
Dupla jornada, estresse e aproveitamento acadêmico

Bruno Marchesi

Graduando em Psicologia – UTP

William Crisóstomo Almeida

Graduando em Psicologia – UTP

Paula Inez da Cunha Gomide

Doutora em Psicologia Experimental pela Universidade de São Paulo – USP

Coordenadora do Mestrado em Psicologia – UTP

Resumo

Este trabalho investiga a relação entre dupla jornada de trabalho e estudo, rendimento acadêmico e estresse. Foram aplicados um questionário de medida de carga de trabalho e estudo, um cálculo do histórico escolar e o inventário de sintomas de stress de Lipp (ISSL) a 154 estudantes da Universidade Tuiuti do Paraná. Os principais resultados mostram que (a) o rendimento acadêmico médio feminino é similar ao masculino; (b) o nível de estresse médio dos indivíduos do sexo masculino foi similar ao das estudantes do sexo feminino; (c) o rendimento acadêmico de quem não trabalha é similar a quem trabalha; (d) o nível de estresse médio dos indivíduos que não trabalham foi inferior aos que trabalham, sendo que o maior nível de estresse apareceu nas mulheres que trabalham. De acordo com a análise realizada, a hipótese de relação entre dupla jornada, estresse e aproveitamento acadêmico em estudantes universitários não pode ser apoiada pelos dados, devido aos baixos níveis de significância estatística observados entre as variáveis, sendo fornecidas hipóteses para os desvios encontrados e indicações de trabalhos futuros.

Palavras-chave: Dupla jornada. Estresse. Rendimento acadêmico.

Abstract

This work investigates the correlation between double shift (work and study), academic performance and stress. It was applied a workload and study questionnaire, a school grades calculation and the Lipp inventory of stress symptoms (ISSL) to 154 students at University Tuiuti. The main results show that (a) the average female academic performance is similar to male, (b) the average male stress level was similar to that of female students, (c) the academic performance of those who do not work is similar to those who work, (d) the average stress level of individuals who do not work was lower than that work, and the level of stress was greater in women who work. According to the analysis, the hypothesis of correlation between double shifts, stress and academic performance in college students may not be supported by the data, due to low levels of statistical significance observed between variables. Hypotheses for the deviations are provided and directions for future work are shown.

Keywords: Double shift. Academic performance.

A partir da década de 1970, o perfil do estudante universitário brasileiro sofreu profunda transformação (MEC, 2010). Hoje, há alunos de ensino superior das mais variadas idades, condições econômicas e estruturas familiares. Dentro desta nova diversidade, encontram-se os estudantes de dupla jornada, que ao mesmo tempo em que se dedicam ao curso superior, necessitam trabalhar.

Esta necessidade cria conflitos, em vários níveis. O tempo que seria dedicado às atividades de lazer, à família e aos filhos pode ser restrito. Pode-se sentir necessidade de alocar tempo dentro do horário de trabalho para tratar de assuntos escolares, bem como faltar aulas para resolver problemas pessoais ou de trabalho. Além disso, a repetição de todas estas situações de conflito pode criar condições para o surgimento ou agravamento do estresse no indivíduo.

Em 1926 o fisiologista canadense Hans Selye introduziu o termo “stress” no campo da saúde para designar a resposta geral e inespecífica do organismo a um estressor ou a uma situação estressante.

Posteriormente, o termo passou a ser utilizado tanto para designar esta resposta do organismo como a situação que desencadeia os efeitos desta (Margis, 2003). Margis (2003) lembra que a resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Esta resposta ao estressor compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, visando a propiciar uma melhor percepção da situação e de suas demandas, assim como um processamento mais rápido da informação disponível, possibilitando uma busca de soluções, selecionando condutas adequadas e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa. A sobreposição destes três níveis (fisiológico, cognitivo e comportamental) é eficaz até certo limite, o qual uma vez ultrapassado, poderá desencadear um efeito desorganizador. Assim, diferentes situações estressoras ocorrem ao longo dos anos, e as respostas a elas variam entre os indivíduos na sua forma de apresentação, podendo ocorrer manifestações psicopatológicas diversas como sintomas inespecíficos de depressão ou ansiedade, ou transtornos psiquiátricos definidos (Margis, 2003).

