

# PRÉ-VESTIBULANDOS: PERCEPÇÃO DO ESTRESSE EM JOVENS FORMANDOS DO ENSINO MÉDIO

## UNIVERSITY ENTRANCE ADMISSION TAKERS: THE PERCEPTION OF STRESS IN SENIOR STUDENTS

Paula Resende Fagundes<sup>1</sup>  
Magno Geraldo de Aquino<sup>2</sup>  
Alessandro Vinicius de Paula<sup>2</sup>

FAGUNDES, P. R.; AQUINO, M. G.; PAULA, A. V. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. *Akrópolis* Umuarama, v. 18, n. 1, p. 57-69, jan./mar. 2010.

**RESUMO:** O intuito do presente estudo foi compreender as relações entre o processo de escolha profissional, em especial no período pré-vestibular, e as possíveis manifestações de estresse geradas por este momento, com especial foco em jovens formandos do Ensino Médio. Nesta perspectiva, objetivou-se compreender a percepção do estresse em alunos formandos do terceiro ano do Ensino Médio. Participaram do estudo 20 sujeitos de ambos os sexos, provenientes de escolas da rede privada e pública de ensino, com idade média de 18 anos. Por meio de entrevistas semiestruturadas individuais, buscou-se avaliar o nível de estresse percebido por estes sujeitos. Os jovens entrevistados relataram elementos que indicam a presença de estresse. Também foi possível identificar as estratégias que estes sujeitos mobilizam para enfrentá-lo. Este estudo revelou também os principais focos de estresse apontados por esses jovens. Esses dados sugerem a elaboração de programas de tratamento do estresse que possam atender os jovens em fase pré-vestibular, bem como de escolha profissional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse; Escolha profissional; Pré-vestibulandos.

**ABSTRACT:** The purpose of this study was to examine the relationship between the professional choice process during the university entrance exams period and possible stress manifestations in youth adults attending the senior year. In this approach, we sought the understanding of self-stress perception by the students. Twenty male and female subjects with an average age of 18 years, from both public and private High Schools took part in this study. The stress level perceived by those subjects was assessed by individual semi-structured interviews. The interviewed subjects reported elements which indicate stress occurrence, and we could also identify the strategies the subjects developed to confront it. The main sources of stress pointed out by the subjects were also revealed. Our data suggest the elaboration of stress treatment programs which could attend the students during both the University Entrance Exams and the professional choice periods.

**KEYWORDS:** Stress. Professional choice. High school seniors.

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Psicologia.

<sup>2</sup>Projeto financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).

<sup>3</sup>Professores do curso de Psicologia do Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS.

## INTRODUÇÃO

Visto como um ritual de passagem da sociedade moderna, o vestibular simboliza a entrada do jovem para o mundo adulto e do trabalho. Para esse jovem, o momento da escolha profissional, e supostamente da escolha de um curso universitário, é expressivamente um momento causador do estresse, uma vez que o medo da reprovação, o elevado número de candidatos por vaga e os fatores específicos da escolha profissional também são aspectos denominados preocupantes (D'AVILA e SOARES, 2003).

O estresse é uma condição do organismo humano que pode interferir nas respostas mais adequadas e esperadas numa determinada situação. Neste caso, acredita-se que a situação pré-vestibulando possa ser uma condição geradora de estresse e este, por sua vez, pode interferir negativamente no processo vestibular.

Pesquisas realizadas pela psicóloga Lipp (1996), uma das autoridades e pioneira do assunto no Brasil, demonstram que o estresse está em todos os contextos e nos diferentes níveis hierárquicos. Embora se saiba que em algumas atividades a vulnerabilidade é maior.

Nesta perspectiva, pode-se perguntar: Todo processo de escolha profissional, notadamente o período que antecede o vestibular é um momento de estresse? Todos os jovens em situação de escolha profissional passam pela situação de estresse gerada pelas dúvidas da escolha?

Partindo do princípio que o momento pré-vestibular é estressante, esta pesquisa<sup>4</sup> foi elaborada tendo como objetivo compreender a percepção do estresse em alunos formandos do terceiro ano do Ensino Médio – por intermédio de um roteiro.

## REVISÃO DE LITERATURA

### O fenômeno estresse e os eventos estressores

O fenômeno estresse vem sendo considerado um fator prejudicial para a saúde e bem-estar das pessoas. Um indivíduo ao nascer, já está sujeito ao estresse, e segundo Selye (1959) pessoa alguma pode viver sem sentir, em determinados momentos, certo grau de estresse, pois

o estresse da vida só desaparece com a morte.

Segundo Zeller (2000), a concepção psicofisiológica denominada estresse, causa impacto mundial, pois é algo que sentem todos os seres vivos em geral, sendo este um dos fenômenos mais prejudiciais do século, seja em relação à saúde ou a aspectos emocionais e afetivos em geral.

Os sinais e sintomas do estresse baseiam-se, conforme Souza et al. (2002), em todas as alterações fisiopatológicas que acontecem em um organismo estressado, sendo os mais frequentes, em relação ao SNC e psiquismo, o cansaço físico e mental, nervosismo, irritabilidade, ansiedade, insônia, dificuldade de concentração, falha de memória, tristeza, indecisão, sentimento de solidão, sentimento de raiva, emotividade, choro fácil, pesadelos, depressão, isolamento, tensão, agitação, perda ou excesso de apetite, pânico, podendo também apresentar alterações de comportamento, como alcoolismo, consumo de drogas ilícitas, uso dos calmantes e ansiolíticos, comportamento autodestrutivo e robotização do comportamento. Sendo que o estresse pode manifestar-se de forma diferente de pessoa para pessoa, ou seja, o sujeito pode apresentar graus diferentes de reação a eventos estressores (GABRIEL, 2005).

O estresse, portanto, pode ser entendido como:

Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, excita ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz (LIPP e MALAGRIS, 2001, p.477).

Desse modo, a principal ação do estresse é justamente a quebra do equilíbrio interno (quebra da homeostase). Em outras palavras, o sujeito depara-se com desequilíbrios internos, podendo ocorrer em diversas circunstâncias, sendo os estressores positivos ou negativos, que ocorre devido à ação acentuada em momentos de tensão.

