas no **gráfico 02** que mostra uma grande diversificação na pesquisa, a seguir será exposto o número de respondentes por percentual e idades: (0,6%) 16 anos, (5%) 18 anos, (9,4%) 19 anos, (15,6%) 20 anos, (14,5%) 21 anos, (14,5%) 22 anos, (6,9%) 23 anos, (6,9%) 24 anos, (4,4%) 25 anos, (1,9%) 26 anos, (3,8%) 27 anos, (5%) 28 anos, (1,3%) 29 anos,(3,1%) 30 anos, (1,3%) 31 anos, (2,5%) 32 anos, (0,6%) 35 anos, (0,6%) 37 anos, (0,6%) 44 anos, (0,6%) 45 anos e (0,6%) 47 anos.

Para melhor vislumbrar os resultados obtidos foi feito uma estruturação por idades a fim de avaliar o percentual por faixa etária. Assim os respondentes alocados entre 16 e 20 anos representam 30,6%, de 21 a 25 anos 34,6%, na faixa de 26 a 30anos 15,1%, entre 31 e 35 anos 4,4%, de 36 anos em diante corresponde a aproximadamente 2,4 % dos pesquisados.

Os dados mostram que a uma grande parcela de jovens que trabalham e estudam no curso de administração isso pode ser explicado por pessoas jovens entenderem que uma formação de nível superior pode ser importante para o seu crescimento profissional, que eventualmente poderia não ocorrer caso deixasse para um momento que estivesse mais velho.

Gráfico 02: Idade



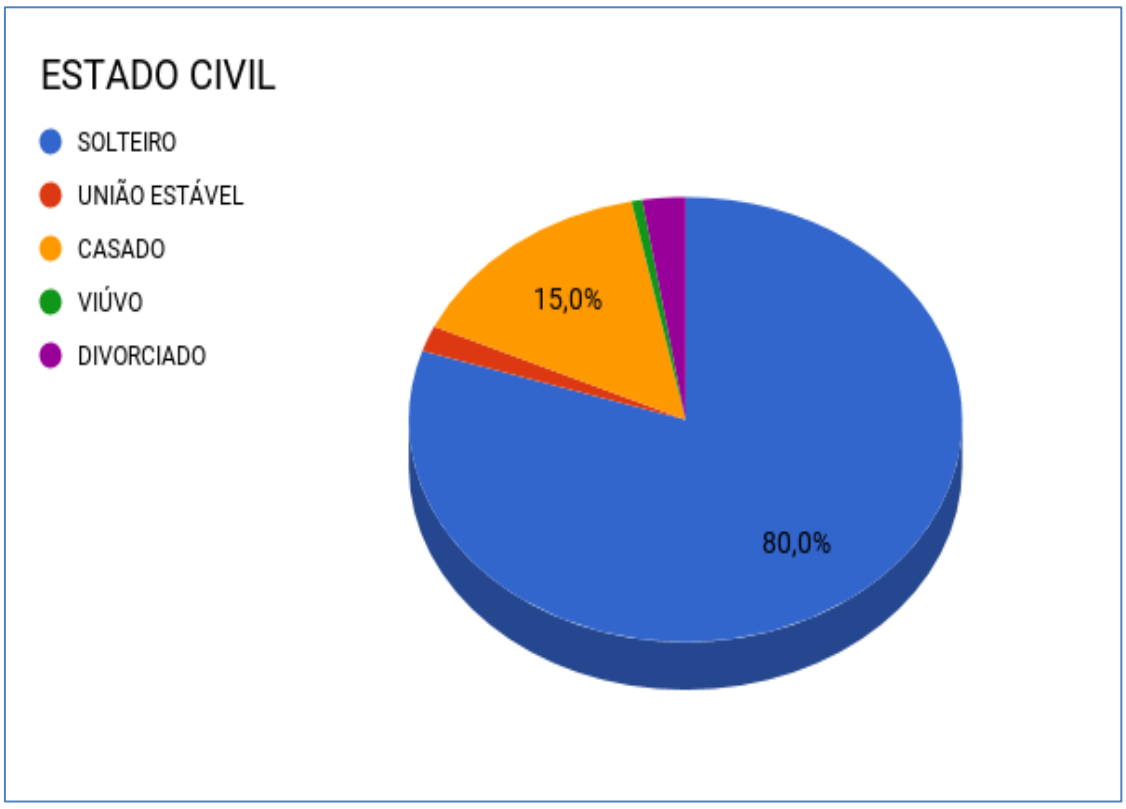
Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Quando o assunto se trata do estado civil, os entrevistados em sua grande maioria cento e vinte oito pessoas (80%) disseram ser solteiro, vinte e quatro (15 %) são casados, quatro (2,5%) são divorciados, três (3%) estão em uma união estável e um (0,6%) é viúvo(a), ver **gráfico 03**.

O fato de existir uma parcela grande de pessoas com estado civil solteiro pode ser compreendido por existir muitos jovens que dão prioridades a sua vida profissional, para posteriormente pensar em ter relacionamentos mais sérios como é o caso do casamento, o qual é necessário que os envolvidos tenham maiores responsabilidades.

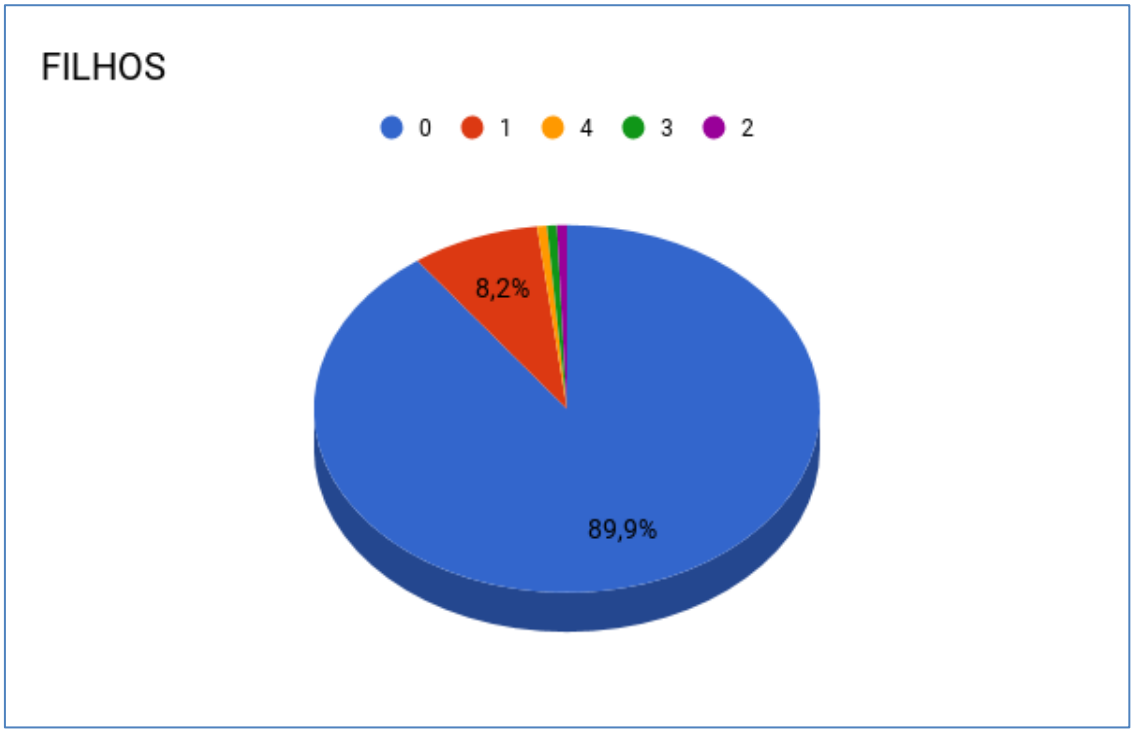
O **gráfico 04** permite vislumbrar que os estudantes-trabalhadores em sua grande maioria tende a dar uma maior prioridade a vida profissional, dedicando cada vez mais seu tempo a estudo e trabalho, isso pode ser um indicativo que os indivíduos pesquisados estão procurando planejar-se melhor e consequentemente vem diminuindo a geração de filhos. Os dados mostram que 89,9% não tem filhos, 8,2 % tem um filho, 0,6% tem dois filhos, 0,6% tem três filhos e por fim 0,6% tem 4 filhos.

Gráfico 03: Estado civil



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Gráfico 04: Quantidade de filhos



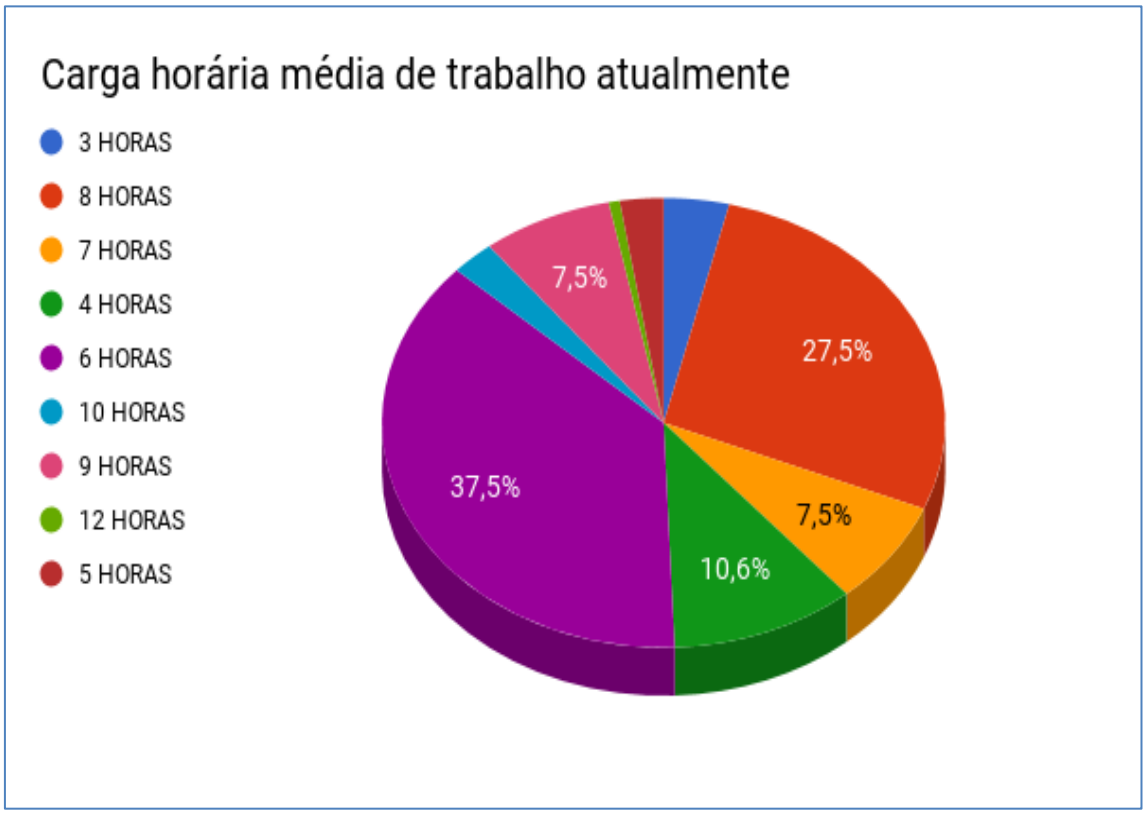
Fonte: Dados da pesquisa, 2017

A carga horária média de trabalho dos entrevistados é aproximadamente 7 horas por dia, sendo que a quantidade de horas por pessoa variou entre 3 e 12 horas, conforme **gráfico 05**. Esse dado serve para exemplificar o quanto tem sido corrida a vida dos estudantes-trabalhadores visto que pouco mais de 25% do seu dia é usado para tratar de questões trabalhistas. Este tempo considerável somado ao que é dedicado aos estudos lhe toma uma boa parte do dia, assim as pessoas passa 8 horas (27,5%),6 horas (37,5%), 4 horas (10,6%), 7 horas (7,5%),9 horas (7,5%), 3 horas (3,8%), 10 horas (2,5%),12 horas (0,6)% e 5 horas (2,5%).