O neurocientista Sapolsky (2008) observou que todos os seres vertebrados respondem a situações

de estresse liberando hormônios, como adrenalina e glicocorticoides, que aumentam o ritmo cardíaco e o nível de atenção de forma instantânea – uma resposta evolucionária. Entretanto, animais como os peixes e aves secretam os mesmos hormônios de estresse que os humanos, muito embora seu metabolismo não se altere da forma como o nosso. O pesquisador procura explicar esta aparente contradição através de nossas preocupações da vida, uma vez que estas também liberam adrenalina e outros hormônios do estresse. Com o tempo, estas descargas podem ter consequências devastadoras para a saúde. Por exemplo, se as respostas fisiológicas de estresse são ativadas frequentemente e de forma crônica, aumenta-se o risco de diabetes, pressão alta e problemas intestinais. Além destes problemas, observa-se que funções cerebrais também podem ser prejudicadas, uma vez que neurônios associados às regiões de aprendizagem, memória e tomada de decisões não funcionam de forma adequada sob estresse.

No dia a dia, muitas pessoas passam boa parte de sua vida queixando-se de tanto trabalhar, de como precisam correr para dar conta de todas as suas atividades, reclamam da competitividade no trabalho, das exigências de produtividade, de prazos irrealistas, enfim, de como são ocupadas (Malagris, 2000 in Lipp, 2000). “Tempo é dinheiro”, “não gosto de perder tempo”, “não dá tempo” são frases constantemente

pronunciadas por pessoas bem-sucedidas que no fundo sentem que é perder tempo levar uma hora conversando com os amigos, ir a uma reunião na escola dos filhos ou pura e simplesmente passar alguns minutos apreciando a beleza da natureza (Malagris, 2000 in Lipp, 2000).

Com relação aos ambientes de trabalho, observa-se a retomada do problema enfrentado no passado, com ambientes frios, hostis e exigentes, unidas a características de ambientes de trabalho modernos: competição e exploração, tanto material quanto psicológica (Lima, 2004). Além da questão do local em que se trabalha o encontro da vocação do sujeito ou, pelo menos, a identificação de uma profissão que lhe traga significado, poderia contribuir para evitar o estresse (Regos, 2007). A constante cobrança por uma maior produtividade pode criar também, dentro do espaço de trabalho, relacionamentos interpessoais de competição e desconfiança, trazendo como consequência um sentimento de medo pelo futuro, criando um círculo vicioso de fatores estressores (Vasconcelos, 2008).

Por outro lado, não só a competitividade entre colaboradores pode servir de alimento para condições estressantes no trabalho. O sistema de valores humanos de administradores de empresas pode ter impacto nesta questão. Procurando levantar dados nesta linha de abordagem, Almeida et al. (2009) adaptaram a

escala PVQ (Portrait Values Questionnaire) para estudo de executivos brasileiros. Concluíram que os administradores brasileiros apresentam uma estrutura de valores que priorizaria os valores centrados na liberdade individual, na autonomia de pensamento e na igualdade, privilegiando o bem-estar coletivo e a liberdade individual acima do sucesso pessoal e da conquista de poder. Estas observações contradizem o estudo elaborado por Oliveira (2008) junto a profissionais de saúde em hospitais públicos, a partir do qual verificou que 38% dos sujeitos apresentaram processos de agravamento de saúde relativo ao estresse, e 35% com distúrbios psicossomáticos.