A partir de seus estudos, Selye (1959) propôs o conceito trifásico do estresse com base em seus efeitos, que podem se manifestar tanto

<sup>4</sup>Este estudo contou com o financiamento da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) por meio de bolsa de iniciação científica.

ao nível físico quanto ao psicológico.

O modelo de desenvolvimento do processo de estresse postulado por Selye (1959) passa por três fases: reação de alarme ou alerta (nível leve), fase da resistência (estresse moderado) e fase da exaustão (estresse intenso) as quais serão apresentadas a seguir:

a) A fase de alarme ou alerta corresponde às reações do sistema nervoso simpático, no ato em que a pessoa se depara com a fonte estressora, ou seja, quando a pessoa se expõe a algum tipo de estressor acarretando a quebra da homeostase, nesse enfrentamento, segundo Malagris e Fiorito (2006), a pessoa se desequilibra internamente, apresentando sensações características, tais como sudorese excessiva, taquicardia, respiração ofegante e picos de hipertensão. Conforme Lipp (2005), neste estágio do desenvolvimento do estresse, o sujeito precisa produzir maior quantidade de energia, pois está sendo submetido a um maior esforço. Com isso, há uma quebra na homeostase, afinal o sujeito necessita enfrentar a situação desafiadora e não apenas manter a harmonia interior.

b) A resistência apresenta-se quando esse estressor permanece presente por períodos mais extensos, e conforme Lipp (2005), fazendo com que o sujeito busque o reequilíbrio, acarretando um maior gasto de energia e como consequência, gerar uma sensação de desgaste generalizado, sem causa aparente e dificuldades com a memória. Para tanto, quanto maior o esforço despendido pelo sujeito no intuito de se adaptar e restabelecer a harmonia interior, maior será o desgaste do organismo.

c) Por fim, a fase da exaustão é aquela na qual o estresse ultrapassa a possibilidade do indivíduo conviver com ele, segundo Lipp (2005), há uma quebra da resistência, causando exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física em forma de doenças, podendo até levar ao óbito.

Apesar de Selye (1959) ter identificado apenas as três fases citadas anteriormente, Lipp (2005), em estudos clínicos e estatísticos, identificou se uma quarta fase denominada de quase-exaustão, relacionada ao momento em que a pessoa não consegue mais se adaptar ou mesmo resistir ao estressor, ou seja, quando já não consegue restabelecer a homeostase interior, que estaria localizada entre as fases de resistência e exaustão, por isso o termo quase-

exaustão.

Algumas pesquisas posteriores deram origem ao surgimento de novas definições sobre o estresse, referindo-se a esse como uma reação que acarreta alterações no organismo quando deparado a um estressor.

Lipp (1996), afirma que toda reação de estresse é desencadeada por um estímulo ou evento que causa a quebra da homeostase, exigindo certas adaptações por parte do organismo. Desse modo, o evento ou o fato responsável pelo desencadeamento da reação de estresse é chamado de estressor. Para Holmes e Rahe (1967), citados por Justo (2005), os eventos que abrangem adaptação à mudanças são considerados importantes estressores, uma vez que exigem, em alguns casos, o uso de muita energia adaptativa a fim de superá-los, proporcionando um desgaste maior do organismo.

Zeller (2000) acredita também que o estresse pode provir de nossos próprios pensamentos e atividades interiores, que nos pressionam no sentido de obtermos determinados sucessos, fato esse frequente dentre os pré-vestibulandos.

Em geral, um estímulo pode se tornar um estressor por causa da interpretação cognitiva ou do significado que o indivíduo atribui a ela. Segundo Taganelli (2000), apud Justo (2005), muitas vezes não é o evento que faz com que o indivíduo se irrite ou mesmo fique tenso, mas o seu pensamento sobre o acontecimento é que lhe causa “problemas”. Ellis (1973), citado por Justo (2005), mencionou que o pensamento (cognição) é um aspecto de grande importância na determinação da emoção humana e de seus estados disfuncionais, sendo o estresse, a ansiedade e a depressão, resultados de um processo de pensamentos disfuncionais.

Zeller (2000) divide os eventos estressantes da vida em três partes:

a) Eventos estressantes normais:

São aqueles eventos os quais todo indivíduo passa, considerados como exigências do dia-a-dia, bem como situações inesperadas, como, por exemplo, durante uma aula o professor pede para que os estudantes guardem o material, pois haverá uma prova surpresa. Para Zeller (2000), “os eventos estressantes normais acontecem todo o tempo, e é impossível viver sequer um dia e mesmo um só momento de nossas vidas sem experimentá-los” (ZELLER, 2000,

p.190). Pode-se observar que eles aparecem a todo o momento, independente do contexto em que se está inserido, mas o que se deve evitar são os eventos nos quais o estresse negativo está presente.

b) Eventos estressantes especiais:

Ao contrário dos eventos estressantes normais, os especiais não acontecem todo o tempo na vida das pessoas, mas eles ocorrem dependendo das mudanças evolutivas. Zeller (2000) afirma que o organismo deverá se adaptar a exigências diferentes das que estava acostumado em fases anteriores. Como por exemplo, a saída da adolescência para a entrada da fase adulta, em que implicará um processo a adaptação de novas responsabilidades para o indivíduo. Zeller (2000) caracteriza os eventos estressantes especiais como os diversos ajustes que os seres humanos devem enfrentar em determinados momentos da vida.

c) Eventos estressantes extraordinários:

Estes eventos ocorrem em alguns momentos da vida, e estão relacionados aos acontecimentos imprevisíveis, como por exemplo, a perda do emprego, o enfrentamento do luto, acidentes traumáticos, aparecimento de uma doença grave, entre outros. No entanto, a passagem desse tipo de acontecimento muitas vezes não pode ser evitada.

