

TRABALHO E ESTUDO: UM ESTUDO DE CASO ACERCA DO IMPACTO DA JORNADA DUPLA DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS DE MINAS¹

Nathália Lorryne Barbosa

Graduanda do 8º período do curso de Administração do UNIPAM.

E-mail: nlorryne96@gmail.com

Ana Paula Lara de Vasconcelos Ramos

Professora orientadora (UNIPAM).

E-mail: anapaula@unipam.edu.br

RESUMO: Quando se fala em estresse, é possível imaginar diversos fatores envolvidos no processo. O ser humano fica exposto a todos esses fatores, como a correria do dia-a-dia, pressões vindas do meio familiar e profissional; tudo pode desencadear o mal do século, o estresse. Com a vida acadêmica não é diferente: o estudante é muito cobrado para alcançar seus objetivos, e muitos desses estudantes também trabalham, acarretando uma vida com jornada dupla. Com isso, a pressão aumenta, o tempo para realização das tarefas diminui, desencadeando uma série de desequilíbrio interno no indivíduo. Diante disso, o estudo tem como objetivo identificar os principais fatores geradores de estresse e como isso se manifesta nos estudantes do curso de graduação de administração do último ano de uma instituição de nível superior do município de Patos de Minas, do estado de Minas Gerais, que mantêm jornada dupla. Os resultados apresentaram que, no ano de 2019, os alunos do oitavo período do curso de administração não desenvolveram estresse em uma quantidade significativa; muitos buscam recursos para aliviar as tensões impostas sobre a pressão do dia-a-dia.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse. Estudantes. Administração.

ABSTRACT: When talking about stress, it is possible to imagine several factors involved in the process. Human beings are exposed to many factors, such as daily rush, pressure, responsibilities, dealing with personal / professional life, pressures from the family environment; everything can unleash the evil of the century: stress. In academic life, it is not different: students are overcharged to achieve their goals, and many of these students also work, leading to a double workday. With this, the pressure increases, the time to perform the tasks decreases, triggering a series of internal imbalance in the person. This study aims to identify the main factors that generate stress and how they manifest themselves in students who hold a two-day course of last year's undergraduate business administration course at a higher-level institution in Patos de Minas, Minas Gerais. The results showed that, in 2019, eighth term Business

¹ Trabalho apresentado na área temática 1 - Novas tecnologias e ferramentas para gestão empreendedora do XVI Congresso Mineiro de Empreendedorismo, realizado de 4 a 7 de novembro de 2019.

Administration students did not present a significant stress amount; many of them are looking for resources to ease the tensions imposed on day-to-day pressure

KEYWORDS: Stress. Students. Administration.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente o cotidiano que as pessoas são sujeitas a enfrentar não é mais como antigamente. A falta de tempo, o acúmulo de atividades, a pressão psicológica, o medo, a indecisão podem acarretar um elevado nível de estresse.

Contudo, o indivíduo apresenta alguns sinais do estresse: irritação, tensão, dores musculares, desânimo. Quando excessivo, pode levar a outros sérios problemas, como insônia, obesidade, ansiedade e depressão.

Nesse caso, é necessário uma análise aprofundada dos comportamentos e os princípios de sintomas; é importante procurar qual o melhor mecanismo de defesa para alívio da tensão, assim amenizando o impacto do estresse.

Os estudantes carregam uma determinada pressão psicológica e nível de estresse, pois muitos estudantes têm que trabalhar fora para conseguir arcar com as despesas pessoais e da vida acadêmica. A vida corrida, a falta de tempo e o cansaço acabam prejudicando o estudante, que fica sem motivação para realizar suas atividades devido ao cansaço e o estado de estresse.

Este trabalho tem como finalidade identificar o nível de estresse que é gerado em estudantes de administração, que têm sua vida acadêmica e são sujeitos a trabalhar, e como fazem para conseguir uma qualidade de vida melhor.

2 CARACTERÍSTICAS DA ORGANIZAÇÃO

O estudo foi realizado no Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), a fim de se estudar o impacto do estresse na vida dos estudantes do curso de Administração do 8º período. A universidade, que atua no ramo de educação, é considerada a melhor da região. Além do ensino presencial de graduação, conta com o ensino EAD e atualmente com o Ensino Médio.

O Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) é composto pelos seguintes setores: agência crivo, ascender, assessoria de comunicação, assessorial educacional, assessoria jurídica, audiovisual dos blocos, biblioteca, central de relacionamento, central de aceleração de negócios (oceano), clínica de fisioterapia, psicologia, conselho universitário, construção, departamento de contabilidade, controladoria, compras, recursos humanos, tecnologia da informação, telefonia, tesouraria, coordenadoria dos cursos administração, agronomia, arquitetura e urbanismo, biologia, contábeis, comunicação social, engenharia mecânica, direito, educação física, enfermagem, engenharia ambiental, engenharia civil, engenharia de produção, engenharia elétrica, engenharia química, farmácia, fisioterapia, história, pedagogia, letras, medicina, medicina veterinária, nutrição, psicologia, sistemas de informação, zootecnia, cursos tecnológicos, extensão, pós-graduação, pesquisa, coordenadoria de qualidade, informática, redes de segurança, copa, diretório central

dos estudantes, educação a distância, ginásio, informática, laboratórios, núcleos, ouvidorias, direção, secretaria, reitoria, reprografia, e uni bolsas.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ESTRESSE

A todo instante as pessoas estão tentando se ajustar às exigências do cotidiano, tentando conciliar, da melhor maneira, vida pessoal e vida profissional. A falta de tempo, o acúmulo de atividades, a pressão psicológica, o medo, indecisão, frustrações e ansiedade podem acarretar um nível de estresse, o que submete o organismo a se adaptar a todas as reações que ameacem o desequilíbrio interno e externo (FRANÇA; RODRIGUES, 1996).

De acordo com Lipp (2000), o nosso organismo funciona em perfeita sintonia, os órgãos se comunicam entre si de maneira entrosada e eficiente. A tensão do estresse causa um desequilíbrio no organismo, sendo assim o coração bate mais rápido, dando a impressão de “borboletas no estômago”, conseqüentemente dormir acaba se tornando um desafio, diante disso cada órgão trabalha em ritmo diferente, uns mais, outros menos para conseguir lidar com a carga do problema. Esse esforço é uma resposta do organismo de adaptação à situação, certamente é negativo para o ser humano, pois é necessário desgastar suas reservas de energia, tanto física quanto mental.

De acordo com França e Rodrigues (1996), existem dois tipos de estresse: o *eustress*, que é uma reação normal do nosso organismo diante da emoções do dia-a-dia, e o *distress*, que é a manifestação e os sintomas da doença.

3.2 CAUSAS E SINTOMAS DO ESTRESSE

Cada indivíduo tem um modo diferente de agir e de reagir diante das situações. De acordo com Lipp e Novaes (1996, p. 302),

a reação que o ser humano tem a fatores estressantes é, na realidade, de grande valor, pois visa à sua autopreservação. Séculos atrás o homem tinha como fonte principal o stress, não a burocracia de hoje, mas outras situações que ameaçavam sua vida. Para enfrentar o estressor da época o ser humano foi dotado de um conjunto complexo de reações físicas e mentais que visavam a lhe dar a força e a energia necessárias para enfrentar seu inimigo.

No cenário atual, diante das responsabilidades e pressões impostas às pessoas, o estresse pode ser considerado uma resposta normal do nosso organismo, mas quando o estresse vem em excesso, Lipp (2000) afirma que ele é um fator negativo, ocorre quando passa de uma situação normal e rotineira para quando o indivíduo não suporta mais aquela determinada situação, afeta o organismo, reduzindo a energia mental.

Segundo França e Rodrigues (1996), Seyle definiu três fases para definir situações não específicas do nosso organismo diante do estresse. Essas três fases são:

Reactor de Alarmed, Fase de Resistencia e Fase de exhaustion. Não necessariamente a pessoa deverá desenvolver as três fases para que exista o estresse. Só em estados mais avançados que será atingida a última fase, a de exaustão. Dando-se o nome de Síndrome Geral da Adaptação.

Compreende-se, pela primeira fase, que é de *Reação de Alarme*, que o organismo dá sinais evidentes de estresse, como dor, raiva, aceleração cardíaca, euforia, ansiedade, como uma emergência quando deparados com alguma situação ameaçadora, ou há um agente estressor que estava ameaçando seu equilíbrio. Caso o agente estressor mantenha essas reações, segue-se para segunda fase, a de *Resistencia*, em que o organismo reage de forma mais severa, levando os pequenos sinais a sintomas como irritabilidade, insônia, diminuição de desejo sexual, mudanças constantes de humor. No entanto, na falta de adaptabilidade, quando o estresse é muito severo e constante, o indivíduo pode chegar à fase de *Exaustão*, que provoca serias reações ao organismo, deixando-o frágil, podendo desencadear doenças físicas e mentais (FRANÇA; RODRIGUES, 1996).

3.3 DESAFIOS ENCONTRADOS EM ESTUDANTES ACADÊMICOS QUE POSSUEM JORNADA DUPLA

Segundo Carvalho (2008, p.5), “o lado psicológico do estudante sofre transformações diante de tantas questões pendentes a resolver: financeira, preocupação com os estudos, cansaço físico associado a um dia estressante de trabalho.”

Ainda de acordo com Carvalho (2008), quando chega o momento em que a pessoa precisa escolher entre estudar ou trabalhar, esse momento pode ser bem complicado e decisivo, pois corre-se o risco de o indivíduo largar os estudos para trabalhar e não ser bem sucedido, não obter crescimento profissional, ou permanecer em ambos e não conseguir se dedicar ao trabalho, afetar seu desempenho profissional e acabar frustrado e arrependido.