Com relação ao ambiente escolar, é possível observar já na educação fundamental, a presença de situações de estresse. Em Lipp (2002), observou-se que o tipo de escola frequentada – pública, particular ou particular filantrópica – influiu diretamente no nível de estresse, além de que a prevalência foi superior no público feminino. Além disso, a vida estudantil na educação infantil parece ser determinada não só pelas próprias crianças, como também por seus pais, como apontado em Andrada et al. (2009), cuja pesquisa revelou que a prontidão escolar das crianças de cinco a seis anos de idade é maior quanto mais alto for o estresse global dos pais. Os autores notaram que as fontes estressoras, por si só, não ofereceram risco para a

prontidão escolar das crianças. Por outro lado, não se pode concluir que o estresse se configure em fator de proteção à prontidão: dentre eles, a escolaridade dos pais, o suporte nas tarefas escolares, e a transmissão da representação social do que é “escola” e “educação” poderiam desempenhar tal papel.

Na adolescência, Busnello (2009) relata estudo sobre a frequência de eventos estressores, no qual se observou que os cinco mais frequentes foram: ter provas no colégio, discussões com amigos, morte de familiares (exceto pais e irmãos), obedecer aos pais e brigas com irmãos. Observe-se neste estudo que as avaliações escolares estão incluídas como fatores de estresse numa lista que envolve desde dificuldades de relacionamentos familiares até a morte de parentes. Tal é a força da exigência escolar na psique do adolescente. Com vistas ao acolhimento e suporte ao público desta idade, estudos sugerem a implantação de programas de treinamento de habilidades sociais para adolescentes que incluam também o manejo do estresse (Silva, 2009). A passagem do ensino médio para o superior também oferece sua dose de estresse ao estudante, conforme determinou Peluso (2010), concluindo que “adolescentes [...] podem apresentar um distúrbio de humor associado à proximidade do exame e à quantidade de estudo meses antes que ele

ocorra. Outros estressores podem estar associados a esses achados e devem ser investigados” (p. 30).

Na investigação de estresse e ansiedade em alunos do primeiro ano de cursos de graduação, Ferreira (2009) observou que as medidas de ansiedade-estado e ansiedade-traço apontaram níveis normais. Notou também que a medida de ansiedade dos cursos biomédicos foi maior que a dos humanísticos e tecnológicos. Os autores indicaram que o a área biomédica teria as demandas acadêmicas mais intensas, provenientes das aulas diárias que os alunos assistem em dois turnos, das monitorias e das aulas extras oferecidas nos finais de semana. Também se encontrou que aproximadamente metade da amostra realiza algum tipo de atividade fora da universidade, como cursos de idiomas que se somam às suas demandas acadêmicas. Tal situação exaustiva, com demandas externas (atividades e horários) e internas (desempenho acadêmico) traz consigo um conflito e a exigência de um esforço de ajustamento e adaptação maior, surgindo, então, a necessidade de traçar estratégias que possibilitem a superação dessa situação (Caplan 1980 apud Ferreira 2009).

A presença de estressores leva a comunidade acadêmica à busca de alternativas, a fim de minimizar os efeitos dos processos de ansiedade. Tam (2010) avaliou a relação entre o consumo de álcool e o estresse

entre estudantes do segundo ano de enfermagem da Universidade Cayetano Heredia, no Peru. Concluiu que todas as estudantes do segundo ano que participaram do estudo apresentaram certo nível de estresse. O estressor de maior prevalência foi a sobrecarga acadêmica, com número excessivo de aulas e trabalhos obrigatórios. A resposta frente ao estresse de fumar, beber ou comer em demasia foi apontada por quase um terço da amostra que participou do trabalho, sendo que a prevalência do álcool foi superior a 50%.