Dentre todos os eventos supracitados, o que está relacionado a este estudo pode ser classificado como um evento estressante especial, pois faz parte do processo de evolução dos adolescentes, em que ocorre a transição da fase escolar (ensino médio) para a fase universitária (ensino superior). Os pré-vestibulandos enfrentarão circunstâncias para as quais não foram estabelecidos repertórios na fase passada, tendo que se adaptarem a muitas tensões, cobranças e angústias que surgirão nesse momento.

Para Langston e Cantor (1989), citados por Calais, Andrade e Lipp (2003), deve-se considerar que a transposição na vida acadêmica dos estudantes no início de seus estudos universitários pode gerar um aumento de responsabilidade, ansiedade e competitividade, o que facilitaria o estresse. Além do processo de mudança vivenciado nessa fase, os alunos enfrentam ainda a imprecisão sobre a escolha profissional.

Desse modo, o estresse possui duas características, podendo ocorrer de duas formas. Uma dessas formas, benéfica, é denominada

de eustresse, quando ocorrem eventos causados pelas coisas excitantes em nosso dia-a-dia como, por exemplo, uma viagem muito desejada, a aprovação em um vestibular, a promoção profissional, a notícia de uma gravidez. A outra forma denominada distresse, possui efeito adverso, causado pelas frustrações, sendo incapaz de reagir para alterar uma situação como, por exemplo, a perda inesperada do emprego (PAFARO e MARTINO, 2004).

Segundo Selye (1959), o estresse também não é necessariamente mau, é também o sal da vida, visto que qualquer emoção ou qualquer atividade causam estresse, mas o organismo deve estar preparado para administrá-lo. O mesmo estresse que leva uma pessoa a se fortalecer, pode trazer patologias para outra, o que diferencia é o fato de como a pessoa lida com ele. Portanto, o estresse em porções moderadas é necessário ao indivíduo, porém, quando se torna excessivo, há o surgimento de consequências físicas e psicológicas.

### O período final da adolescência

Como um estágio da vida, a adolescência é vista por alguns autores, como um período criado pela sociedade industrial, gerada pela necessidade de adiar a entrada no mercado de trabalho dos jovens para que suas famílias possam lhes fornecer uma educação mais prolongada e sofisticada (CLIMACO, 1991, citado por JUSTO, 2005). Porém, com a ascensão da revolução industrial, outros autores afirmam que se elevou um movimento por parte de educadores, psicólogos, médicos e padres, com o objetivo de se evitar a precocidade dos trabalhos infanto-juvenis (PALÁCIOS, 1995, citado por JUSTO, 2005).

Conforme Osório (1992), citado por Justo (2005), a adolescência é um período caracterizado por um processo de amadurecimento biopsicossocial, que deve ser compreendida a partir dos aspectos biológicos, psicológicos, sociais ou culturais. E nesse contexto, o início da puberdade e a maturação sexual sinalizam as primeiras marcas da adolescência.

Este por ser um período transacional e rico em possibilidades desestabilizadoras, também é, contraditoriamente, conforme afirmam Crivelatti, Durman e Hofstatter (2006), um momento de definições diversas, dentre elas a seleção de um campo profissional. A escolha profissional é multifatorial, visto que é influenciada por



aspectos políticos, econômicos, sociais, educacionais, familiares e psicológicos.

Sabe-se que uma das tarefas a serem efetivadas na adolescência, é a escolha profissional. Escolher a profissão, segundo Rodrigues e Pelisoli (2008), “exige o conhecimento de área de atuação, mercado de trabalho, rotina, salário e tudo o que acompanha a vida profissional (p.172)”. Contudo, um fator relevante é a influência da família, que muitas vezes é determinante na escolha, podendo ou não estar de acordo com os reais desejos e anseios do adolescente.

O estresse e a ansiedade parecem ser fatores complicadores desse processo, uma vez que, deveria marcar o fim das indecisões, característica da adolescência, e o início da vida adulta. Portanto, uma das transições marcantes que normalmente ocorrem na adolescência é o início da busca por uma escolha profissional.

### **Escolha profissional e trabalho: parte da trajetória vital**

Determinados momentos são decisivos na vida de um ser humano, mas talvez o primeiro e mais importante desses momentos seja a escolha da profissão (BARRETO e VAISBERG, 2007). Por se tratar de um período decisivo, esse processo pode se configurar como estressor e, com isso, prejudicar a capacidade de adaptação e qualidade de vida dos jovens vestibulandos. Além disso, a família, os amigos e a sociedade cobram urgência num posicionamento para o qual nem sempre o jovem está preparado.

Cabe aqui refletir sobre o significado da palavra “vestibular”, que segundo Ferreira (1993), é algo relativo a “vestíbulo”, ou seja, “espaço entre a rua e a entrada de um edifício”; “porta principal” ou “designação genérica de espaço situado à entrada de canal”. Diz-se do “exame de admissão a um curso superior, aberto aos candidatos que houveram concluído o ensino médio, e designado a avaliar o preparo de tais candidatos e sua aptidão intelectual”, “exame vestibular”.

A palavra trabalho designa um fenômeno dotado de complexidades em que implica algo que o indivíduo deve estar preparado para exercer. Assim, a escolha profissional deve ser feita com cautela e discernimento a fim de se dar bem com o que realmente deseja fazer como um futuro profissional. Este momento na vida de um jovem é visto como essencial, uma vez que o

jovem estará em busca de se ingressar na faculdade e/ou no mercado de trabalho, gerando a necessidade de escolha de um curso superior ou de uma profissão.

O momento da escolha profissional nem sempre é algo fácil, afinal normalmente esta opção é feita num período de significativas transformações tanto físicas quanto psíquicas e emocionais. Este período marca também o fim do ensino médio – etapa final da educação básica – e início da preparação para o ingresso no mundo do trabalho, o que por si só é gerador de tensão.

No momento de escolha profissional, segundo Filomeno (1997), citado por Almeida e Pinho (2008), o adolescente deve optar não só por um curso ou por uma atividade de trabalho, mas também por um estilo de vida, uma rotina, o ambiente do qual fará parte, definindo não só o que quer fazer, mas também o que quer ser futuramente.