3.4 MECANISMOS PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE

Desde o momento da identificação do estresse, é necessário o indivíduo procurar meios de enfrentamento e melhor entendimento dos problemas. “Enfrentamento é o conjunto de esforços que uma pessoa desenvolve para manejar ou lidar com as solicitações externas ou internas, que são avaliadas por ela como excessivas ou acima de suas possibilidades.” (FRANÇA; RODRIGUES, 1996, p.36).

Lipp e Malagris (1998) dizem que conseguimos controlar o nosso quadro de estresse de acordo com nossos hábitos e atividades, como alimentação, para repor os nossos nutrientes perdidos durante o estresse; relaxamento, para reduzir a tensão física e mental que vem junto com o fator estressante; exercícios físicos, para eliminar o efeito que o estresse causa em nosso corpo de naturalmente nos preparar para algumas ações; liberar essa ação ajuda o corpo a relaxar a tensão gerada; e reestruturação emocional, que se dá em o indivíduo conhecer a si mesmo e mudar seus hábitos de pensar e de agir diante das situações estressantes.

4 METODOLOGIA

Para Lakatos e Marconi (2007, p. 157), a pesquisa pode ser considerada “um procedimento formal com método de pensamento reflexivo que requer um tratamento científico e se constitui no caminho para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais”.

Neste tópico, apresenta-se o percurso metodológico utilizado no desenvolvimento deste estudo, contemplando o tipo de pesquisa, o tipo de tratamento dispensado aos dados e o procedimento técnico utilizado.

Para o desenvolvimento desse projeto, será utilizado como propósito o método descritivo, no intuito de descrever a característica do público-alvo escolhido. Para descrever melhor, Vergara (2000, p. 47) argumenta que “a pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza.”

Para que a pesquisa surta efeito, o pesquisador precisa ter muito conhecimento do problema que vai ser pesquisado. “O pesquisador precisa saber exatamente o que pretende com a pesquisa, ou seja, quem (ou o que) deseja medir, quando e onde o fará, como o fará e por que deverá fazê-lo.” (MATTAR, 2001, p. 23).

A coleta de dados da pesquisa se deu de forma quantitativa. Segundo Malhotra (2001, p.155), “a pesquisa qualitativa proporciona uma melhor visão e compreensão do contexto do problema, enquanto a pesquisa quantitativa procura quantificar os dados e aplica alguma forma da análise estatística”.

Para a coleta de dados, foi empregada a técnica de questionário. Segundo Cervo e Bervian (2002, p. 48), o questionário “[...] refere-se a um meio de obter respostas às questões por uma fórmula que o próprio informante preenche”. O questionário pode contar com perguntas abertas ou fechadas: as questões abertas possibilitam maior abrangência do assunto, e as fechadas permitem melhor análise de dados.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

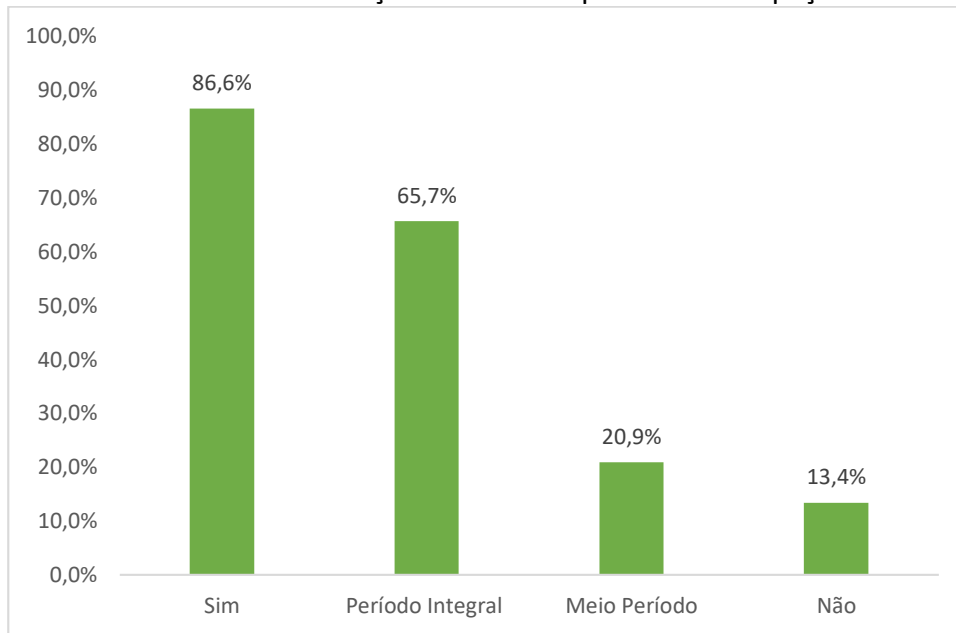
A pesquisa quantitativa foi realizada no Centro Universitário de Patos de Minas entre os dias 19 e 20 de agosto. Foram entrevistados 67 alunos do 8º período do curso de Administração noturno e diurno.