A correlação entre estresse e habilidades sociais foi considerada no estudo de Gomide et al. (2005), em conjunto com práticas educativas e depressão. Neste estudo, os autores observaram que o inventário de estilos parentais (IEP) se correlacionou positivamente com o inventário de habilidades sociais (IHS), porém negativamente com os inventários de depressão e estresse. Uma vez que a amostra da população observada foi de apenas oito casais e seus filhos, os autores consideraram prudente evitar generalizações, muito embora o estudo indique que o IEP tenha potencial para identificar famílias de risco e não-risco com relação às variáveis analisadas.

Monteiro (2007) fez um estudo exploratório, de natureza qualitativa, através de entrevista aplicada a 22 alunos do curso de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Como fatores estressores, foram

elencados: o momento de entrada na universidade, o cursar de uma disciplina específica (farmacologia para enfermagem), e o cumprimento de carga horária irregular em determinados períodos do curso. O estudo concluiu que situações de estresse “repercutem de forma negativa no desempenho das atividades acadêmicas desenvolvidas pelos alunos” (p. 66).

Loureiro (2008) desenvolveu um inventário de fontes de estresse acadêmico no curso de medicina da Universidade do Porto, Portugal. Este inventário continha 31 itens, que foi aplicado via questionário com escala de Likert a 251 estudantes daquele curso. Os fatores estressores de maior correlação foram, em ordem decrescente, a falta de tempo para os amigos e/ou família; o sistema de avaliação; falta de tempo para atividades de lazer. O estudo conclui que “o estresse [...] e suas possíveis consequências parecem, por vezes, ser negligenciados no contexto educacional, já que poucas faculdades [...] contam com um serviço específico de apoio aos estudantes” (p. 196). Além disso, embora o estudo utilize fatores estressores como a “dificuldade de gestão do tempo”, e a “dedicação exigida pelo curso”, nenhum item contemplou de maneira direta o problema da dupla jornada.

Assim, acredita-se que este trabalho possa ser relevante para o estudo do tema do estresse, uma vez

que pode contribuir com uma observação de relação entre os fatores trabalho e estudo, que não tem sido abordada de forma explícita nas pesquisas científicas, conforme levantamento realizado em fontes de referência bibliográfica brasileiras.

Objetivo

Correlacionar dupla jornada, estresse e aproveitamento acadêmico em estudantes universitários.

Método

Participantes

Cento e cinquenta e quatro estudantes, sendo 77 do sexo feminino e 77 do sexo masculino, de ensino superior da Universidade Tuiuti do Paraná, faixa etária dos 17 aos 50 anos de idade, independentemente do curso de graduação.

Local

Dependências da Universidade Tuiuti do Paraná, campus professor Sydney Lima Santos: salas de aula, lanchonetes, corredores e clínica de psicologia.

Instrumentos

Foram utilizados três instrumentos para coletar os dados:

1. Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) (Lipp, 2000). Utilizado para identificar quadro característicos do estresse, possibilitando diagnosticar o estresse em adultos e a fase em que a pessoa se encontra (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão). Baseia-se em um modelo quadrifásico e propõe um método de avaliação do estresse que enfatiza a sintomatologia somática e psicológica etiológicamente a ele ligada.”
2. Índice de aproveitamento acadêmico. Coeficiente único, obtido pela média aritmética das notas semestrais em todas as disciplinas cursadas pelo estudante até o período em que se encontra, exclusive. Foi calculado através de seu histórico comparativo, obtido via acesso à intranet acadêmica, realizado pelo próprio aluno, por meio de computador portátil com acesso à internet, durante a sessão de realização dos testes e questionário.
3. Medida de carga de trabalho e de estudo. Questionário de múltiplas alternativas, construído pelos autores, em que a carga horária de trabalho foi caracterizada com duas categorias: “não trabalha”, e “trabalha de 20 a 40 horas”, enquanto que a carga de horário de

estudo foi caracterizada em três categorias: estudo regular (1 a 10 horas), estudo médio (11 a 20 horas) e estudo intenso (21 a 40 horas).