Diante de tantas implicações, esta fase pressupõe o surgimento de conflitos, ansiedade e estresse, bem como a elaboração de lutos, pois a decisão por uma escolha provoca a renúncia de outras. Em geral, o jovem deve desde muito cedo optar por uma profissão, uma escolha que parece ser definitiva.

## **METODOLOGIA**

### **Participantes**

Participaram deste estudo, respondendo ao roteiro 20 sujeitos de ambos os sexos, com idades entre 17 e 19 anos, divididos em duas realidades sociais retratadas pela instituição de ensino que frequentam: uma instituição de ensino particular e outra instituição de ensino da rede pública, representado, portanto, realidades sociais desiguais. Cabe esclarecer, no entanto, que os resultados são restritos à amostra pesquisada.

Os participantes foram alunos que estavam no último ano do Ensino Médio pertencentes a uma escola privada e uma escola pública, ambas pertencentes ao município de Lavras-MG. Tais sujeitos foram escolhidos aleatoriamente dentre aqueles que se disponibilizaram a participar do estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido.

Foi estabelecido que, dos alunos participantes cinco seriam do sexo feminino e cinco do

sexo masculino, dos dez alunos da escola particular e dos dez da escola pública. Esta condição partiu da suposição de que poderia haver distintas percepções dos aspectos estressantes envolvidos na escolha profissional entre homens e mulheres.

### Instrumentos

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foi aplicado um roteiro semiestruturado que permitiu recolher e analisar dados sobre o fenômeno estresse que supostamente ocorre anterior a escolha profissional e o processo vestibular. Este estudo teve duração de dez meses, sendo que a coleta dos dados ocorreu durante o mês de agosto de 2009.

O roteiro foi aplicado de forma individual, acompanhado de uma entrevista para esclarecer possíveis dúvidas referentes às respostas dos participantes. Momento este propício para a coleta de impressões dos alunos sobre a fase de escolha profissional, pois este é um período no qual a necessidade de tomar decisões quanto ao futuro profissional se impõe de maneira mais intensa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em termos de interpretação dos resultados deste estudo descritivo foi utilizado o procedimento de análise qualitativa que é a mais adequada para a identificação e compreensão de eventos sociais (MINAYO, 1993).

Os dados coletados foram classificados em três categorias de análise que fazem menção aos fatores relacionados ao estresse: 1 - consequências e/ou reflexos do estresse (tais como: insônia, desânimo, dificuldade de aprendizagem e impaciência); 2 - cobranças e expectativas sócio-familiares (como o jovem se vê diante dos preparativos para o vestibular, como a família lida com o momento de escolha profissional e por fim, a expectativa familiar para o futuro profissional desses jovens); 3 - estratégias de enfrentamento do estresse (como os jovens lidam com situações estressantes, como os jovens lidam com cobranças e o que o jovem faz para diminuir/minimizar situações de estresse).

A Tabela 1 apresenta o número de citações e a frequência de respostas dos participantes frente aos sinais e sintomas do estresse.

**Tabela 1** - Fatores relacionados ao estresse identificados pelos participantes

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Consequências e/ou reflexos do estresse	163	53,4
Cobranças e expectativas sócio-familiares	76	24,9
Estratégias de enfrentamento do estresse	66	21,7
<b>Total</b>	<b>305</b>	<b>100</b>

Conforme se pode observar na Tabela 1, as consequências e/ou reflexos do estresse representam 163 citações (53,4%), em seguida, vieram as 76 citações referentes às cobranças e expectativas sócio-familiares (24,9%) e, por fim, as estratégias de enfrentamento do estresse apresentaram 66 citações (21,7%).

De um modo geral, para que ocorra uma situação de estresse é necessária a influência não apenas de um único fator, mas de um conjunto de fatores. Estes irão se tornar uma fonte de pressão que levará a angústia do indivíduo e do sistema que o cerca (família, grupo de amigos e escola), desencadeando um estado crescente de tensão e desequilíbrio (LEVY, 2008).

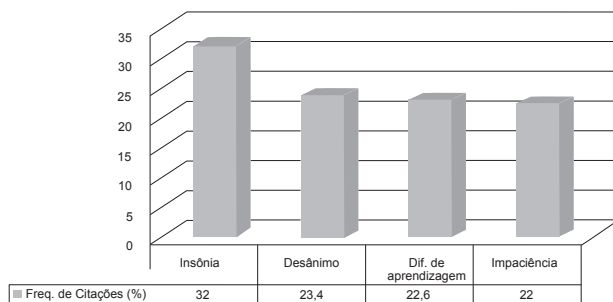
### Consequências e/ou reflexos do estresse

O estresse, conforme afirmam Malagris e Fiorito (2006), por meio da interação corpo e mente, provoca reações hormonais que desencadeiam no corpo notáveis modificações físicas e emocionais. Estas formas de tensão podem causar impaciência, perda de concentração, e estão diretamente correlacionadas aos problemas e dificuldades de aprendizagem, desânimo, diminuição da memória, irritabilidade, entre outras consequências.

A vulnerabilidade dos indivíduos ao estresse depende da sua habilidade para lidar com os eventos estressores. A maneira como o indivíduo lida com estes eventos é fundamental para que se desenvolva ou não um quadro de estresse. Os sinais e sintomas, em termos

psicológicos, que podem ocorrer são: insônia, ansiedade, angústia, preocupação excessiva, dificuldades de relaxar, entre outros (PAFARO e MARTINO, 2004).

Dentre as conseqüências e/ou reflexos do estresse (Gráfico 1), neste estudo destacam-se: insônia (32,0%), desânimo (23,4%), dificuldade de aprendizagem (22,6%) e impaciência (22,0%) (Gráfico 1).



**Gráfico 1.** Conseqüências e/ou reflexos do estresse

Levy (2008), afirma que um dos principais sintomas do estresse em adolescentes, observados nos consultórios dos especialistas, é a presença do quadro de insônia. Nessa perspectiva, tratando-se, do fato de não dormirem bem na semana que antecedeu às entrevistas, os sujeitos relataram estar com insônia, devido a fatores relacionados a: estudo/escola – provas/trabalhos escolares (37,5%); devido ao fato de dormir tarde (29,2%); preocupação com o vestibular (20,8%) e outras situações como: colchão velho e barulho na rua (12,5%).