Os participantes da pesquisa ao responder sobre a carga horária média de estudos de segunda a sexta, disseram ter cargas médias de estudo entre 1 hora e 12 horas, conforme **gráfico 06**, apresenta os seguinte valores 3 horas (23,1%), 1 hora (17,5%), 4 horas (16,3%), 2 horas (14,4%), 5 horas (13,8%), 6 horas (7,5%), 8 horas (3,1%), 10 horas (1,9%), 12 horas (1,3%), 9 horas (0,6%), e 7 horas (0,6%).

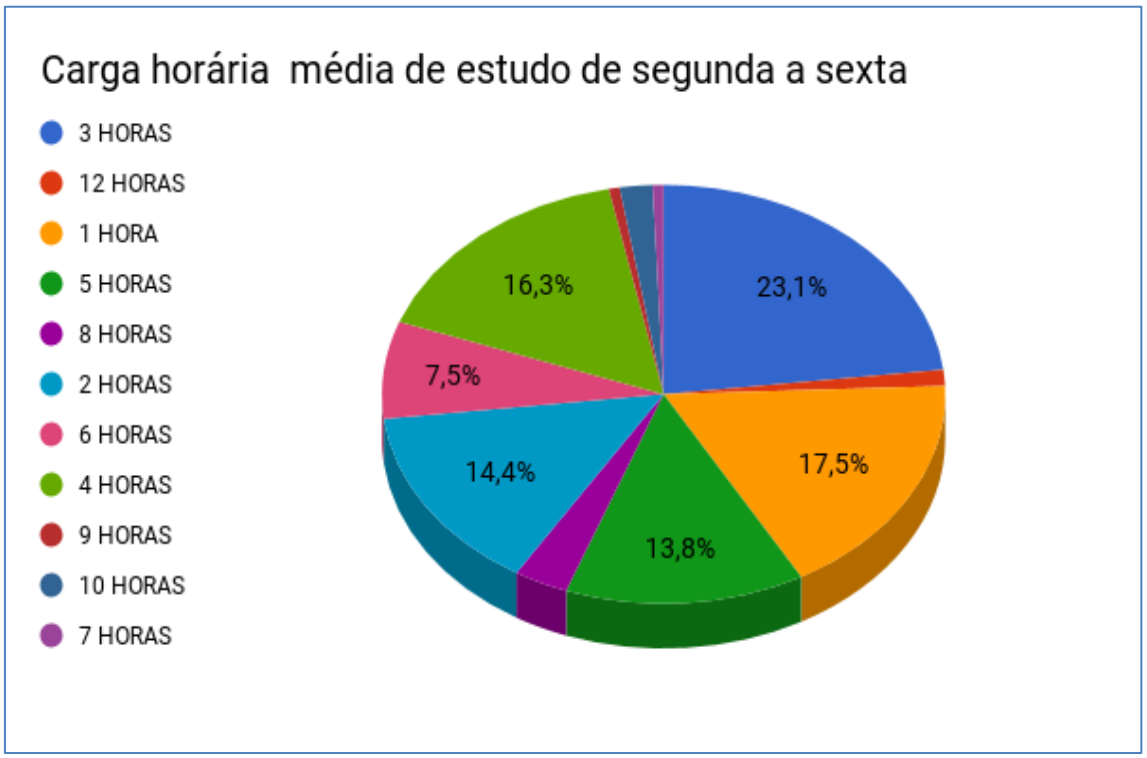
A carga de estudo é bastante diversificada, é observado que muitos estudantes passam um pouco de tempo a mais estudando que apenas o habitual do período de aulas, isso pode ocorrer por que muitos observam que estudar um pouco mais possa lhe fazer obter melhores resultados acadêmicos e consequentemente maior conhecimento.

Gráfico 05: Carga horária média de trabalho atualmente



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Gráfico 06: Carga horária media de estudo de segunda a sexta



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Quando se trata de ter uma maior dedicação aos estudos nos finais de semana as respostas variaram entre 0 hora e 15 horas com 2 horas (21,3%), 4 horas (14,4%), 1 hora (10%), 3 horas (10%), 6 horas (10%), 0 horas (8,1%), 5 horas (7,5%), 8 horas (7,5%), 10 horas (5,6%), 12 horas (2,5%), 15 horas (1,3%), 16 horas (1,3%) e 14 horas (0,6%).

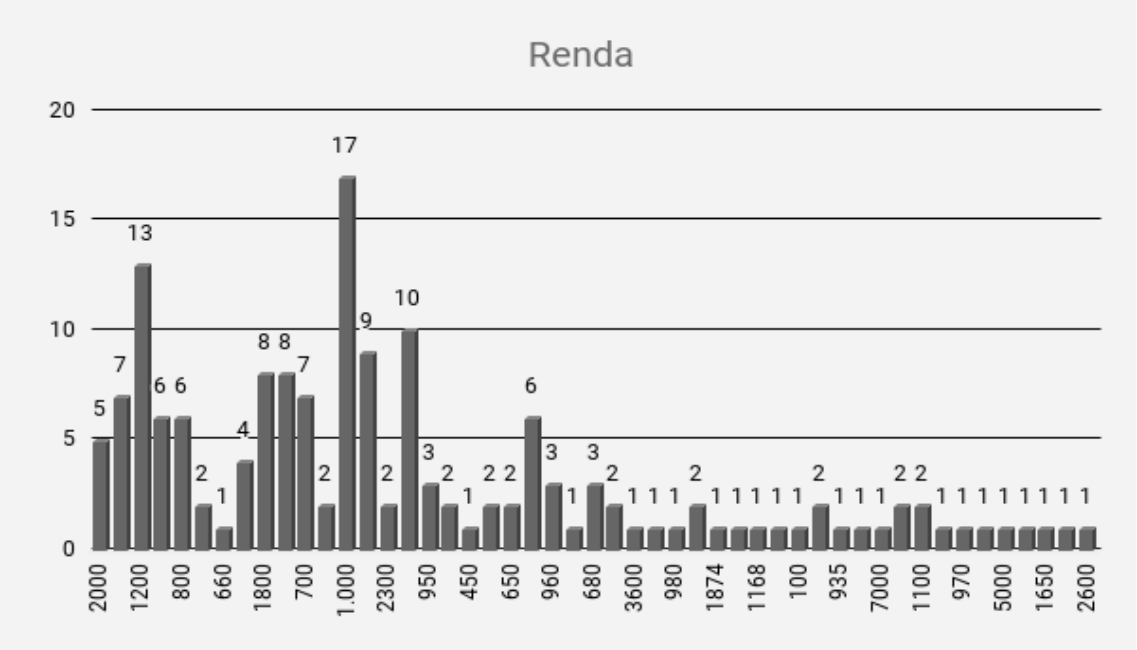
Percebe-se que mesmo após uma rotina de trabalho e estudos ao longo da semana as pessoas procuram extrair um pouco de tempo nos finais de semana **(gráfico 07)** a fim de conseguir suprir suas necessidades e haver melhoria continua dos conhecimentos adquiridos em sala de aula.

No quesito renda os participantes da pesquisa obtiveram em media 1235,75 reais conforme **gráfico 08**, valor esse que representa menos de dois salários mínimos. Considerando o custo de vida atualmente pode ser um poderoso estressor na vida das pessoas, visto que os rendimentos não são elevados e assim pode ocasionar em uma vida com poucas oportunidades.

Gráfico 07: Tempo de estudo nos finais de semana

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Gráfico 08: Renda



4.2 HÁBITOS DO ESTUDANTE-TRABALHADOR

O estresse é causado por inúmeros fatores que em excesso podem prejudicar a saúde das pessoas, uma forma de aliviar os sintomas causados pelo estresse surge em pequenas medidas como cuidar do corpo, ter um bom descanso e relaxar, são atitudes importantes visto que o corpo necessitar que as tensões sejam aliviadas.

Diante do exposto é de se esperar que pessoas que não possuam tempo suficiente para descansar e relaxar tenha probabilidades maiores de sentir sintomas do estresse. A o analisar os dados da pesquisa observa-se que apenas 26,9 % das pessoas consideram ter tempo suficiente para descansar, enquanto 73,1% acham que não tem tempo suficiente, esse dado é alarmante, pois indica que possa haver grande possibilidade das pessoas terem algum problema relacionado ao estressor, ver **gráfico 09**.

A atividade física é importante para o bem estar do individuo principalmente por que sua prática regular trás benefícios para a saúde diminuindo o risco de desenvolver doenças associadas à inatividade física. Porém as diversas inovações tecnológicas vêm contribuindo para a comodidade das pessoas que resulta em aumento do sedentarismo que pode favorecer o aumento de danos causados á saúde (SAMULSKI, 2000)

Também é importante no tratamento de doença do estado emocional e do estresse que caso não seja controlada pode vim a ser um estimulante a depressão, dessa forma um aumento

do nível de atividade física é importante para uma melhoria da qualidade de vida e combate aos estressores. (MOTA; RIBEIRO; CARVALHO, 2006).

Os benefícios adquiridos são grandes principalmente pelo fato de existir melhorias em nosso organismo pela: Manutenção da saúde, gerando benefícios como diminuição da ansiedade, estresse, depressão, humor e auto-estima, pois melhora a qualidade de vida e ocorre diminuição do estresse.

Tendo em vista que a falta de prática de atividades físicas pode ajudar ao combate de fatores estressores prejudiciais a saúde é preocupante o fato de 69,8 % dos entrevistados não praticarem atividades físicas, 8,2 % disseram praticar três dias, 5,3 % 2 dias, 6,3 % cinco dias, 5,7% um dia, 2,5 % seis dias e 1,9 % quatro dias, **conforme gráfico 10.**

Gráfico 09: Tempo suficiente para descansar/relaxar

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

As pessoas buscam no cigarro uma forma de reduzir ansiedade, aliviar o nervosismo ou estresse Tiba (1999), porém muitos fumantes não sabem mas tendem a ter diminuição de sua capacidade de trabalho quando comparado a pessoas não fumantes. O hábito de fumar pode levar o individuo a ter fadiga na realização de qualquer esforço físico por menor que seja acarretando em menores capacidades pulmonares e cansaço (PACHÁ, 1980).

Gráfico 10: quantidade de dias que prática atividade física

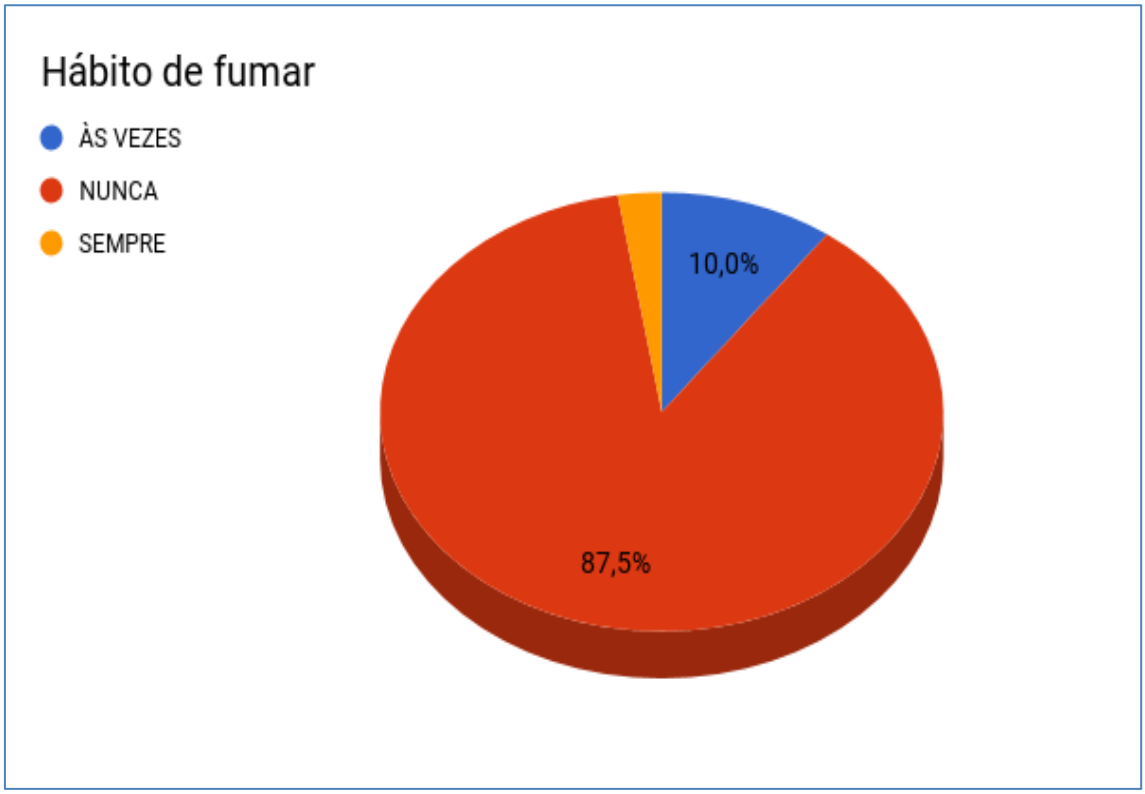
Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Schuckit (1991) e INCA (2017) argumentam que a dificuldade em parar de fumar pode causar problemas psicológicos como: Ansiedade, insônia, irritação, agressividade, dificuldade em se concentrar, inquietação, agitação, sonolência, dor de cabeça e manifestações de tosse. A base do tratamento para deixar de fumar pode ser motivacional em grupo, por aconselhamento ou com apoio de profissionais de saúde.