Procedimento

Os pesquisadores entraram em contato com o diretor de graduação e entregaram uma carta para solicitar autorização para a pesquisa. Após a concessão da autorização, o projeto foi cadastrado na Plataforma Brasil, do Ministério da Saúde. Uma vez aprovado o projeto, os pesquisadores convidaram estudantes para participarem, de duas formas: por meio de abordagem dos alunos nas dependências da instituição, baseando-se na amostragem por conveniência; com o apoio da Coordenação do curso de Psicologia e por meio do setor de Comunicação Social da UTP, foi publicada matéria na página principal da UTP na internet, convidando o corpo discente a participar da pesquisa. Aos alunos que aceitaram participar da pesquisa foi apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido, para sua leitura e assinatura. O estudante foi conduzido a uma sala de aula, mesa de uma das lanchonetes, ou sala da clínica de psicologia, conforme melhor convier ao participante. Foram então aplicados o inventário de estresse, o questionário que mede as cargas horárias de trabalho e estudo,

e calculado seu índice de rendimento acadêmico, sendo que a duração média da aplicação individual foi de 40 minutos. Foi feito um agradecimento e a participação do colega concluída. Os dados coletados foram analisados utilizando-se estatística descritiva, correlação bi variável de Pearson com significância bicaudal, e comparação de médias com teste post hoc de Scheffe.

Resultados

A publicação do convite para participação na pesquisa, na página principal da UTP na internet, resultou no retorno via e-mail de 8 pessoas. Destas, 6 combinaram horário para participar, tendo sido os outros 154 indivíduos abordados pessoalmente. Portanto a população amostrada foi composta por 160 pessoas, divididas por gênero e por quantidade de horas trabalhadas no mês: 'não trabalha' e 'trabalha de vinte a quarenta horas', resultando assim em quatro agrupamentos, com 40 pessoas cada.

Deste total de 160 pessoas, houve participantes que deixaram de preencher itens dos inventários, ou preencheram incorretamente, sendo que estes foram excluídos da análise, de forma que o total de participantes da pesquisa foi de 154 indivíduos, como pode ser visto na tabela 1.

Tabela 1. Sexo e horas de trabalho dos participantes

Horas de trabalho	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
Não trabalha	37	40	77
20 A 40	40	37	77
Total	77	77	154

A tabela 2 apresenta a estatística descritiva para as medidas de IRA e ISSL. A observação das médias entre os sexos permite notar que: a) o rendimento acadêmico médio feminino com $m=8,34$ $dp=0,7$ é similar ao masculino $m=8,37$ $dp=0,6$, com $t=0,31$ ($p=0,76$); b) o nível de estresse médio dos indivíduos do sexo masculino $m=2,1$ $dp=2,3$ foi similar ao das estudantes, $m=2,6$ $dp=2,3$, com $t=-1,39$ ($p=0,17$).

A observação das médias com relação às horas de trabalho, apresentadas na tabela 2, permite notar que: a) o rendimento acadêmico de quem não trabalha,

com $m=8,38$ $dp=0,7$ é similar a quem trabalha $m=8,34$ $dp=0,7$, com $t=0,36$ ($p=0,72$); b) o nível de estresse médio dos indivíduos que não trabalham, com $m=1,9$ $dp=2,2$ foi inferior aos que trabalham, $m=2,8$ $dp=2,3$, com $t=-2,2$ ($p=0,03$), sendo o maior nível de estresse das mulheres que trabalham, com $m=3,1$ $dp=2,5$.

Foi aplicada a correlação bi variável de Pearson com significância bicaudal aos testes IRA e ISSL, sendo que não foi encontrada correlação estatisticamente significativa, com $r=0,034$ ($p=0,678$). Além disto, a comparação das médias dos resultados dos testes IRA

Tabela 2. Médias e desvios padrão do teste de Estresse (ISSL) e do IRA em função da carga horária de trabalho, para ambos os sexos.