O desânimo e/ou cansaço detectados nos sujeitos, estão relacionados a questões que envolvem excesso de tarefas (42,8%); pressão social (25,7%); vestibular (22,9%) e preguiça (8,6%).

O acúmulo de atividades, tanto na instituição acadêmica quanto fora dela, provoca nos sujeitos certo grau de desânimo, uma vez que estes se sentem sobrecarregados e pressionados e acabam diminuindo o entusiasmo para a realização de outras tarefas.

Em relação às dificuldades de aprendizagem, a maioria dos sujeitos afirmou que este problema gira em torno das conversas paralelas em sala de aula, o que dificulta a concentração no conteúdo ministrado (32,4%). Outros elementos que interferem na aprendizagem são o cansaço (29,4%); a ansiedade (26,5%) e outros fatores como: falta de organização e desinteresse

pela matéria (11,7%).

As conversas paralelas sempre foram comuns dentro da sala de aula, uma vez que não são todos os colegas que respeitam uns aos outros. Em se tratando de sensações de cansaço e ansiedade este foi um fator comum abordado por estes sujeitos, devido principalmente à fase pela qual estão enfrentando: uma fase de preocupações voltadas para o vestibular. Esta fase é potencialmente estressante, uma vez que a cada prova a competição aumenta e a relação candidato/vaga vem-se ampliando ao longo dos anos. O cansaço, por sua vez, trás como conseqüência principal o fato do aluno não assimilar corretamente o conhecimento. Para que se obtenha um bom desempenho na aprendizagem é necessário estar descansado.

O surgimento da ansiedade, que, em muitos casos, ultrapassa os limites da normalidade, pode prejudicar o desempenho do candidato durante o processo de aprendizagem e realização das provas (RODRIGUES e PELISOLI, 2008).

Os jovens referiram estar impacientes, principalmente em questões que envolvem a escola – provas/trabalhos escolares (60,6%); o fato de terem que esperar (27,3%); e outras, tais como: relacionamento afetivo e problemas de comunicação (12,1%).

O primeiro fator está voltado especificamente para situações escolares, como provas e trabalhos. Sabe-se que os momentos em que antecedem as avaliações escolares são, quase sempre, períodos de muita tensão nos alunos. O momento da avaliação é, sem dúvidas, um momento vivido com extrema carga de cobranças e tensões.

O segundo fator correlacionado à impaciência dos sujeitos (ter que esperar) parece estar, ainda, relacionado à fase adolescente. Esta fase da adolescência pauta-se numa suposta era do imediatismo, em que as pessoas necessitam que tudo seja muito rápido, nada pode esperar, e todas as necessidades devem ser atendidas naquele instante. Este parece ser um fenômeno moderno, intimamente correlacionado com o processo da globalização e com o avanço e desenvolvimento das novas tecnologias da comunicação, em que tudo pode ser percebido de uma forma imediata (TIBA, 1998). Segundo Pafaro e Martino (2004), impaciência faz parte da dimensão emocional de sujeitos que estejam vivenciando momentos estressantes. Estes fatores interferem, de forma significativa, nos

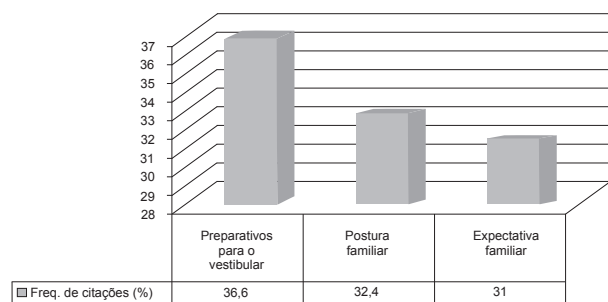
processos envolvidos no relacionamento afetivo, causando ainda problemas de comunicação entre estes sujeitos e seus pais e pares.

Estes fatores acima relacionados interferem, sobremaneira, em relação à escolha profissional e o vestibular. Afinal, estes sujeitos estão rodeados de desafios, cobranças por resultados e circunstâncias que geram inseguranças e incertezas em relação ao futuro. Este momento vivenciado por eles pode fazer com que se sintam desprotegidos, sobrecarregados, incapazes, com baixa autoestima, cansaço e estresse (D'AVILA e SOARES, 2003).

### Cobranças e expectativas sócio-familiares

Nesta fase da vida, em que os adolescentes se encontram, as expectativas referentes ao seu amadurecimento, independência e futuro profissional, são exigidos pela família e sociedade em geral. Dessa forma, os familiares e pessoas mais próximas ao jovem exercem influência sobre seu futuro, visto que é no ambiente familiar e íntimo que o adolescente cria e vivencia sonhos e expectativas (SANTOS, 2005).

Em relação às cobranças e expectativas sócio-familiares (Gráfico 2), destacam-se: como estes jovens se vêm diante dos preparativos para o vestibular (36,6%); como a família lida com este momento (32,4%) e a expectativa familiar para o futuro profissional (31,0%) (Gráfico 2).



**Gráfico 2.** Cobranças e expectativas sócio-familiares

Em relação aos preparativos para o vestibular, os sujeitos afirmaram que poderiam estar se dedicando mais (34,6%); outros disseram que estão confiantes (30,8%); alguns demonstraram insegurança (19,2%) e outros ansiosos (15,4%).

Este momento pré-vestibular toma conta de toda a família, muitas vezes interferindo na

dinâmica do grupo. “Em muitos casos, a família toda participa deste ritual, modificando seus hábitos, deixando muitas vezes de saírem e se divertirem para não prejudicar os estudos do filho ou filha” (D'AVILA e SOARES, 2003, p. 106).