Os dados da pesquisa (**gráfico 11)** mostraram que 87,5 % nunca fumam, 10% fumam as vezes e que apenas 2,5% fumam sempre, os resultados são positivos visto que o número de fumantes é pequeno em relação ao todo da amostra.

A entrada na vida universitária para muitos estudantes é a primeira oportunidade de fazer parte de um grupo sem supervisão familiar, isso lhes da à oportunidade de buscar novas experiências, é nesse contexto que muitos utilizam do álcool para demonstrar status, viver as constantes celebrações, festa que os cercam e para tentar diminuir os efeitos de estressores. Porém este é um estilo de vida que pode ser maléfico e negativo para a saúde podendo ocasionar doenças.

Gráfico 11: Hábito de fumar

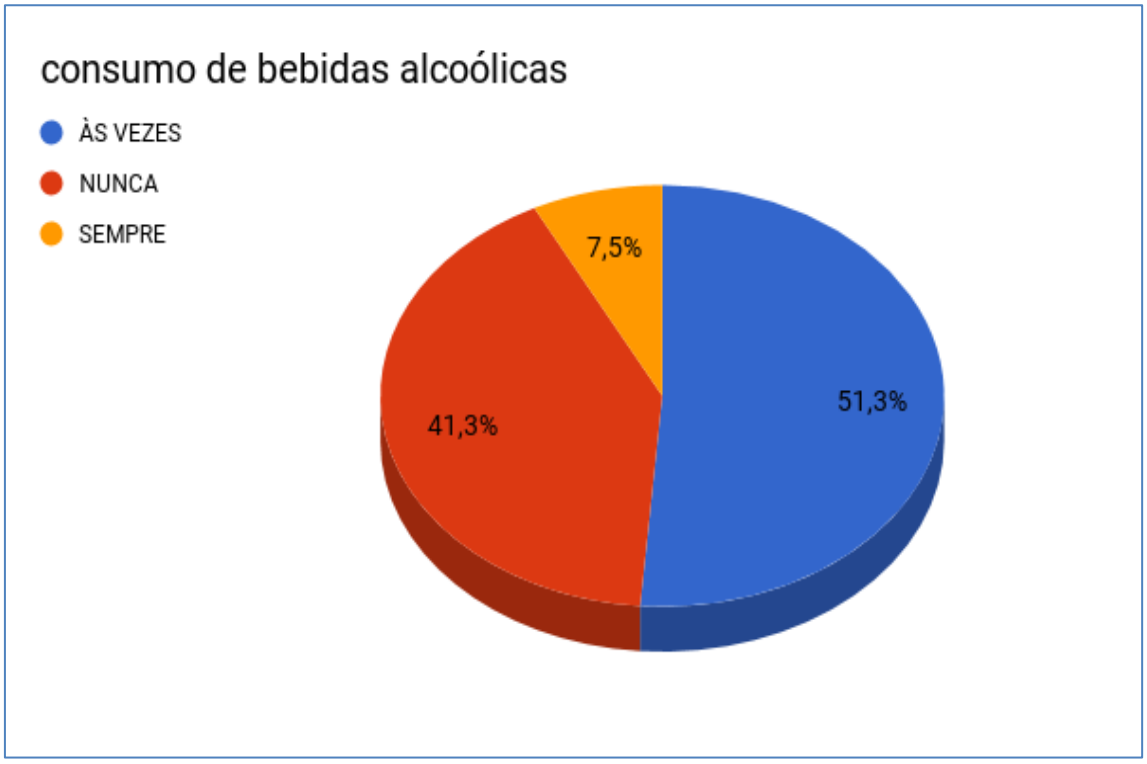


Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

O consumo de bebidas alcoólicas é apontado por 51,3% dos entrevistados como algo que é utilizado às vezes, 41,3% falam que nunca usam do álcool e 7,5 % sempre usam bebidas alcoólicas, as pessoas que sempre usam o álcool podem estar passando por situações que as façam buscar nessa substância um refúgio para esquecer seus problemas e isso pode ser preocupante por haver uma possibilidade em torna-se alcoólatras, ver **gráfico 12**.

Ao serem perguntados sobre uso de algum vicio para aliviar o estresse, conforme **gráfico 13,** foi conseguido os seguintes dados: aproximadamente 71,3 % das pessoas disseram não usar de vícios, 14,4% usam de algo as vezes e 14,4% estão usando de algum vício.

Gráfico 12: Consumo de bebidas alcoólicas



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Gráfico 13: Uso de algum vício para aliviar o estresse

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.3 FATORES ESTRESSORES NO AMBIENTE ACADÊMICO E LABORAL

Entre os fatores mais destacados na fonte de pesquisa considerando apenas o item "estressor me afeta bastante", com níveis superiores a 40% do total de respostas. Foram encontrados 16 fatores estressores com este requisito, ilustrados na **tabela 01** a seguir:

Tabela 01: Fator estressor "Me afeta bastante" com níveis superiores a 40%

Fator estressor "me afeta bastante" com níveis superiores a 40%	
Pouco ou nenhum tempo para descansar	70,6%
Período de provas	67,5%
Falta de férias para descansar	56,9%
Salário insatisfatório	53,1%
Falta de perspectiva de crescimento na carreira	51,9%
Discriminação e favoritismo	51,2%
Trabalhar e estudar	50,0%
Sobrecarga de trabalhos da universidade	49,4%
Falta de incentivos salariais e benefícios	49,4%
Ritmo de trabalho e universidade	46,9%
Falta de informação (comunicação ineficiente)	46,3%
Má gestão da organização onde trabalha ou estuda	46,3%
Relação trabalho/estudos/família (tempo usado em um domínio fica indisponível em outro)	43,8%
Demissões	43,8%
Exigência excessiva de produtividade	42,5%
Mobilidade casa/trabalho/estudo	40,6%

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Para uma abordagem mais específica dos principais estressores que afetam os estudantes-trabalhadores a seguir na **tabela 02** estão os itens com os somatórios de "estressor me afeta bastante" e "estressor me afeta moderadamente", sendo que os estressores estão destacados de acordo com o nível de resposta dos usuários pesquisados.

Tabela 02: Fatores estressores

FATORES ESTRESSORES	
Estressor com níveis superiores a 75%	
Período de provas	89,4%
Sobrecarga de trabalhos da universidade	85,0%
Ritmo de trabalho e universidade	85,0%
Pouco ou nenhum tempo para descansar	83,1%
Trabalhar e estudar	81,3%
Falta de incentivos salariais e benefícios	79,4%
Falta de férias para descansar	78,8%
Salário insatisfatório	77,5%
Falta de informação (comunicação ineficiente)	76,3%
Exigência excessiva de produtividade	75,6%
Estressor com níveis superiores a 50% e inferiores a 75%	
Falta de perspectiva de crescimento na carreira	74,4%
Má gestão da organização onde trabalha ou estuda	74,4%
Discriminação e favoritismo	72,5%
Sobrecarga no trabalho	70,6%
Mobilidade casa/trabalho/estudo	70,5%
Relação trabalho/estudos/família (tempo usado em um domínio fica indisponível em outro)	70,1%
Falta de flexibilidade de horário	68,2%
Realizar um trabalho que você não está qualificado	66,9%
Cumprir Prazos	66,9%
Insegurança nos ambientes de estudo ou trabalho	66,4%
Ambiente de trabalho ou acadêmico barulhento	66,3%
Pouca ou muita variedade de obrigações no trabalho ou na universidade	65,0%
Depender de outros membros do trabalho e universidade	65,0%
Trabalhos e estudos que afetam a vida pessoal	64,4%
Conflitos	64,0%
Demissões	63,2%
Fazer atividade ou trabalho e outros desaprovarem	61,1%
Conflitos de papéis	58,7%
Competição excessiva	57,6%
Cultura da culpa (culpar uns aos outros por erros)	56,9%
Falta de experiência no ambiente acadêmico ou trabalho	56,8%
FATORES ESTRESSORES	

(CONTINUA)

Relacionamento ruim com colegas	55,7%
Mau funcionamento de equipamentos	55,6%
Ambigüidade de papel	53,8%
Falta de treinamento no trabalho	50,7%
Bullying e assédio	50,6%
Estressor com níveis inferiores a 50%	
Falta de controle sobre o trabalho (autonomia)	48,8%
Vida pessoal afetando o trabalho	48,7%
Mudanças constantes na forma de realizar o trabalho ou atividades acadêmicas	47,5%
Temperatura de salas de aula ou local de trabalho inadequado	47,5%
Fraco apoio dos colegas	43,2%
Horas extras	43,1%
Falta de apoio psicológico	40,0%
Crenças pessoais conflitantes com a organização (universidade/trabalho)	40,0%
Ambiente acadêmico	39,3%
Ambiente de trabalho	38,1%
Iluminação inadequada	36,2%
Supervisionar o trabalho de outras pessoas	29,4%
Participação em reuniões	26,2%
Novas tecnologias	10,7%

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Ao analisar os dados obtidos da tabela 02 onde se encontra o percentual de“ Estressor me afeta bastante” e “Estressor me afeta moderadamente”, é observado que existem dez fatores estressores considerados de grande preocupação por seus valores serem superiores a 75%, 26 itens com valores superiores a 50% porém inferiores a 75%, e 14 estressores com porcentagens inferiores a 50%.

Os dados servem para ilustra os estressores que tem uma maior intensidade e que podem afetar consideravelmente a vida dos entrevistados, estressores que afetam moderadamente, mas que devem existir cuidados a fim de que o estressor não cresça seus níveis de perigo a saúde das pessoas e por fim estressores que embora possam evoluir encontra-se no momento em situações controláveis e por isso possivelmente pouco afetam a vida das pessoas entrevistadas.

Entre os 10 principais fatores estressores encontrados estão: Período de provas e sobrecarga de trabalhos da universidade são exclusivos ao campo acadêmico, salários insatisfatório,falta de incentivos salariais e benefícios fazem parte da vida laboral, e ritmo de trabalho e universidade, pouco ou nenhum tempo para descansar , trabalhar e estudar, falta de férias para descansar, falta de informação (comunicação ineficiente) e exigência excessiva de produtividade são pertencentes a dupla jornada do estudante trabalhador.

4.4 PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES DO AMBIENTE ACADÊMICO

4.4.1 Período de provas

O período de provas é destacado por estudantes como um fator estressor importante em suas vidas, isso ocorre por inúmeros fatores como pressão da família e familiares, cobrança de professores, estudar somente próximo ao período de provas e acumulação de tarefas que impedem o descanso necessário.