5.1 NÍVEL DE ESTRESSE

Nesse tópico, são demonstrados os níveis de estresse dos estudantes, de acordo com os dados levantados na pesquisa.

O gráfico 1 apresenta a quantidade de alunos que trabalha; a maior parte, 86,6%, trabalha, dividindo-se entre 65,7% que trabalham em período integral e 20,9% em meio período. De acordo com o gráfico, dos 67 participantes, 13,4% não trabalham.

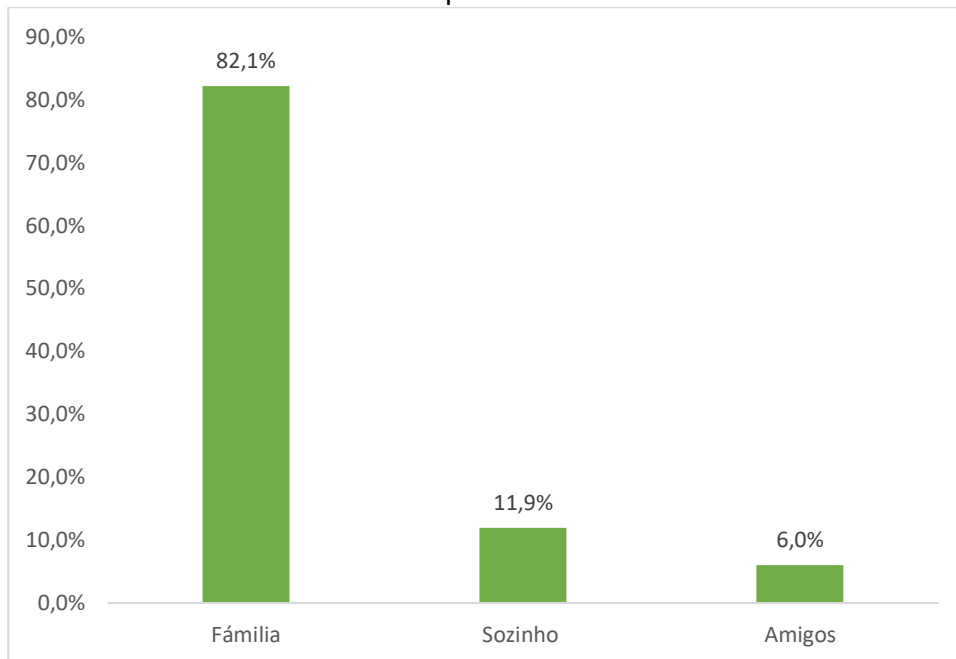
Gráfico 1- Distribuição dos alunos quanto sua ocupação



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

Define-se, no gráfico 2, que a maior porcentagem dos alunos ainda mora com a sua família, totalizando 82,1%; 11,9% residem sozinhos e o restante, 6%, mora com amigos.