Ainda neste aspecto, os sujeitos perceberam que suas famílias estão demonstrando, neste momento de escolha profissional, apoio (69,6%); preocupação (17,4%) e o aumento de cobranças (13,0%). Uma preocupação por parte da família, neste período, é natural, pois este é um momento de decisões considerado por muitos como precoce (DORIGO e LIMA, 2007). Por isso a família tende a se preocupar, pois o jovem deve, desde muito cedo optar por uma profissão, uma escolha que parece ser definitiva, portanto, preocupante.

Em relação à expectativa familiar referente ao futuro profissional destes jovens, no presente estudo estão representadas, principalmente, por meio do apoio de seus familiares. Os sujeitos afirmaram que os pais e familiares estão apoiando suas decisões (54,5%); e que, neste momento, houve também o aumento de cobranças (27,3%) e aumento de preocupações em relação ao futuro profissional (18,2%).

É na família, conforme Almeida e Pinho (2008), que o jovem supostamente encontra apoio para a realização do seu projeto. Assim, se o jovem estiver inserido em um contexto no qual não há o apoio familiar, talvez ele não siga suas expectativas deixando de realizar seus projetos futuros.

As cobranças desses pais talvez estejam ligadas à própria insegurança. Os pais também se sentem inseguros, uma vez que são criadas expectativas em relação ao futuro de seus filhos.

É importante considerar que a escolha profissional, como constatada neste estudo, tem uma íntima correlação com os fatores sociais nos quais os sujeitos estão envolvidos. Os fatores sociais responsáveis na geração de eventos estressores podem ser descritos como: cobrança dos pais para conseguir um emprego ou uma formação profissional futura.

No tocante às cobranças dos pais em relação à ocupação profissional dos filhos, pode-se observar que os jovens oriundos da escola pública primeiro devem arrumar uma ocupação remunerada para arcar com os custos financeiros de sua formação superior.

Em relação aos alunos da escola parti-

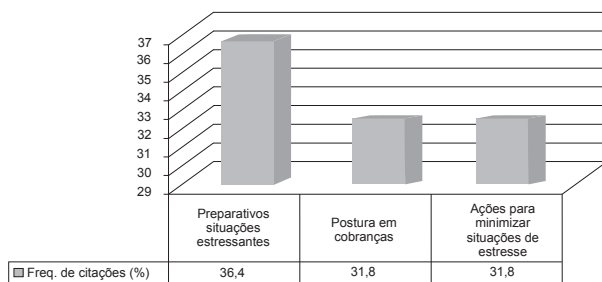


cular, a cobrança dos pais parece estar dirigida para que os jovens busquem primeiro uma identificação profissional, para que somente depois se preocupem com a entrada formal no mercado de trabalho. Neste caso, a formação da identidade profissional vem antes da preocupação em relação à atuação profissional.

### Estratégias de enfrentamento do estresse

Conforme Selye (1959), pessoa alguma pode viver sem sentir certo nível de estresse, no entanto, o estresse vai se desenvolver ou não como consequência da relação entre os estímulos internos, externos e das estratégias do indivíduo, portanto, da capacidade de adaptação deste indivíduo.

Neste aspecto, foram questionados aos sujeitos quais seriam as estratégias utilizadas para o enfrentamento do estresse. As respostas se concentraram nas esferas: como estes lidam com situações estressantes (36,4%); com as cobranças (31,8%) e o que eles fazem para diminuir/minimizar tais situações de estresse (31,8%), conforme se observa no Gráfico 3.



**Gráfico 3.** Estratégias de enfrentamento do estresse

Em relação às consequências do estresse, de acordo com Santos e Rocha (2003), citados por Malagris e Fiorito (2006), observa-se que, no que se refere a aspectos sociais, há uma tendência ao isolamento do indivíduo, privando-se do contato humano.

Assim, ao se referirem à postura em situações estressantes, alguns sujeitos afirmaram que preferem ficarem quietos/sozinhos (45,8%); outros apresentam estado característico de nervosismo (25,0%); alguns procuram se distrair (20,8%) e alguns choram (8,4%).

Tratando-se das cobranças que estão vivenciando, afirmaram que estão tentando fazer o melhor (61,9%); outros disseram estarem estudando mais (19%); alguns alegaram não estar

se preocupando com as cobranças (14,3%) e outros afirmaram estar atrapalhando (4,8%). Questionou-se a estes sujeitos quais as ações que utilizam para diminuir/minimizar situações de estresse, e foi constatado que procuram relaxar/descansar (80,9%); tentam não pensar no “problema” (14,3%) e procuram se acalmar (4,8%).

Diante disso, Zeller (2000) afirma que, para o bom manejo do estresse, interessa tanto a disposição do indivíduo de reduzir os efeitos do estresse negativo, como sua capacidade de transformá-lo em força positiva de grande poder de motivação na existência. Os indivíduos, portanto, devem estar preparados para as diversas circunstâncias em que o estresse se faz presente, alcançando uma capacidade bem sucedida de adaptação.

Numa perspectiva de análise qualitativa no tratamento dos dados pode-se perceber que estes jovens estão vivenciando o momento de escolha profissional e preparação para o vestibular. O fenômeno do estresse, neste contexto, parece estar bastante presente.

Percebe-se que as causas principais para este fenômeno podem ser resumidas em uma profunda falta de direcionamento e indecisão em relação ao seu futuro, ao mesmo tempo sofrem maior cobrança por parte de meio sócio-familiar em relação à sua escolha profissional.

Aliado a isso, nota-se também que as atividades escolares (em especial as direcionadas para a preparação do processo de escolha profissional) tornaram-se mais intensas. Nestas condições, as estratégias de enfrentamento das situações de estresse parecem ser pouco eficazes.

É importante destacar que os sinais e sintomas do estresse baseiam-se, conforme Souza et al. (2002), em todas as alterações fisiopatológicas que acontecem em um organismo estressado, sendo os mais frequentes, tensão, irritabilidade, isolamento, insônia, dificuldade de concentração, falha de memória, desânimo, cansaço físico e mental, entre outras consequências. Sendo que o estresse pode manifestar-se de forma diferente de pessoa para pessoa, isto é, o sujeito pode apresentar graus diferentes de reação a eventos estressores.