Outro fator que influência e torna esse item como um importante estressor é a falta de tempo para estudar por existir a necessidade de conciliar estudo e trabalho, bem como estudar assuntos diversos que devem ser estudados como citado pelo pesquisado de N° 44 “Estudar várias coisas ao mesmo tempo é algo que me afeta bastante”.

De acordo com a **gráfico 14**, 67,5% consideram ser um estressor que lhe afeta bastante, 21,9% afeta moderadamente, 8,1 % pouco afeta e 2,5% geralmente não afeta

4.4.2 Sobrecarga de trabalhos da universidade

Sobrecarga de trabalhos da universidade é considerado por 49,4% dos indivíduos como um estressor que lhes afetam bastante, 35,6 % falam que afetam moderadamente, 12,5% o fator estressor pouco lhe afeta e 2,5 % geralmente não lhe afeta, **conforme gráfico 15**.

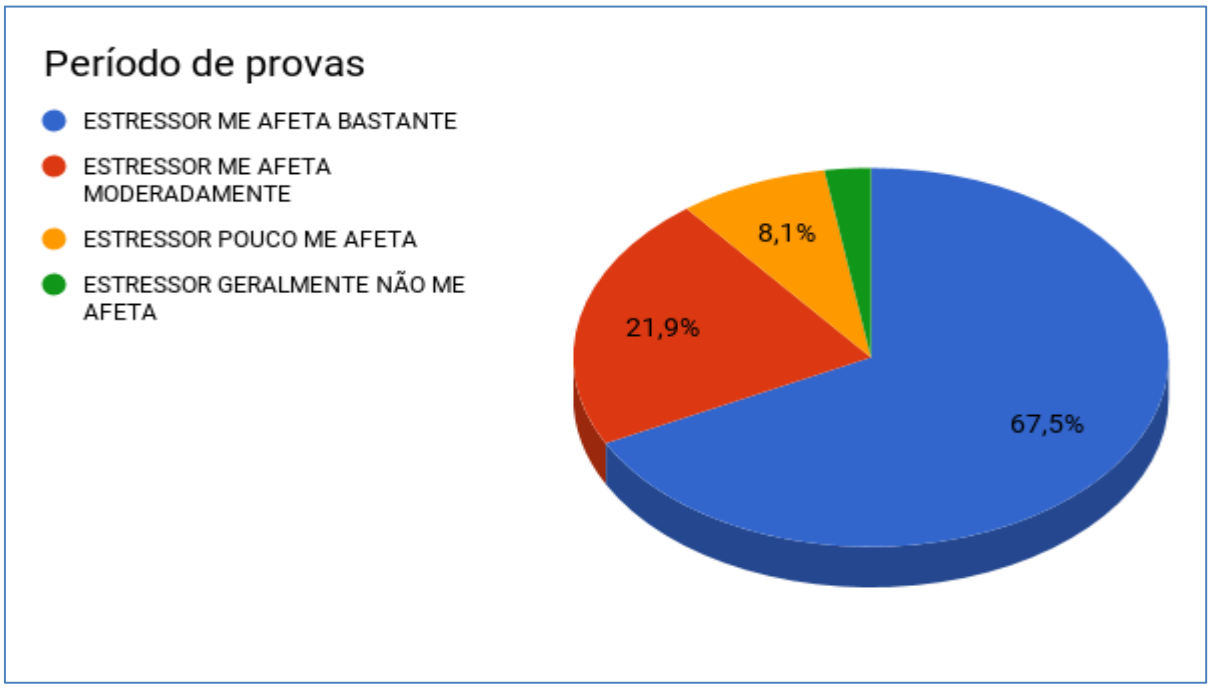
O entrevistado n° 91 afirma “excessos de trabalhos de alguns professores”.

O entrevistado n° 78 defende que “A universidade exige muitos dos alunos”.

O entrevistado n°131 reclama da “Falta de compaixão dos professores com os estudantes”.

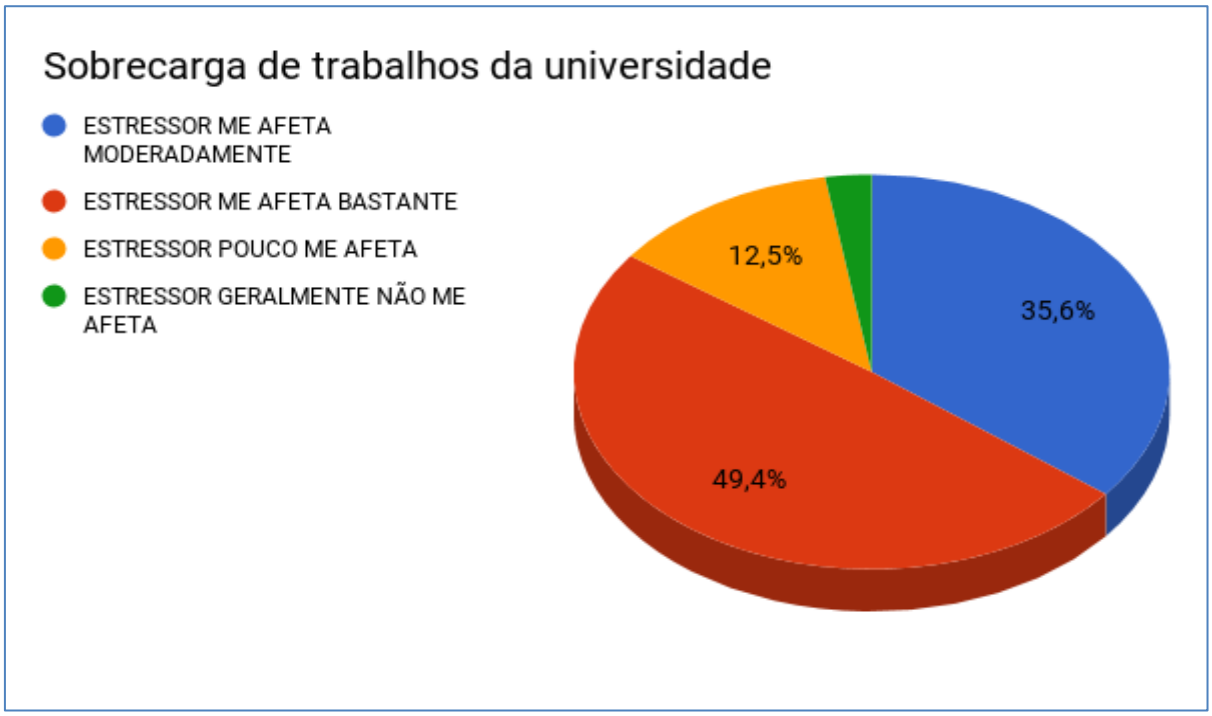
Fica evidente o fato dos estudantes sentirem uma carga extrema ao serem bombardeados por inúmeros trabalhos que ganham proporções maiores por não haver tempo suficiente para suprir as demandas impostas pela universidade.

Gráfico 14: Período de provas



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Gráfico 15: Sobrecarga de trabalhos da universidade



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.5 PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES DO AMBIENTE LABORAL

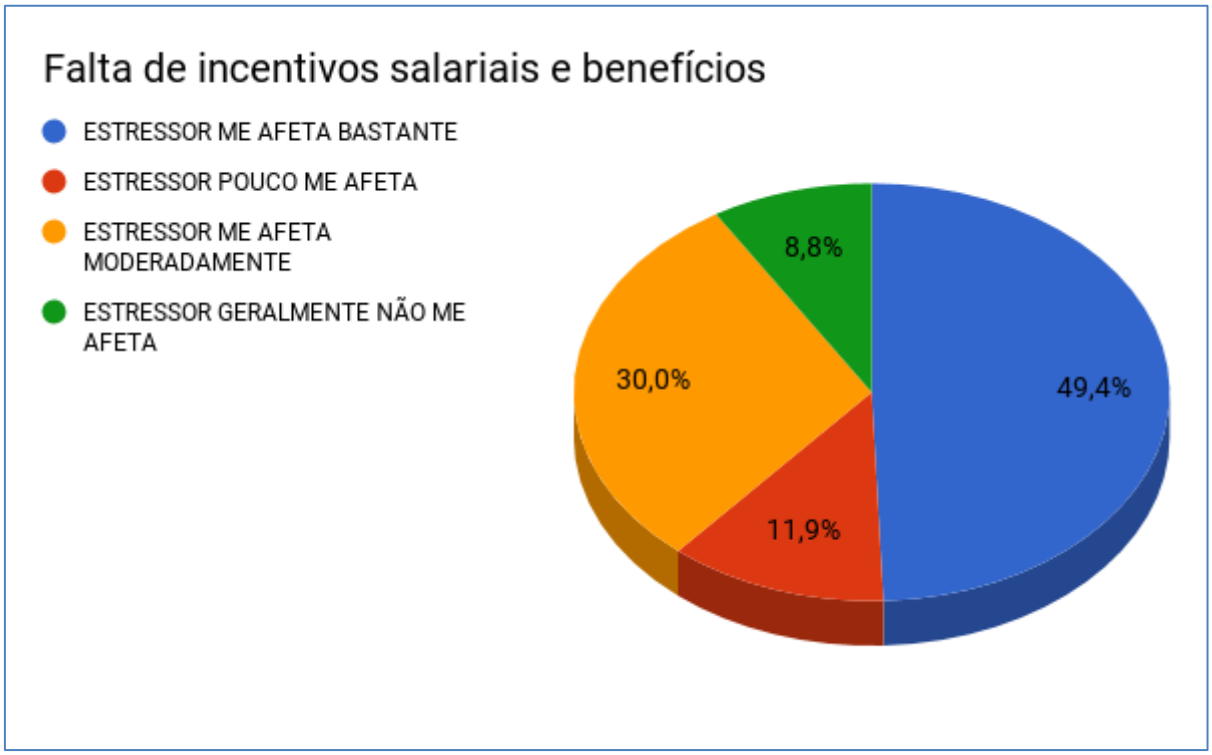
4.5.1 Falta de incentivos salariais e benefícios

Os incentivos salariais e benefícios são tidos por muitos como essenciais para uma maior dedicação. Inúmeros profissionais acabam desanimando em seus postos de trabalho devido a falta de reconhecimento financeiro por parte dos gerentes e gestores das empresas, diminuindo seus rendimentos e prejudicando seu desempenho profissional.

De acordo com entrevistado n° 153: “Promessas de promoções que não acontecem” são vistas como algo desanimador no ambiente de trabalho.

Conforme o **gráfico 16**, 49,4% das pessoas relataram que o estressor afeta bastante, 30% são afetados moderadamente, 11,9% pouco são afetados e 8,8% geralmente não são afetados por esse tipo de fator.

Gráfico 16: Falta de incentivos salariais e benefícios



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.5.2 Salário insatisfatório

A questão financeira é algo que pesa bastante na escolha das pessoas em ficar em um emprego ou procurar mudar para outro local. Fica mais evidente a insatisfação quando os salários recebidos são inferiores ao existente no cotidiano de outras empresas, quando a função exercida não é reconhecida como deveria ou por trabalhar bastante e não haver o reconhecimento da organização por parte dos esforços prestados.