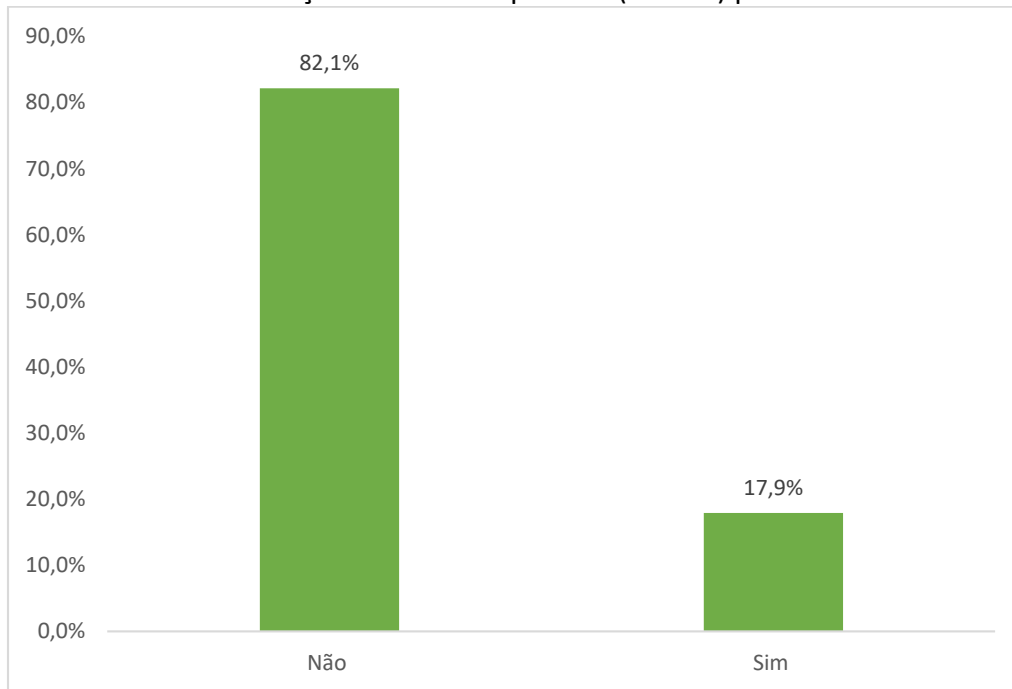
Gráfico 2 - Com quem residem os alunos



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

O gráfico 3 apresenta os alunos que possuem (ou não) problemas de saúde; 81,1% não possuem problemas de saúde e 17,9% possuem algum problema de saúde.

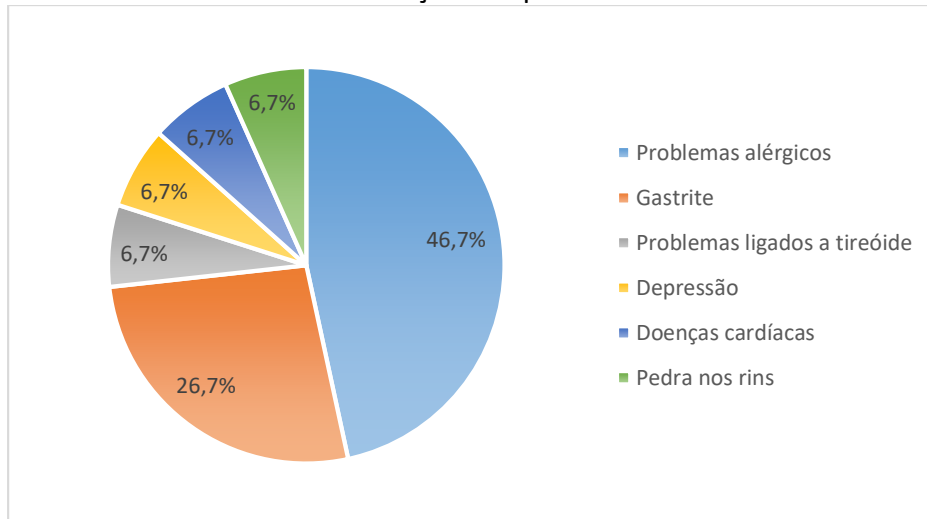
Gráfico 3 - Distribuição dos alunos que têm (ou não) problema de saúde



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

O gráfico 4 apresenta doenças relacionadas à porcentagem de alunos que possuem problemas de saúde. 46,7% desses alunos apresentam problemas alérgicos, 26,7% possuem gastrite e o restante possui problemas ligados à tireoide, depressão, problemas cardíacos e pedra nos rins, com a porcentagem de 6,7% cada um.

Gráfico 4 - Distribuição dos problemas de saúde



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

A tabela 1 mostra que, de acordo com os pesquisados, a maior média dos alunos nunca sentiu sintomas que levassem ao desenvolvimento do estresse, com 30,5%; 25,6% dizem que raramente sentem alguns dos sintomas, 22,7% dos alunos afirmam que às vezes sentem alguns sintomas, 12,6% frequentemente apresentam os

sintomas, e apenas 8,6% dos entrevistados sentem os sintomas com muita frequência.

De acordo com Lipp (2000), o estresse só é um fator negativo quando ele afeta a situação normal do indivíduo, fazendo com que ele não suporte mais a situação, afetando seu organismo, convivência, e reduzindo sua energia.

Tabela 1 - Construto: Como estou me sentindo nos últimos 03 anos.