Neste estudo foram analisados alguns sinais e sintomas do estresse, dentre os citados acima estão: tensão (Tabela 2); irritabilidade (Tabela 3); isolamento (Tabela 4); dificuldades de

relacionamento (Tabela 5); insônia (Tabela 6); dificuldade de aprendizagem (Tabela 7) e desânimo (Tabela 8).

É importante ressaltar, nem todos os sujeitos relataram perceber/sofrer situações estressantes, conforme se observa nas tabelas a seguir:

**Tabela 2** - Nível de tensão percebido pelos participantes

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Nunca	0	0
Raramente	0	0
Às vezes	10	50
Quase sempre	4	20
Sempre	6	30
<b>Total</b>	20	100

Ao serem questionados sobre o sentimento de tensão, foi possível observar que todos os jovens relataram que estão “às vezes”, “quase sempre” ou “sempre” tensos (Tabela 2). O período relatado pelos jovens como mais tensos é àquele em que antecede provas e avaliações escolares.

Os momentos em que antecedem as avaliações escolares são, quase sempre, períodos de muita tensão nos alunos, este momento é, sem dúvidas um momento vivido com extrema carga de cobranças e tensões. No entanto, essas cobranças parecem se apresentar como mais individuais que familiares portanto, ser bem classificado nas avaliações escolares parece ser considerado como uma exigência pessoal.

**Tabela 3** - Nível de irritabilidade percebido pelos sujeitos

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Nunca	0	0
Raramente	5	25
Às vezes	8	40
Quase sempre	5	25
Sempre	2	10
<b>Total</b>	20	100

Em relação à irritabilidade dos jovens (Tabela 3), 75% dos entrevistados afirmaram que têm se irritado “às vezes”, “quase sempre” e “sempre”. Estudos indicam que o sentimento de irritabilidade faz parte da dimensão emocional de sujeitos que estejam vivenciando momentos estressantes (PAFARO e MARTINO, 2004).

**Tabela 4** - Nível de isolamento percebido pelos sujeitos

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Nunca	6	30
Raramente	7	35
Às vezes	5	25
Quase sempre	2	10
Sempre	0	0
<b>Total</b>	20	100

Ao serem questionados sobre o isolamento social, poucos (35%) afirmaram que costumam se isolar “às vezes” e “quase sempre”, como visto na Tabela 4. Embora neste estudo não tenha havido diferenças significativas, a literatura aponta que uma das consequências do estresse é a tendência ao isolamento do indivíduo do convívio social (SANTOS e ROCHA, 2003, citados por MALAGRIS e FIORITO, 2006).

**Tabela 5** - Nível de dificuldades de relacionamento (com pais, colegas, professores e amigos) percebido pelos sujeitos

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Nunca	5	25
Raramente	10	50
Às vezes	4	20
Quase sempre	1	5
Sempre	0	0
<b>Total</b>	20	100

Em relação às dificuldades de relacionamento com pais, colegas, professores e amigos, no presente estudo não se identificou dados relevantes, sendo que, 25% relataram nunca ter sofrido tal problema e 50% mencionaram que raramente apresentam tal dificuldade, conforme Tabela 5.

**Tabela 6** - Nível de insônia na última semana percebido pelos sujeitos

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Nunca	4	20
Raramente	8	40
Às vezes	4	20
Quase sempre	4	20
Sempre	0	0
<b>Total</b>	20	100

Percebe-se que a maioria dos sujeitos teve dificuldades de dormir bem na semana anterior à coleta dos dados. Sendo que, 60% afirmaram que após a noite de sono “nunca” e “raramente” estavam relaxados e descansados (Tabela 6). Estudos indicam que não dormir bem pode ser um indicativo de nível de estresse (LEVY, 2008).

**Tabela 7** - Nível de dificuldades de aprendizagem e/ou capacidade de concentração percebido pelos sujeitos

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Nunca	1	5
Raramente	4	20
Às vezes	11	55
Quase sempre	2	10
Sempre	2	10
<b>Total</b>	20	100

Tratando-se da dificuldade de aprendizagem e/ou capacidade de concentração, pode-se observar que 55%, 10% e 10%, afirmaram que as dificuldades estão sendo percebidas “às vezes”, “quase sempre” e “sempre”, respectivamente (Tabela 7). Na vida de um jovem, o exame vestibular pode ser considerado um forte gerador de estresse, que se expressa por meio da perda de concentração, bem como diminuição da memória (ROCHA et al., 2006, citados por PERUZZO et al., 2008).

**Tabela 8** - Nível de desânimo percebido pelos sujeitos

	Nº de citações	Freq. de citações (%)
Nunca	2	10
Raramente	4	20
Às vezes	9	45
Quase sempre	5	25
Sempre	0	0
<b>Total</b>	20	100

Em relação ao desânimo enfrentado por estes jovens, 70% afirmaram que “às vezes” e “quase sempre”, vivenciam esta situação (Tabela 8). Os jovens afirmaram estarem desanimados devido ao excesso de tarefas que lhe são cabidas neste momento de escolha profissional, bem como de vestibular. Levy (2008), afirma que o desânimo é um dos sinais e sintomas de estresse em adolescentes.

## CONCLUSÃO

O vestibular e, mais especificamente, o momento da escolha profissional, e supostamente da escolha de um curso universitário, é significativamente um momento causador de estresse, uma vez que os fatores específicos da escolha profissional, o medo da reprovação nesse processo e o elevado número de candidatos por vaga são aspectos preocupantes para os jovens.

Como sintomas gerados pelos eventos estressores percebidos pelos sujeitos entrevistados, neste estudo, destacam-se, principalmente, a insônia, tensão, irritabilidade, desânimo, dificuldade de aprendizagem e impaciência.

Foi possível confirmar o que já fora apresentado na literatura: a fase da adolescência é um período muito suscetível ao estresse. Confirma-se, portanto, que o jovem está exposto a diversas transformações em um curto espaço de tempo, o que exige constantes adaptações às novas situações. Nestas condições, o fenômeno do estresse é uma constante.