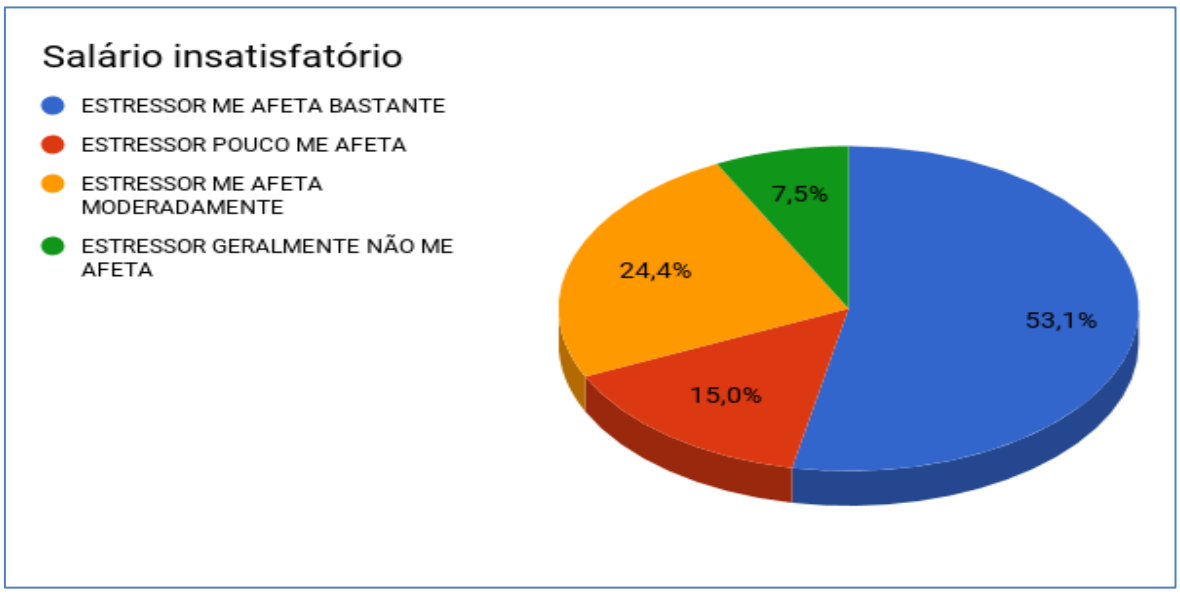
Assim como qualquer pessoa que deseja melhores salários o estudante de nível superior almeja sempre melhorar suas condições financeiras, porém nem sempre os objetivos são alcançados.

Tendo o fator salário como um dos bens que determinam a satisfação no cargo exercido, 53,1% dos pesquisados dizem ser um fator estressor que afeta bastante, 24,4% falam afetar moderadamente, 15% pouco afeta e 7,5% geralmente não afeta, conforme **gráfico 17.**

Segundo o pesquisado de n° 17: "A Pobreza e poucas oportunidades de fazer o que quer de verdade" é um estressor que afeta bastante sua vida devido ao fato de sua renda não ser suficiente para superar todos os desafios, alcançar objetivos e metas.

Pesquisado n° 106 relata que existem muitos estressores que dificultam sua vida entre eles: "Problemas familiares que afetam o ambiente de estudo e trabalho, e endividamentos de contas e promissórias a pagar".

Gráfico17: Salário insatisfatório



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.6 PRINCIPAIS FATORES ESTRESSORES DO AMBIENTE ACADÊMICO E LABORAL

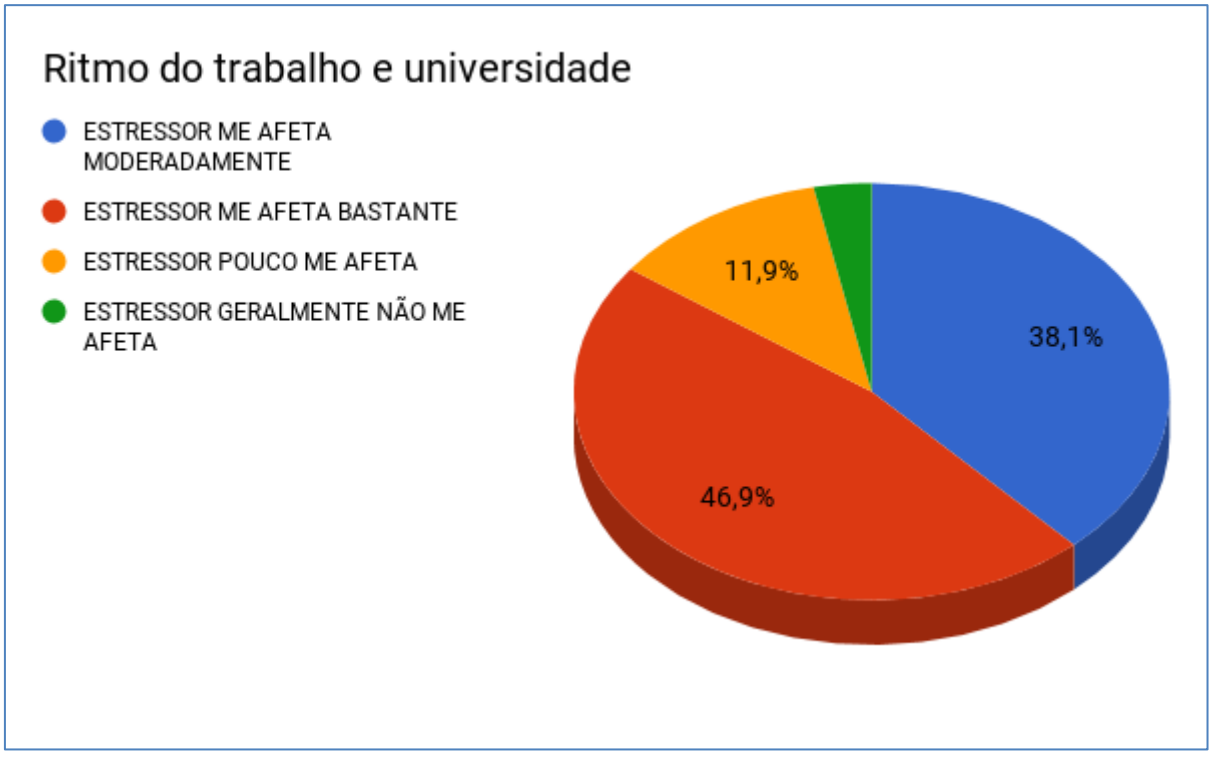
4.6.1 Ritmo de trabalho e universidade

Quando o assunto é ritmo de trabalho e universidade fica evidente o descontentamento de alguns estudantes que consideram ser muito puxada a rotina e torna-se mais acentuada devido a cobrança de trabalhos extra classe e horas extras no trabalho.

Conforme o pesquisado n° 115 “a falta de tempo para estudar é bastante estressante, pois você acaba com muita carga de trabalho e estudo e às vezes é difícil conciliar e conseguir ser bom nos dois”.

Ao serem questionados sobre o ritmo de trabalho e universidade 46,9% disseram que o estressor afeta bastante, 38,1% afeta moderadamente, 11,9% pouco afeta e 3,1% geralmente não afeta, ver **gráfico 18**.

Gráfico 18: Ritmo de trabalho e universidade



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.6.2 Pouco ou nenhum tempo para descansar

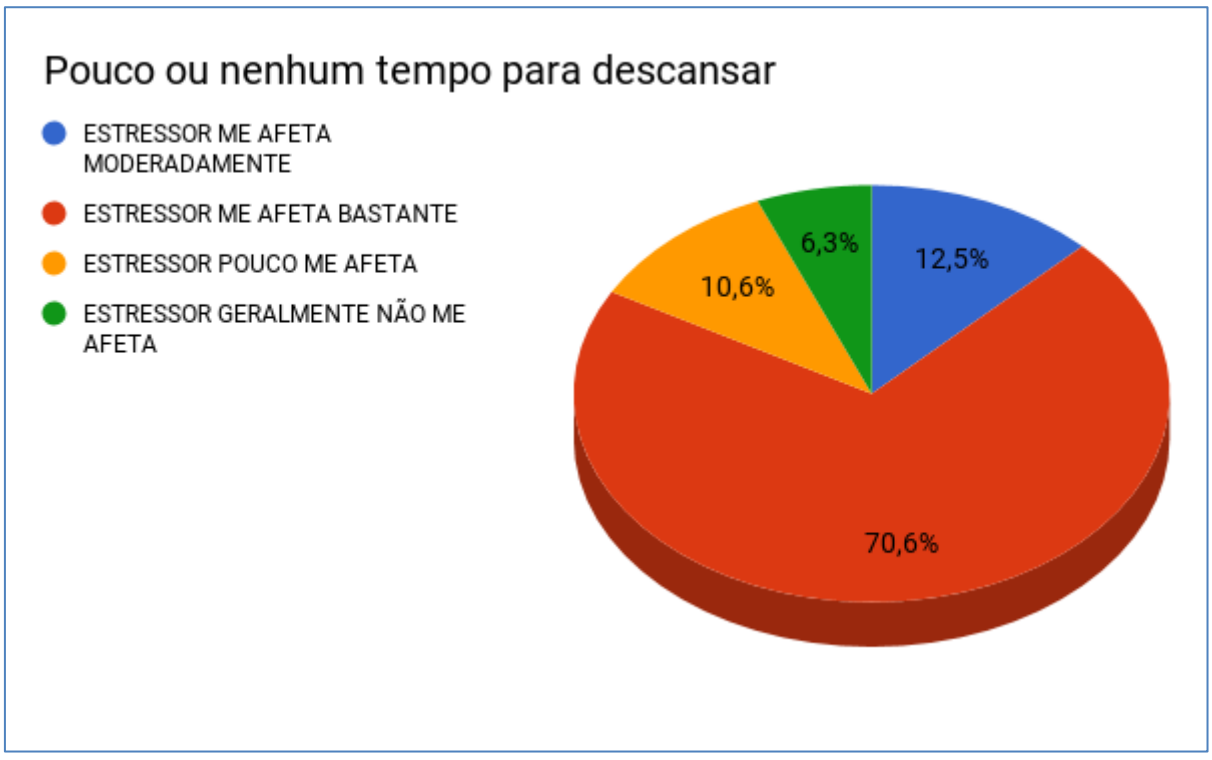
Conforme já ilustrado na figura 09, os respondentes não tem tempo suficiente para descansar consequentemente acabam tornando esse item como um forte estressor em suas vidas.

No **gráfico 19,** 70,6% das pessoas consideram que esse fator afeta bastante, 12,5% que afeta moderadamente, 10,6 % pouco afeta e 6,3% geralmente não é um estressor que lhe afeta.

O entrevistado de n° 87 argumenta: "Professores que exigem mais do que o tempo disponível que eu tenho para dedicar a sua disciplina".

É possível analisando os dados ver que as pessoas não têm tempo suficiente para descansar e assim podem acabar gerando distúrbios em sua vida devido ao pouco tempo para relaxar.

Gráfico 19: Pouco ou nenhum tempo para descansar



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.6.3 Trabalhar e estudar

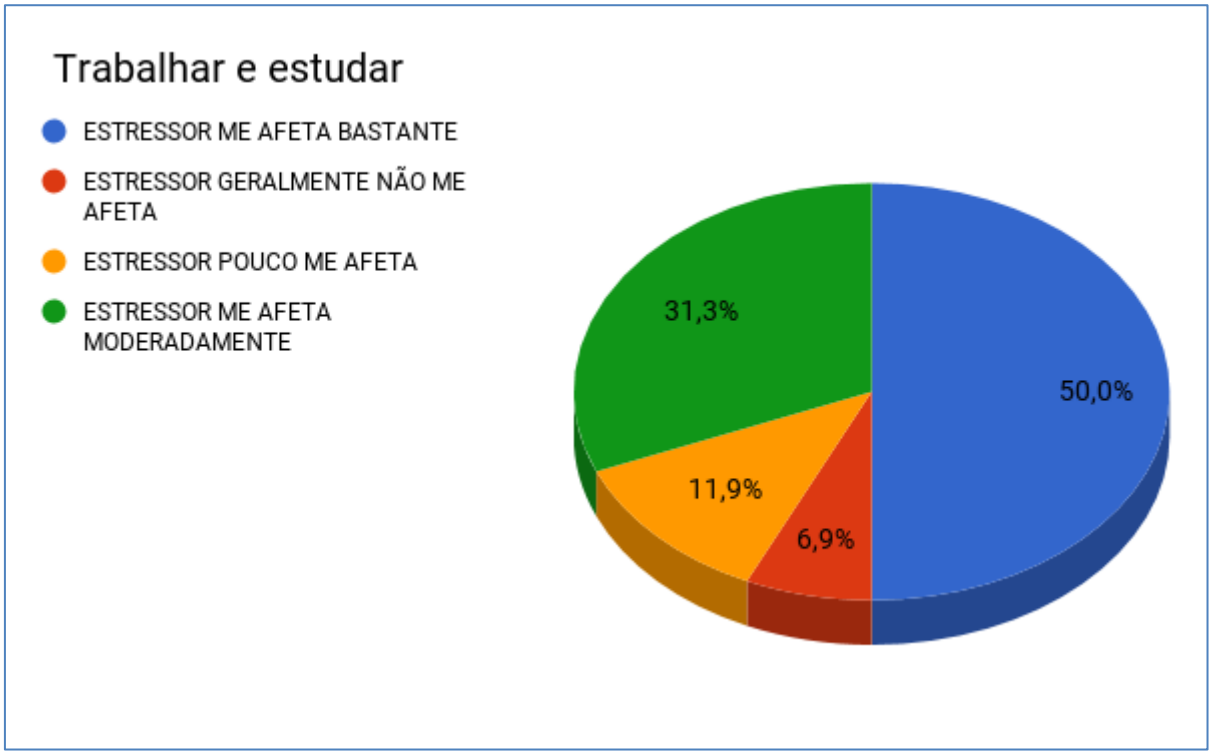
Trabalhar e estudar é algo corriqueiro na vida de boa parte das pessoas, o fato de ter uma dupla jornada, exige uma maior dedicação que acarreta em menor tempo para aliviar as

tensões do dia a dia, dependendo de cada caso pode ser um grande desafio para quem sonha em ter uma formação de nível superior.