	N	R	AV	F	MF
Nervosismo acentuado	10,4	16,4	38,8	16,4	17,9
Ansiedade (sensação de vazio, lacuna, hiato entre o agora e o futuro, associado a medo/ apreensão em relação ao futuro)	4,5	22,4	25,4	19,4	28,4
Ímpetos de raiva	10,4	34,3	28,4	16,4	10,4
Angústia (aflição, sensação de impotência diante de problemas que o afligem, problemas de qualquer natureza)	10,4	26,9	32,8	19,4	10,4
Fadiga (baixo nível de energia, sentir o corpo um "bagaço", sentir-se cansado precocemente ao longo do dia, sonolência)	6	34,3	31,3	17,9	10,4
Irritabilidade fácil (irritação sem motivos aparentes)	11,9	26,9	26,9	23,9	10,4
Períodos de depressão (tristeza, apatia, isolamento, falta de energia)	23,9	29,9	25,4	10,4	10,4
Dor de cabeça por tensão	29,9	28,4	16,4	17,9	7,5
Insônia (dificuldade de conseguir dormir, sono entrecortado, acordar de madrugada e ter dificuldades em dormir de novo)	25,4	26,9	26,9	13,4	7,5
Dor nos músculos do pescoço e ombros	23,9	25,4	34,3	9	7,5
Dor discreta no peito sob tensão	41,8	25,4	23,9	4,5	4,5
Palpitações (sentir o coração bater forte em alguns momentos)	29,9	41,8	14,9	10,4	3
Indisposição gástrica ou dor no estômago, que se acentuam diante de exigências emocionais	49,3	25,4	10,4	11,9	3
Nó na garganta (sensação de sufocamento)	49,3	29,9	14,9	4,5	1,5
Tontura, vertigem	41,8	34,3	16,4	3	4,5
Falta ou excesso de apetite	26,9	23,9	17,9	17,9	13,4
Perda e/ou oscilação do senso de humor	20,9	20,9	28,4	17,9	11,9
Uso de cigarros para aliviar a tensão	83,6	7,5	7,5	1,5	
Uso de bebidas alcoólicas para aliviar a tensão	52,2	11,9	25,4	6	4,5
Pânico (sensação de estar fora de si e/ou do mundo; medo de perder o controle das situações, podendo acarretar alguns dos seguintes sintomas: palpitação, sensação de falta de ar e de sufocação, dor no peito, náuseas, tontura, sensação de desmaio, formigam	58,2	19,4	7,5	10,4	4,5
ICM	30,5	25,6	22,7	12,6	8,6

Fonte: Pesquisa realizada (2019).

Na tabela 2, o construto mostra que 25,7% dos estudantes às vezes possuem fontes de tensão relacionadas à vida acadêmica, 23,7% raramente possuem fatores de tensões relacionados à vida acadêmica, 18,1% afirmam nunca sentirem tais tensões, 17,5% frequentemente possuem tensões relacionadas à vida acadêmica, e 14,9%

sentem as tensões muito frequentemente.

Tabela 2 - Construto: Quais as fontes de tensões vivenciadas na trajetória acadêmica?					
	N	R	AV	F	MF
Levar a vida de forma muito corrida, realizando cada vez mais trabalho em menos tempo	3	16,4	29,9	32,8	17,9
Pensar e/ou realizar frequentemente duas ou mais coisas ao mesmo tempo, com dificuldade de concluí-las	3	23,9	23,9	34,3	14,9
Não conseguir desligar-se da universidade	16,4	31,3	26,9	11,9	13,4
Ter que fazer atividades universitárias bem acima da capacidade técnica e/ou atividades de aprendizado recente, das quais ainda não tem domínio pleno	13,4	31,3	31,3	14,9	9
Ter o dia muito tomado com uma série de compromissos assumidos, com pouco ou nenhum tempo livre	7,5	34,3	17,9	26,9	13,4
Ter os horários de descanso (após expediente, feriados e finais de semana) tomados pelos trabalhos acadêmicos	11,9	14,9	35,8	17,9	19,4
Ter cumprimento de carga horária semanal distribuída em dois turnos. Trabalho e universidade	9	10,4	16,4	25,4	38,8
Insegurança em relação ao futuro profissional	10,4	22,4	19,4	13,4	34,3
Não ter uma definição objetiva do propósito profissional	19,4	26,9	23,9	19,4	10,4
Se sentir despreparado para atuar no mercado profissional	22,4	20,9	37,3	10,4	9
Perceber desorganização do curso e da faculdade	20,9	23,9	26,9	17,9	10,4
Perceber que a metodologia utilizada não é aplicável	17,9	35,8	31,3	7,5	7,5
Ter relacionamento com outros alunos	26,9	22,4	28,4	19,4	3
Ter um elevado índice de autocobrança em relação ao desempenho	10,4	20,9	29,9	17,9	20,9
Estar desequilibrado financeiramente	17,9	26,9	26,9	10,4	17,9
Ter que viajar para estudar	68,7	14,9	7,5	3	6
Relacionamento com professor.	28,4	25,4	23,9	14,9	7,5
ICM	18,1	23,7	25,7	17,5	14,9

Fonte: Pesquisa realizada (2019).

Na tabela 3, 26% dos participantes disseram que às vezes possuem algumas desses sentimentos e atitudes em relação à faculdade, com pouca diferença, 25,5% dos alunos raramente possuem algumas dessas atitudes ou sentem alguns desses sintomas, 23,1% afirmam nunca terem sentido esses sintomas ou tido essas atitudes, 14,5% dos alunos frequentemente possuem algum desses sintomas e atitudes, e apenas 10,9% desses alunos dizem possuir alguma dessas atitudes e sintomas.

De acordo com Lipp e Novaes (1996), a reação que o ser humano tem diante das situações estressantes é de muita importância, pois envolve sua autopreservação. A relação que o indivíduo tem diante de suas reações físicas e mentais dá forças para enfrentamento de determinadas situações.

A pesquisa mostra que essas reações não são muito frequentes nos estudantes; é perceptível o autocontrole presente neles.