Horas de Trabalho	Masculino				Feminino			
	IRA		ISSL		IRA		ISSL	
	média	dp	média	dp	média	dp	média	dp
Não trabalha	8,35	0,6	1,7	2,4	8,40	0,8	2,1	2,0
20 A 40	8,39	0,7	2,4	2,1	8,28	0,6	3,1	2,5

e ISSL, agrupados pela variável horas de estudo, com teste post hoc de Scheffé, apontou que não houve diferenciação entre os resultados médios, obtendo-se para o IRA $F=1,32$ ($p=0,27$), e para o ISSL $F=0,42$ ($p=0,66$).

Discussão

Foram elaboradas inicialmente duas hipóteses para este estudo, a saber: 1. O nível de estresse, medido pelo ISSL, é maior nos indivíduos que trabalham; 2. O rendimento acadêmico, medido pelo IRA, é maior para estudantes com maior número de horas de estudo.

A primeira hipótese foi apoiada pelos dados, em que o teste t indicou diferença estatisticamente significativa entre as médias dos grupos que trabalham e não trabalham, ou seja, mulheres e homens que trabalham tem maior índice de stress que os que não trabalham. Este resultado está de acordo com o obtido por Lima (2004), que demonstrou a existência de relações significativas entre estresse e trabalho. Lipp e Tanganelli (2002) também determinaram que um dos estressores mais frequentes é a carga de trabalho. Loureiro (2008), através do inventário de fontes de estresse acadêmico, observou que o fator estressor de maior correlação foi a falta de tempo para amigos e/ou a família. Tomando-se a escassez de tempo como uma das consequências

da dupla jornada, o estudo aqui apresentado aponta também uma indicação de estresse diferenciado entre estudantes que trabalham e não trabalham.

A segunda hipótese não foi apoiada pelos dados, uma vez que a significância bicaudal (0,27) do teste Anova não indicou diferença entre as médias segundo as horas de estudo dos participantes. Entretanto, Formiga (2003) aponta correlação positiva entre o rendimento acadêmico e as horas de estudo. Possíveis causas para esta discrepância incluem: falhas na coleta do coeficiente de rendimento durante a aplicação do teste, incluindo erros de digitação, erros de registro no sistema acadêmico pela própria instituição, e erros de cálculo; variabilidade da amostra considerada no estudo, uma vez que estudantes do décimo período e do primeiro período foram considerados da mesma forma, bem como de diferentes cursos; possível não correlação entre o rendimento acadêmico do aluno e o seu índice de rendimento, isto é, as notas não espelhariam com precisão o real aproveitamento do estudante.

Considerações finais

De acordo com os dados coletados e a análise realizada, nossa hipótese de relação entre dupla jornada, estresse e aproveitamento acadêmico em estudantes universitários não pode ser apoiada pelos dados, devido

aos baixos níveis de significância estatística, observados entre as variáveis ISSL e IRA.

As causas para a indeterminação destas correlações são múltiplas. Como lembra Davidoff (2001), muito embora os inventários utilizados sejam instrumentos homologados:

(...) as respostas podem ser imprecisas. Algumas pessoas falsificam deliberadamente. Outras não se interessam pelo tópico e respondem sem pensar. Algumas tentam apresentar uma imagem que apreciam ou sentem ser a esperada. Outras, ainda, não entendem a pergunta ou não se lembram de seus próprios sentimentos, pensamentos ou comportamentos, embora achem que sim (p.26).

Para que estas influências sobre o método de coleta possam ser minimizadas, pode ser relevante, para futuros estudos, utilizar um ambiente clínico para o preenchimento dos inventários, visando à diminuição de fatores que desviem a atenção e a concentração, como outros colegas próximos e ruídos externos.

Além disso, apesar deste estudo ter empregado mais de 30 indivíduos para cada categoria observada, acredita-se que possa ter impacto significativamente positivo o aumento da amostra populacional, o que tenderia a reduzir possíveis erros de amostragem nas coletas.