Assim os entrevistados de n°19 e n°44 respectivamente relatam o quanto é difícil conciliar trabalho e estudo: “É muito difícil conciliar trabalho e estudo”, “ trabalhar e estudar não é fácil sempre falta tempo para algo e principalmente estudar, assim você fica em desvantagem na universidade”.

Cerca de 50,0% dos pesquisados consideram ser algo que lhe afetam bastante, 31,3% afeta moderadamente, 11,9% pouco afeta e 6,9% o estressor geralmente não afeta, ver **gráfico 20.**

Gráfico 20: Trabalhar e estudar



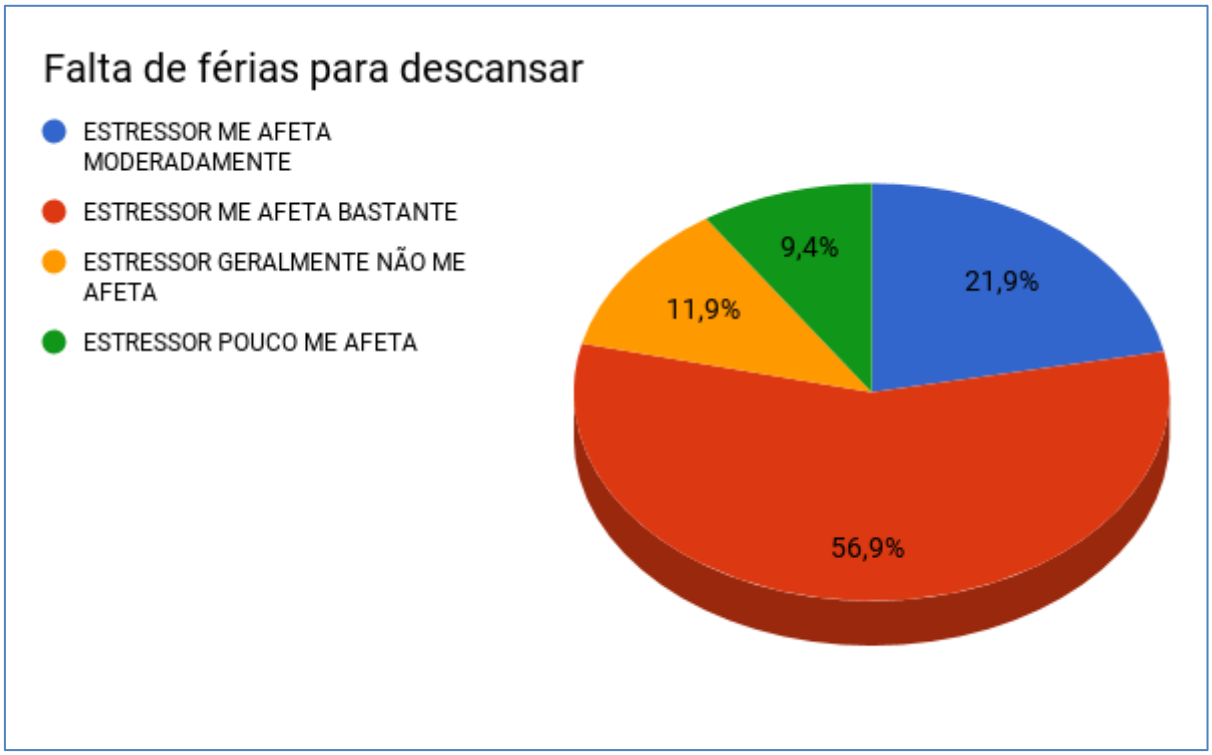
Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.6.4 Falta de férias para descansar

A férias é algo essencial na vida do trabalhador e do estudante, logo deveria ser um momento em que o individuo deveria usar para diminuir toda carga e pressão exercida sobre seu cotidiano, porém por vezes acaba não sendo bem aproveitada por não haver tempo suficiente para descansar devido principalmente ao fato de em boa parte das vezes o período de férias da universidade não ser o mesmo que a empresa disponibiliza as férias aos funcionários, ocasionando assim impossibilidade de um bom descanso.

Entende-se assim que os dados do **gráfico 21** podem ser usados como base para observar a insatisfação dos estudantes-trabalhadores. Diante disso 56,9% consideram ser um fator que afeta bastante, 21,9 % afeta moderadamente, 11,9% geralmente não afeta e 9,4% pouco e afetado por esse item.

Gráfico 21: Falta de férias para descansar



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

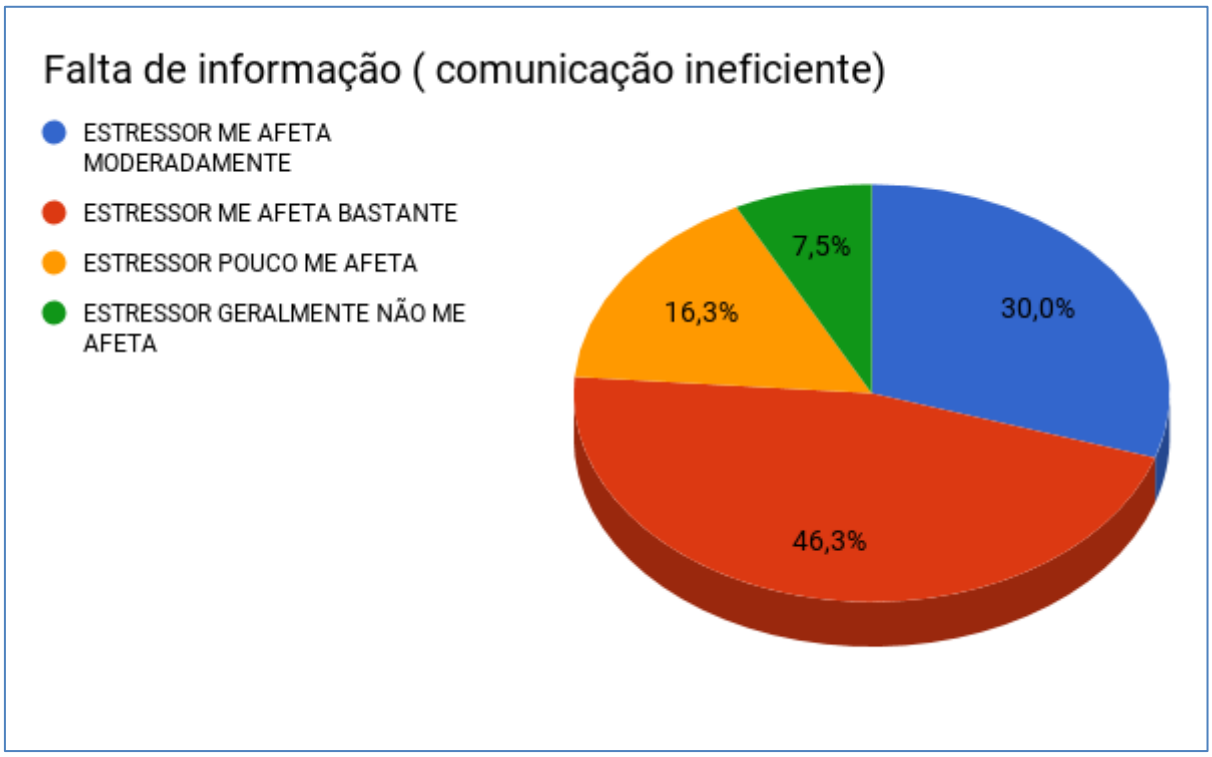
4.6.5 Falta de informação (comunicação ineficiente)

A comunicação ineficiente é um fator que gera muitos problemas devido a forma que as informações são repassadas, geralmente de forma distorcidas ou mesmo se quer chegam a serem repassadas. Diante disso é necessário ter um cuidado, pois uma má comunicação pode ser um gerador de problemas no ambiente laboral ou mesmo no acadêmico.

De acordo com a pesquisa (**gráfico 22**) cerca de 46,3% dos pesquisados consideram ser um fator que afeta bastante as suas vidas, 30% afeta moderadamente, 16,3%pouco afeta e 7,5% geralmente não afeta.

O entrevistado de n°115 relata que onde trabalha há em certos momentos grande cobrança mesmo ser ter sido comunicado: ”Cobrança excessiva, principalmente quando envolve algo que não havia sido informado. Além de excessiva, indevida”.

Gráfico 22: Falta de informação (comunicação ineficiente)



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

4.6.6 Exigência excessiva de produtividade

Exigência excessiva de produtividade foi relatada por muitos entrevistados como um fator que impede o seu melhor desempenho seja na universidade ou no trabalho, assim relata o pesquisado de n° 14 : “A pressão que é direcionada aos alunos ocasiona um alto nível de vulnerabilidade para os mesmos, deixando-os menos produtivos”

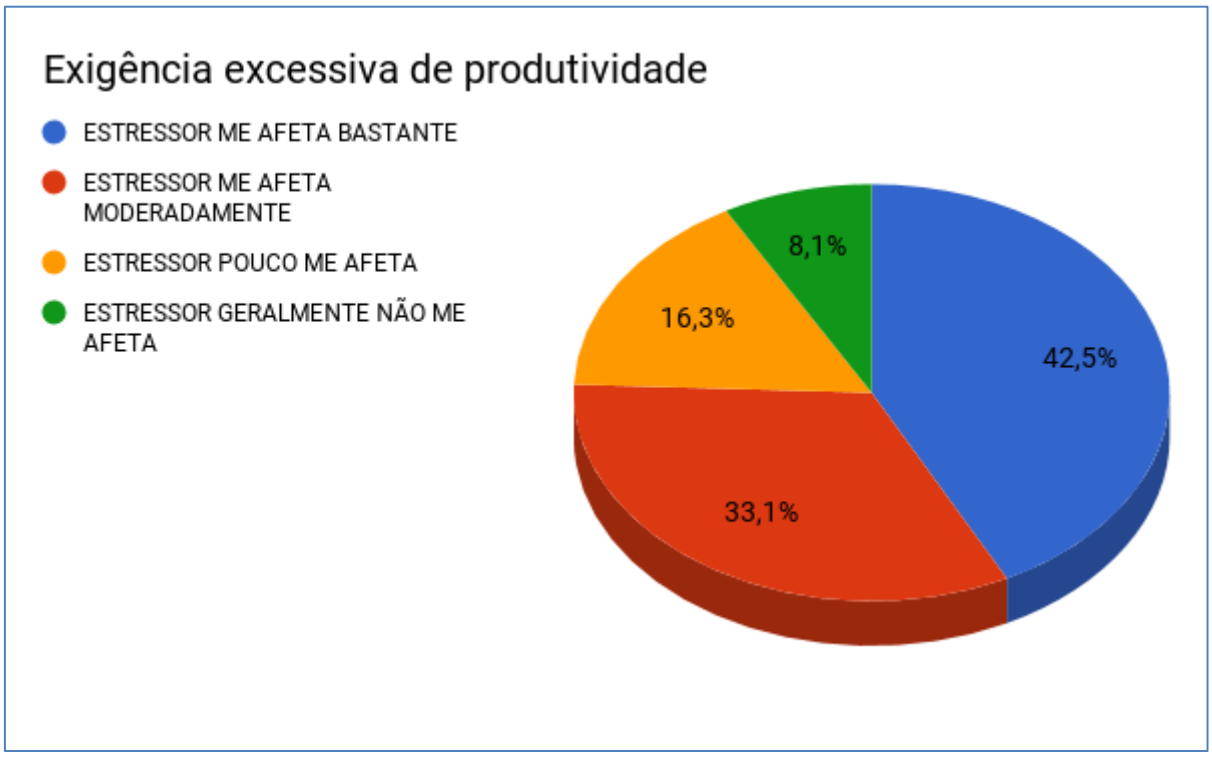
Corroborando com o n° 14 o n° 133 relata:” Acredito que os fatores que estressam as pessoas no dia a dia deixa elas menos produtivas” e n° 30 seguindo a mesma linha de raciocínio afirma que: “Um dos fatores cruciais para mim é a necessidade de cumprimento de prazos, me sinto pressionado pelo tempo. Principalmente se os prazos forem curtos, um ponto importante é verificar a viabilidade de manter o TCC em apenas um semestre”.