Segundo França e Rodrigues (1996), é muito comum as pessoas não levarem os sintomas de estresse a sério, pensam que são apenas fatores psicológicos, porém essa reação deve ser analisada com mais cuidado, pois é diante desses sintomas que as

peças possuem respostas de que algo não anda bem no estado psicológico do indivíduo.

Tabela 3 - Construto: Quais os sentimentos e atitudes durante a faculdade

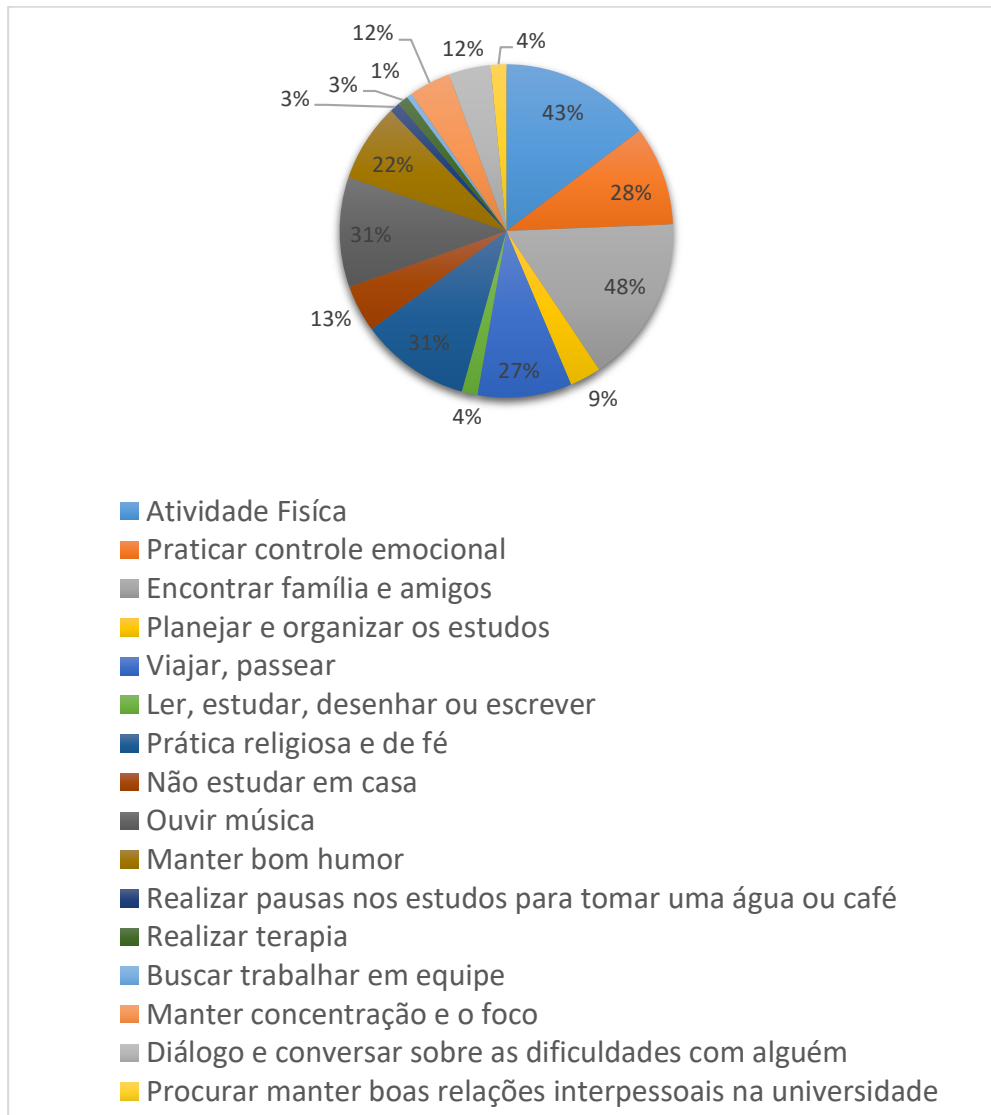
	N	R	AV	F	MF
Dificuldade de lembrar fatos recentes relacionados ao trabalho que anteriormente eram facilmente lembrados	13,4	35,8	28,4	14,9	7,5
Fuga das responsabilidades nos estudos antes assumidas de forma natural	19,4	32,8	22,4	14,9	10,4
Desejo de trocar de curso com frequência	55,2	19,4	10,4	9	6
Estar sentindo uma desmotivação importante com os estudos	20,9	29,9	25,4	9	14,9
Perder o controle sobre os eventos da vida (trabalho, família, relacionamentos, universidade, entre outros)	26,9	22,4	26,9	11,9	11,9
Excessivo desgaste nos relacionamentos interpessoais, no trabalho, na faculdade ou fora dela	22,4	31,3	25,4	9	11,9
Dificuldade de concentração nas aulas	6	17,9	32,8	25,4	17,9
Diminuição da eficácia nos estudos	11,9	17,9	34,3	23,9	11,9
Queda na produtividade	10,4	22,4	38,8	19,4	9
Desejo de interromper os estudos com frequência	44,8	25,4	14,9	7,5	7,5
ICM	23,1	25,5	26,0	14,5	10,9

Fonte: Pesquisa realizada (2019).