Em relação às estratégias de enfrentamento das potenciais situações de estresse utilizadas pelos sujeitos, foi possível constatar que alguns preferem ficar quietos/sozinhos, outros procuram se distrair, outros preferem relaxar/descansar e alguns, ainda, afirmaram optar por esquecer a situação estressante. É importante destacar que neste contexto, possa existir a emergência de possibilidades de intervenção junto a estes jovens com o propósito de formular novas estratégias que também possam trazer benefícios no que se refere ao enfrentamento do estresse em situação pré-vestibular e/ou escolha profissional.

Como benefícios mais imediatos esta pesquisa trouxe maior conhecimento sobre o tema abordado, possibilitando o debate e criação de estratégias que atenuem as situações de estresse em pré-vestibulares e/ou egressos do Ensino Médio durante sua escolha profissional.

Os dados levantados sobre a percepção do estresse junto aos alunos do Ensino Médio poderão servir, também, como base para a proposição de outros projetos de pesquisa que tenham como objetivos traçar o perfil do jovem egresso do Ensino Médio, bem como determinar as causas mais recorrentes do estresse nestes sujeitos e suas implicações, formulando assim estratégias de estudos para definir ações que

melhor contribuam para a orientação do jovem, por intermédio de um psicólogo, na escolha de sua futura carreira profissional.

Concluindo, o estresse é um fenômeno que está cada dia mais presente na vida dos indivíduos, principalmente numa sociedade capitalista, que cobra de seus indivíduos uma adequação aos novos tempos de globalização e competição acirrada.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. E. G. G. de; PINHO, L. V. de. Adolescência, família e escolhas: implicações na orientação profissional. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 2008.

BARRETO, M. A.; VAISBERG, T. A. Escolha profissional e dramática do viver adolescente. **Psicologia & Sociedade**, Campinas, v. 19, n. 1, p. 107-114, jan./abr. 2007.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B. de; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia Reflexão Crítica**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 257-263, 2003.

CRIVELATTI, M. M. B.; DURMAN, S.; HOFSTATTER, L. M. Sofrimento psíquico na adolescência. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, p. 64-70, 2006.

D'AVILA, G. T.; SOARES, D. H. P. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na "cena da prova". **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Florianópolis, v. 4, n. 1/2, p. 105-116, 2003.

DORIGO, J. N.; LIMA, M. E. A. O transtorno de estresse pós-traumático nos contextos de trabalho: reflexões em torno de um caso clínico. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 55-73, 2007.

FERREIRA, A. B. de H. **Novo dicionário da língua portuguesa**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

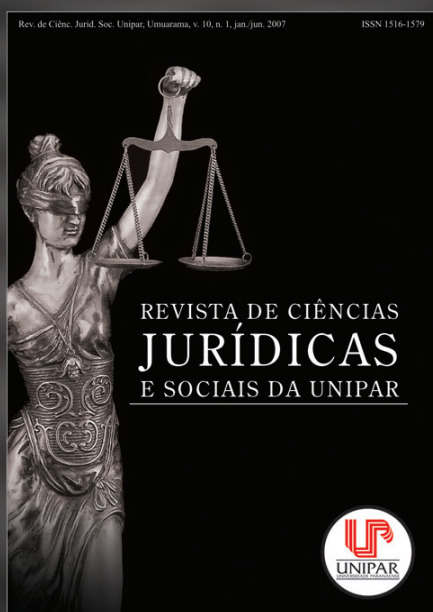
GABRIEL, K. M. **Investigando o nível de stress entre estudantes do terceiro e quarto anos do curso de odontologia de uma instituição de ensino privada**. 187 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2005.



- JUSTO, A. P. **A influência do estilo parental no stress do adolescente**. 2005. 105 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica, Campinas, 2005.
- LEVY, G. C. T. de M. O adolescente e o stress. **Psicologia: RedePsi**, 2008. Disponível em: < <http://www.redepsi.com.br/portal/modules/-smartsection/item-.php? itemid=1134>>. Acesso em: 04 maio 2009.
- LIPP, M. E. N. O desenvolvimento emocional e o stress infantil. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 4, n. 8, p. 2, 1996.
- \_\_\_\_\_. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005. 227 p.
- MALAGRIS, L. E. N.; FIORITO, A. C. C. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 23, p. 391-398, 2006.
- MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. Rio de Janeiro: Abrasco, 1993.
- PAFARO, R. C.; MARTINO, M. M. F. de. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em hospital de oncologia pediatria em Campinas. **Revista Escola de Enfermagem USP**, Campinas, v. 38, n. 55, p. 153-160, 2004.
- PERUZZO, A. S. et al. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. **Psicologia e Argumento**, Porto Alegre, v. 26, n. 55, p. 319-327, out./dez. 2008.
- RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Revista de Psiquiatria Clínica**, Porto Alegre, v. 35, p. 171-177, 2008.
- SANTOS, L. M. M. dos. O papel da família e dos pares na escolha profissional. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, abr. 2005.
- SELYE, H. **Stress – a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa, 1959.
- SOUZA, A. D. de et al. **Estresse e o trabalho**. 2002. 77 f. Monografia (Especialização em Medicina do Trabalho) - Sociedade Estácio de Sá, Campo Grande, 2002.
- TIBA, I. **Ensinar aprendendo: como superar os desafios do relacionamento professor-aluno em tempos de globalização**. 16. ed. São Paulo: Gente, 1998.
- ZELLER, G. de M. **Maturidade sacerdotal e religiosa: a vivência da maturidade**. São Paulo: Paulinas, 2000. v. 2.

# REVISTA DE CIÊNCIAS JURÍDICAS E SOCIAIS DA UNIPAR

ISSN 1516-1579



- **Publica trabalhos referentes à área de Direito e Ciências Correlatas.**
- **Periodicidade: Semestral**
- **e-mail: [rcjuridica@unipar.br](mailto:rcjuridica@unipar.br)  
<http://revistas.unipar.br/juridica>**

O CONHECIMENTO NÃO É NADA SE NÃO FOR COMPARTILHADO