N°154 defende que: “O mundo capitalista é o grande fator estressor, onde somos pressionados pelo tempo e assim estamos cada vez mais automatizados e menos donos de nós mesmos”.

O pesquisado N°133 atribui ao fato das pessoas serem menos produtivas ao grande numero de estressores: “Acredito que os fatores que estressam as pessoas no dia a dia deixam elas menos produtivas”.

Cerca de 42,5% consideram que esse é um estressor que afeta bastante, 33,1% afeta moderadamente,16,3 pouco é afetado e 8,1% geralmente não são afetados, ver **gráfico 23**.

Gráfico 23: Exigência excessiva de produtividade



Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

O próximo capítulo apresenta as considerações finais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo é composto pelas conclusões, bem como as limitações referentes ao presente estudo, apresentando ainda sugestões para futuras pesquisas.

5.1 CONCLUSÕES

O estresse é essencial para a vida de todos os seres humanos, a depender de como ele é administrado pode ser responsável por impulsionar o individuo a reagir de forma positiva às pressões do dia a dia, porém é claro que o estresse pode ser maléfico se administrado de forma inadequada, podendo resultar em problemas que afetem seu corpo e sua vida.

Diante do aspecto impactante no cotidiano das pessoas o estudo dos estressores em estudantes-trabalhadores foi importante por detecta os principais fatores que agem sobre a vida dessas pessoas e entender um pouco mais sobre os fatores que exercem maior poder de pressão sobre o público alvo da pesquisa.

Só para ilustrar, um dos fatores que exercem forte pressão nos entrevistados é o estresse ocupacional que é considerado por muitos autores o principal causador de estresse em pessoas no Brasil e no mundo, isso se dá por as pessoas necessitarem muitas vezes passar mais de um quarto do seu tempo diário cuidando de assuntos referentes ao ambiente de trabalho, logo é recorrente a necessidade de constantemente ter que enfrentá-los. Os estressores geralmente são resultado de enormes pressões existentes no local de trabalho e podem ser causados por inúmeros fatores como: exigência excessiva de produtividade e ritmo de trabalho elevado.

Muitos são os fatores causadores do estresse ocupacional nas organizações, como mencionado por Cooper e Kahn (2013), embora haja inúmeros fatores eles podem ser divididos em seis categorias. Mesmo sem as categorias terem sido citadas encontravam-se ao longo dos questionários, são elas: fatores intrínsecos ao trabalho, papel na organização, desenvolvimento de carreira, relacionamento no trabalho, estrutura e clima organizacional e interface trabalho-pessoal.

Diante disso pode ser constatado que outros fatores além dos mencionados podem ser determinantes na criação do estresse nos estudantes-trabalhadores, além do estresse ocupacional, o ambiente acadêmico exerce forte pressão sobre estudantes, tendo como principais estressores: cumprimento de prazos, entrega de atividades, realização de trabalhos, ritmo constante da universidade ou período de provas, estes foram alguns dos itens mais citados por estudantes e que afetam bastante suas vidas.

Dessa forma o estudante-trabalhador é um individuo a qual a organização deve ter uma atenção maior bem como deve haver a mesma atenção por parte de profissionais que são responsáveis por gerir o ensino superior, além é claro dos professores que estão em constante relacionamento e que apresentam forte contanto com seus alunos. O apoio por parte do professor é fundamental, pois sua experiência como aluno lhe permite entender os desafios enfrentados diariamente pelos estudantes e diante disso pode ser um importante apoio no enfrentamento ao estresse.

A partir de tudo que foi exposto anteriormente é valido ressalta que o objetivo geral da pesquisa bem como os objetivos específicos foi todos corretamente expostos e respondidos.

5.2 LIMITAÇÕES

A presente pesquisa apresentou como limitações as dificuldades na aplicação dos questionários devido ao fato de muitos estudantes-trabalhadores encontrarem-se diariamente em salas diferentes, isso se deu por existir a possibilidade de matricular-se em disciplinas de vários períodos. Como os questionários não foram aplicados em todas as salas ao mesmo tempo, pode ter ocorrido que muitas pessoas que poderiam participar do estudo não foram encontradas nos dias de aplicação.

Outro problema enfrentado ao longo do estudo foi no processo de coleta de dados nos períodos do turno da manhã, embora exista um quantitativo de alunos alto, a maioria não exerce funções após o período de aulas, caracterizando apenas como estudantes, que inviabilizou suas participações durante a pesquisa

Diante da dificuldade em conseguir uma amostra suficiente para a pesquisa ter uma boa confiabilidade foi necessário recorrer a questionários online, a fim de encontrar estudantes-trabalhadores que por ventura não tivessem respondido por algum motivo a pesquisa.

Por fim embora os pesquisados tenham considerado o questionário bem estruturado, alguns opinaram que poderia haver um quantitativo menor de perguntas a ser respondidas, o fato de o questionário ter ficado extenso gerou desconforto em algumas pessoas.

5.3 SUGETÕES PARA FUTURAS PESQUISAS

A pesquisa obteve bons resultados que podem ser complementadas através de futuros trabalhos, as sugestões são:

1. A realização de um trabalho de cunho qualitativo objetivando mensurar a percepção do estudante-trabalhador;
2. Implantar estudos semelhantes nos demais campus da Universidade Federal de Pernambuco;
3. Criar estudos com populações de outros cursos do campus;
4. Aplicar pesquisa com categorias que tenham contato diário com os estudantes do campus como: Professores e técnicos
5. Fazer pesquisas semelhantes em outras universidades ou faculdades a fim de comparar os resultados;
6. Comparação dos estressores entre estudantes-trabalhadores e estudantes que não trabalham;

REFERÊNCIAS

AUBERT,N. A. Neurose profissional. In: CHANLAT,J. F. O individuo na organização: Dimensões esquecidas. São Paulo: Atlas,1993. v.2

ADAMS, J. D**.** ***Understanding and managing stress****:* a book of readings. San Diego: University Associates, 1980.

FRENCH, W. L. **Organization development**: theory, practice, research. Texas: Business Publication, 1983.

ADLER, D.*et. al.* Job performance deficits due to depression.**AmericanJournal of Psiquiatry**.163 (9), p. 1569 -1576, 2006.

American Psychological Association. ***Stress in America****.* Washington: Author,2009.

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outra áreas, de pesquisa 2012**, São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades EACH/USP, 2012. Disponível em: http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf. Acesso em:17 de jul. de 2017

ANDRADE, M. M . **Como preparar trabalhos para cursos de pós-graduação**: Noções práticas. 5. Ed . São Paulo: Atlas, 2002.

AZEVEDO, Bruno Del Sarto; NERY, Adriana Alves; CARDOSO, Jefferson Paixão. **Estresse ocupacional e insatisfação com a qualidade de vida no trabalho da enfermagem** .Florianópolis, v.26, n.1, e3940015, 2017.disponivelem:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072017000100309&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 de out. de 2017.

BARRETO, N. Brasileiro é o 2º mais Estressado do Mundo. **A Tribuna**, Vitória-ES, abril, 2015. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse52.pdf> acesso em 02 de abr. de 2017.

BAPTISTA, M. N. e CAMPOS, L. F. L.. Avaliação longitudinal de sintomas de depressão e estresse em estudantes de psicologia. 2000. Boletim de Psicologia Volume L, nº 113.

BARRIQUELLO, C; **ACADÊMICO EMPREGADO E ESTRESSE**: um novo olhar para o curso de Administração da UNIJUÍ Câmpus Três Passos, Três Passos-RS. Disponívelem:<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/232

8/ACADEMICO%20EMPREGADO%20E%20ESTRESSE.pdf?sequence=1>acesso 17 de jul. de 2017.

BEZERRA,R.S. ;**Estresse ocupacional**: análise dos colaboradores do recursos humanos da CNI. FATECS, Brasilia-DF,2012.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias:** Uma introdução ao estudo da psicologia. 13 ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

Cerchiari, E. A. N.; Caetano, D.; Faccenda, O. (2005). Utilização do Serviço de Saúde Mental em uma universidade pública. *Psicologia Ciência e Profissão, 25*(2),252-265.

CHIAVENATO, Idalberto. **Comportamento organizacional:** a dinâmica do sucesso das organizações. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004. 517p.

ART. 89 do Código do trabalho. **Estatuto do trabalhador-estudante**.Brasilia,2009.

COOPER, C.; KAHN, H. **50 Things You Can Today to Manage Stress at Work**. Chichester, West Sussex: Summersdale, 2013.

COOPER, C. L.; MARSHALL, J. Occupational sources of stress: a review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. **Journal of Occupational Psychology**, v. 49, n. 1, p. 11-28, 1976.

COUTO, H. A. **Ergonomia do corpo e do cérebro no trabalho**: os princípios e a aplicação prática. Belo Horizonte: Ergo, 2014.

CAÑETE, I.**Humanização: Desafio da Empresa Moderna: A ginástica laboral como um caminho**,São Paulo: Ícone Editora, 2001.

Díaz, E. S. & Gómez, D. A. (2007). **Una aproximación psicosocial al estrés escolar**. *Educación y Educadores, 10*(2),11-22.

ELIAS, S. M. Employees` commitment in times of change: assessing the importance of attitudes towards organizational change. **Journal of Management**, [S. l.], v. 35, n. 1, p. 37-55, 2009.

FERREIRA, M. C.; ASSMAR, E. M. L. **Fontes Ambientaisde Estresse Ocupacional e Burnout**: Tendências Tradicionais e Recentes de Investigação. In: TAMAYO, A. (Org.). Estresse e cultura organizacional. São Paulo: 2008. Cap.1, p. 21-73.

GIL, **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GIL, Antônio Carlos. **Gestão de pessoas**: Enfoque nos papéis profissionais. São Paulo: Atlas 2001.

GIMENES,M.G.G. **A mulher após a masctectomia**. In: GIMENES,M.G.G. (ORG.); FAVARO, M.H (co-org.) A mulher e o câncer. Campinas, SP: Ed. Livro pleno, 2000.

GODOY, A.S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

IBGE. **Estatisticas do cadastro geral de empresas-2010**. Caruaru,2010. <https://cidades.ibge.gov.br/xtras/temas.php?codmun=260410&idtema=88>. Acessado em: 25 de ago. de 2017.

IPEA. **Estudo do Ipea mostra que 60% dos universitários trabalham**.2012**.** Disponivel em:<http://www.ipea.gov.br/participacao/noticiasmidia/academia/450-estudo-do-ipea-mostra-que-60-dos-universitarios-trabalham> Acessado: 13 de set. de 2017.