O gráfico 5 define quais os mecanismos de defesas mais utilizados entre os estudantes. Encontrar com a família e amigos é a maior defesa entre os pesquisados, com 48%; em seguida, aparece, com 43%, fazer alguma atividade física para alívio do estresse; a prática religiosa e de fé e ouvir músicas possuem uma porcentagem de 31% cada uma; o controle emocional, 28%, viajar e/ou passear para aliviar o estresse, 27%; manter o bom humor como mecanismo de defesa, 22%; não estudar em casa, 13%; manter concentração e foco e dialogar e conversar sobre as dificuldades com alguém possuem 12% cada uma; planejar e organizar os estudos, 9%; ler, estudar, desenhar ou escrever e procurar manter boas relações interpessoais na universidade possuem 4% cada uma; realizar pausas nos estudos para tomar uma água ou café e realizar terapia possuem 3% cada uma como forma de refúgio das tensões; trabalhar em equipe, 1%.

Lipp e Malagris (1998) dizem que os indivíduos conseguem controlar o quadro de estresse de acordo com cada rotina de cada um. Uns procuram métodos de alimentação, outros atividade física, meios *prepress* de relaxamento; O reconhecimento dos causadores de estresse e o descobrimento de técnicas válidas para cada um ajudam o corpo a liberar-se das tensões, relaxando o corpo e o estado emocional.

Gráfico 5 - Mecanismos de defesas dos alunos



Fonte: Dados da pesquisa (2019).

Pode-se perceber nas análises que, mesmo os pesquisados terem jornadas duplas, com trabalho e estudo, a maioria dos entrevistados não apresentou o estado de estresse. Porém, é importante ressaltar que alguns sintomas de doenças físicas são expostos pelos participantes, que podem estar associados ao estresse ou não; em alguns momentos, alguns participantes apresentaram excessivo desgaste nos relacionamentos interpessoais, no trabalho, na faculdade ou fora dela, dificuldade de concentração, diminuição da eficácia nos estudos entre outros. Para esses entrevistados, é provável que esses fatores estejam associados ao estado de estresse.

Outra questão é que muitos dos entrevistados adotam mecanismos de defesa efetivos, podendo, assim, minimizar questões existentes nas tensões diárias.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o desenvolvimento desse trabalho, foi possível observar a importância dos

mecanismos de enfrentamento do estresse em todas as pessoas; foi possível analisar o comportamento dos estudantes e como fazem para aliviar as tensões.

Após a análise dos fatores de estresse, foi possível identificar as principais maneiras e estratégias para enfrentar o estresse. As práticas mais utilizadas são encontrar com a família e amigos, praticar atividade física, ter prática religiosa e de fé, ouvir músicas, praticar o controle emocional, viajar e/ou passear para aliviar o estresse, manter o bom humor, não estudar em casa, manter concentração e foco e dialogar e conversar sobre as dificuldades com alguém, planejar e organizar os estudos, ler, estudar, desenhar ou escrever e procurar manter boas relações interpessoais na universidade, realizar pausas nos estudos para tomar uma água ou café, realizar terapia, e trabalhar em equipe.

Conclui-se que os alunos do oitavo período de administração não se sentem estressados devido à jornada dupla; o que é um bom fator. Por estarem no último período da graduação, um bom equilíbrio emocional ajuda na saúde mental e física. A partir dessa análise, sugere-se que os estudantes mantenham-se firmes nos mecanismos de defesa contra o estresse; é de muita importância não deixar a vida profissional afetar a vida social, não se sobrecarregar com as atividades, ter um tempo para descanso, realizar a prática de exercícios físicos, que além de aliviar a tensão, melhora a qualidade de vida, e estar com amigos e família, além de ser uma forma de distração, o indivíduo se sente mais seguro quando está rodeado de pessoas que o amam, conseqüentemente passa pelas dificuldades com menos dificuldade.

REFERÊNCIAS

CARVALHAL, Márcia. **A arte de trabalhar e estudar** [online]. Bahia, 2008. Disponível em:
http://www.rpbahia.com.br/trabalhos/paper/jornalisticos/a_arte_de_trabalhar_e_estudar.pdf.

CERVO, A. L. BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

FRANÇA, A; RODRIGUES, A. **Stress e Trabalho**: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1996.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, Marilda Novaes; NOVAES Lucia Emmanuel. **Conhecer e enfrentar o stress**. São Paulo: Contexto, 1996.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. **O stress**. São Paulo: Contexto, 1998.

MALHOTRA, N. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

VERGARA, Sylvia C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.