___. **Juventude levada em conta**.2017. Disponivel em: <IPEA.JUVENTUDEhttp://www.ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/130722_apresentacao2_juventudedemografia.pdf>. Acessado em:17 de out. de 2017

INCA – Instituto Nacional do Câncer. 2017. Disponível em: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-controle-tabagismo/tratamento-do-tabagismo>: Acesso em 18 out. 2017.

JOHNSON, M. (2009), COMMUNITY COLLEGE STUDENTS' PERCEPTIONS OF STRESS. BIOLOGY OF EXERCISE, 5 (1), 16-28.

LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer.

LEONE, E. T; TEIXEIRA, M. O. As mulheres no mercado de trabalho e na organização sindical. **Anais**, p. 1-21, 2016.

LIMA, J. C. **O que é o estresse**, 2017. Acessado em 20 de set. de 2017. Disponivel em: <http://www.pm.sc.gov.br/saude/conheca-mais-sobre-estresse.html>

LIMONGI-FRANÇA, A.C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LIPP,M.E.N. O percurso do stress: Suas etapas, 2017. Acessado em : 03 de jul. de 2017 <http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas/>.

_____. **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MARRAS, J. P; VELOSO, H. M. **Estresse Ocupacional**, Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MORAES, L.F.R; MARQUES, A. L; PORTES, P. C. P.. Qualidade de vida no trabalho e estresse ocupacional na policia militar de Minas Gerais. **PsΨcologia Saúde Mental & Segurança Pública**, v. 2, n. 3, 2017.

Milani,R;Leal,R.D.O Estresse e a Vida Moderna, São Paulo,28 de mar. 2014.Disponivelem:<http://www.aonwecare.com.br/brasil/consulting/anexos/Estresse%20e%20Vida_pdf.pdf>. Acessado em: 16 de jun. de 2017

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp**., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. **Estresse no cotidiano acadêmico**: O olhar dos alunos de enfermagem da universidade federal do piauí – Brasil, mar. 2007.<http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf>. Acessado em: 21 de ago. de 2017

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, Frederico Westphalen, v. 6, n. 6, 2005. Disponivel em :<http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262/480>. Acessado em : 03 de set. de 2017

Murta, S. G., & Tróccoli, B. T. (2007). **Stress ocupacional em bombeiros**: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. *Estud. psicol.(Campinas)*, *24*(1), 41-51.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Stress at the workplace**.2017.Disponívelem<http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/>Acessado em: 02 de abr. de 2017.

PACHÁ, J. **É melhor não fumar**. Editora Civilização Brasileira, Rio de Janeiro,RJ, 1980.

PECCEI, R.; GIANGRECO, A.; SEBASTIANO, A. The role of organizational commitment in the analysis of resistance do change: co-predictor and moderator effects. **Personnel Review**, [S. l.], v. 40, n. 2, p. 185-204, 2011.

PERIARD, G; Uma boa administração pode mudar a história da sua empresa. **2013.** Disponivel em: <http://www.sobreadministracao.com/uma-boa-administracao-pode-mudar-historia-empresa/> Acessado em: 13 de ago. de 2017.

PRADO, J. S. **Estresse e Qualidade De Vida de Bombeiros Militares**,2011. Dissertação de Mestrado da Universidade Católica Dom Bosco. Disponível em: <http://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8180-estresse-e-qualidade-de-vida-de-bombeiros-militares.pdf> Acessado em: 25 de ago. de 2017.

Ramos, S. I. V., & Carvalho, A. J. R. (2007). Nível de stress e estratégias de *coping* dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. Braga, Portugal: Universidade do Minho

Rio, Rodrigo Pires. (1995). **O fascínio do stress**. Belo Horizonte: Del Rey

ROBBINS, Stephen P. **Comportamento organizacional**. 11 ed. tradução técnica Reinaldo Marcondes. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005. 536p.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. a importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários UFMG. **Rev. Bras. Atividade Física e Saúde.** V. 5, n.1, 2000.

SCHUCKIT, M. **Abuso de álcool e drogas**: uma orientação clínica ao diagnóstico e tratamento. Ed. Artes Médicas, Porto Alegre,RS, 1991. p.254 - 264.

SELYE, H. **The Stress of Life**. New York: McGraw-Hill, 1978.

SEMESP.Mapa do ensino superior. 2016. Disponivel em : <http://www.semesp.org.br/site/pesquisas/mapa-do-ensino-superior/mapa-do-ensino-superior-2016/> Acessado em :15 de set. de 2017

Silveira, R. M. D., Verdinelli, M. A., & Verdinelli, M. E. P. (2005). SINTOMAS DE BURNOUT E ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES UNI-VERSITÁRIOS DE UM CURSO DE PSICOLOGIA.

SOUZA, I. O. **Estresse e qualidade de vida no trabalho dos bombeiros de Barra do Garças-MT**,2010. Dissertação (graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de Mato Grosso, campus Barra do Garças-MT.

STOCCO, L. A. P.; BORTOLUZZI, C. L. **A influência do estresse no ambiente de trabalho do secretário executivo**.Secretariado executivo em revista, Passo Fundo, v. 2, n.1, 2006.

TAMAYO, A. Impacto dos valores da organização sobre o estresse ocupacional. **RAC-Eletrônica**, v. 1, n. 2, art. 2, p. 20-33, maio/ago. 2007. Disponível em: <http: www.anpad.org.br/rac-e> . Acessado em 04 de maio de 2017

TIBA, I. **Anjos Caídos**: como prevenir e eliminar as drogas na vida do adolescente. Editora Gente, São Paulo,SP, 1999. p.19 – 246.

TREVISAN, L. N. Realidade virtual versus mundo corporativo. **Revista da ESPM**, set./out. 2014.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

USJT.**Os desafios de trabalhar e estudar ao mesmo tempo.** 13 de jan. 2016. Disponivel em:<http://blog.usjt.br/os-desafios-de-trabalhar-e-estudar-ao-mesmo-tempo/>. Acessado em: 09 de SET de 2017

VIEIRA, Marcelo Milano Falcão Vieira. A comparative study on quality management in the brazilian and the Scottish prison service. 1996. Tese [Doutorado PhD on Business Studies] – Scotland, University of Edinburg, Edimburgo, 1996.

ZILLE, L.P, LANNA, F.C.C.C, Coelho,G.I. **Edição Especial sobre Liderança**. v.19, n.4, p205-226, Belo Horizonte : REUNA, 2014.

___, L. P**. Novas perspectivas para a abordagem do estresse ocupacional para gerentes**: **e**studos em organizações brasileiras de setores diversos. 2005. Tese de Doutorado em Administração) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

WRITE.executive summary and full report,**work management survey**,2015. Acessado em: 02/07/2017.<https://cdn.wrike.com/ebook/Wrike-Work-Management-Report-2015.pdf?utm_source=email&utm_medium=report&utm_campaign=2015&mkt_tok=3RkMMJWWfF9wsRogv6nPZKXonjHpfsX87%2BwoXaG%2FlMI%2F0ER3fOvrPUfGjI4JS8JrI%2BSLDwEYGJlv6SgFTrDAMbdx3rgLWRg%3D>.Acessado em : 21 de jul. de 2017

APÊNDICE

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DO AGRESTE

Este questionário é de cunho acadêmico, faz parte de uma pesquisa para elaboração de TCC, tem como intuito investigar os fatores estressores mais críticos na visão dos estudantes que trabalham e estão matriculados no curso de administração da Universidade Federal de Pernambuco, campus do agreste, por autoria de Wanderson dos Santos Silva, sob orientação do professor Luiz Sebastião dos Santos Júnior.

Solicito sua colaboração no preenchimento deste questionário e desde já agradeço a sua atenção e disponibilidade.

Serão garantidos o sigilo e anonimato de todas as suas respostas. Não é necessário identificar-se!

Para iniciar a pesquisa, por gentileza, preencha antes os dados demográficos solicitados abaixo:

1-Gênero: ( ) Masculino ( ) Feminino

2-Idade:_____anos

3-Estado Civil: ( ) Solteiro ( ) Casado ( ) Divorciado ( ) Viúvo ( ) Outros

4-Quantos filhos?_____

5-Há quanto tempo trabalha na organização? _____ ano(s) _____mes(es)

6-Qual a sua carga horária média de trabalho atualmente? _____ hora(s)

7-Qual a sua carga horária de estudo média de segunda a sexta?_____hora(s)

8- Quanto tempo você passa estudando nos finais de semana?_____hora(s)

9-Qual sua renda média aproximada (mensalmente)?_____

10-Você tem tempo suficiente para descansar/relaxar?( ) Sim ( ) Não

11- Quantos dias semanalmente você pratica atividades físicas?_____

12-Você fuma? ( ) Nunca ( ) Às vezes ( ) Sempre

13-Você consome bebidas alcoólicas? ( ) Nunca ( ) Às vezes ( ) Sempre

14-Você tem usado de algum vício para aliviar o estresse?( )Sim ( )Às vezes( ) Não

15-Qual período na faculdade?_____

16-Qual turno?_____

Ambiente de trabalho e ambiente acadêmico

17-Marque um (X) no item que indica como o fator estressor lhe afeta.

NÚMERO	FATOR ESTRESSOR
1	ESTRESSOR GERALMENTE NÃO ME AFETA
2	ESTRESSOR POUCO ME AFETA
3	ESTRESSOR ME AFETA MODERADAMENTE
4	ESTRESSOR ME AFETA BASTANTE

FATORES ESTRESSORES	1	2	3	4
1.Sobrecarga no trabalho				
2. Sobrecarga de trabalhos da universidade				
3. Ritmo do trabalho e universidade				
4. Trabalhar e estudar				
5. Falta de apoio psicológico				
6. Cumprir Prazos				
7. Falta de controle sobre o trabalho (autonomia)				
8. Pouca ou muita variedade de obrigações no trabalho ou na universidade				
9. Iluminação inadequada				
10. Mau funcionamento de equipamentos				
11. Mudanças constantes na forma de realizar o trabalho ou atividades acadêmicas				
12. Trabalhos e estudos que afetam a vida pessoal				
13. Temperatura de salas de aula ou local de trabalho inadequado				
14. Horas extras				
15. Pouco ou nenhum tempo para descansar				
16. Novas tecnologias				
17. Ambiente de trabalho ou acadêmico barulhento				
18. Falta de experiência no ambiente acadêmico ou trabalho				
19. Falta de treinamento no trabalho				
20. Período de provas				
21. Falta de informação (comunicação ineficiente)				
22. Ambigüidade de papel				
23. Conflitos de papéis				
24. Realizar um trabalho que você não está qualificado				
25. Exigência excessiva de produtividade				
26. Insegurança nos ambientes de estudo ou trabalho				
27. Falta de perspectivas de crescimento de carreira				

FATORES ESTRESSORES	1	2	3	4
28. Salário insatisfatório				
29. Falta de incentivos salariais e benefícios				
30. Demissões				
31. Relacionamento ruim com colegas				
32. Fraco apoio dos colegas				
33. Bullying e assédio				
34. Cultura da culpa (culpar uns aos outros por erros)				
35. Conflitos				
36. Competição excessiva				
37. Discriminação e favoritismo				
38. Fazer atividade ou trabalho e outros desaprovarem				
39. Supervisionar o trabalho de outras pessoas				
40. Depender de outros membros do trabalho e universidade				
41. Falta de flexibilidade de horário				
42. Má gestão da organização onde trabalha ou estuda				
43. Crenças pessoais conflitantes com a organização (universidade/trabalho)				
44. Ambiente de trabalho				
45. Ambiente acadêmico				
46. Falta de férias para descansar				
47. Participação em reuniões				
48. Relação trabalho/estudos/família (tempo usado em um domínio fica indisponível em outro)				
49. Vida pessoal afetando o trabalho				
50. Mobilidade casa/trabalho/estudos				
49. Vida pessoal afetando o trabalho				
50. Mobilidade casa/trabalho/estudos				

18-Existe algum estressor não citado anteriormente que lhe afeta?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

19- Use o espaço abaixo se julgar que precisa falar mais sobre o assunto:

_____
_____
_____
_____
_____
_____