Outro ponto a ser considerado são os tempos desde que o estudante iniciou a graduação e está

trabalhando. Neste estudo, um aluno que iniciou num emprego de 40 horas há um mês e está no primeiro período da faculdade e outro que trabalha 40 horas há anos e está há quatro anos na faculdade pertencem a um mesmo grupo, muito embora as condições de estresse sejam potencialmente bem diversas. Uma maior especificidade nesta coleta de dados pode levar a maiores níveis de significância estatística.

Além disso, ao coletar o índice de rendimento acadêmico de cada estudante, a intenção inicial foi conferir a maior fidedignidade possível à aferição do aproveitamento acadêmico do aluno. Entretanto, tal método de coleta pressupõe que o sistema de avaliação empregado na instituição de ensino espelha perfeitamente o rendimento de cada aluno, um pressuposto bastante discutível na prática. Acredita-se ser pouco provável, numa amostra de mais de 150 estudantes, que o aproveitamento acadêmico de todos seja praticamente igual, que é exatamente o que indica a medida do índice de rendimento acadêmico, com uma média de 8,35 e desvio padrão de apenas 0,7. Neste sentido, a fim de aumentar a discriminação desta variável em futuros estudos, pode ser prudente investigar novas formas de aferição, até mesmo com um questionário qualitativo baseado, por exemplo, na escala Likert.

A fim de aprimorar investigações neste campo, pode ser interessante também um estudo futuro que considere estas mesmas variáveis quando observadas em diferentes instituições de ensino superior. A abrangência do estudo estaria vinculada somente à disponibilidade de equipes de pesquisa, podendo ser feita num primeiro momento restrita à cidade de Curitiba, depois expandida para outras capitais e cidades do país.

Um estudo desta dimensão, inédito em nível nacional segundo as fontes bibliográficas consultadas, seria capaz de levantar uma base de

dados mais expressiva, significativa da realidade acadêmica nacional e poderia, por sua vez, dar origem à elaboração de um novo instrumento de teste: um inventário brasileiro de estresse acadêmico.

Desta forma, a aplicação deste novo instrumento poderia fornecer subsídios preciosos para o levantamento de causas de estresse no ambiente escolar, permitindo assim direcionar esforços (psicopedagógicos, psicológicos) para uma melhor qualidade de vida da comunidade estudantil brasileira e de suas famílias.

Referências - regras da APA

- Almeida, F. J. R. de, & Sobral, F. J. B. de A. (2009). The human values system of Brazilian executives: adaptation of the PVQ scale for studying personal values in Brazil/O sistema de valores humanos de administradores Brasileiros: adaptação da escala PVQ para o estudo de valores no Brasil. *Revista de Administração Mackenzie*, v.10, n.3.
- Andrada, E. G. C. et al. (2009). Prontidão escolar e estresse parental. *Psicol. Am. Lat.*, México, (124).
- Busnello, F. de B., & Kristensen, C. H. (2008). Eventos estressores e desempenho escolar em adolescentes. IX Salão de Iniciação Científica PUC-RS. Obtido em 02 de setembro de 2012 em <http://www.pucrs.br/edipucrs/online/IIIImostra/Psicologia/62357%20-%20FERNANDA.pdf>
- Davidoff, L. (2001). *Introdução à psicologia*. São Paulo: Makron books.
- Ferreira, C. L. et al. (2009). Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciênc. saúde coletiva*, v.14, n.3.
- Formiga, N.S. (2003). Atribuição de causalidade e rendimento acadêmico: predição e diferença em alunos da universidade pública e privada. *Revista de Psicologia da UnC*, v.2, n.1, p.3-14.
- Gomide, P. I. C., Salvo, C. G. de, Pinheiro, D. P. N., & Sabbag, G. M. (2005). Correlação entre práticas educativas, depressão, estresse e habilidades sociais. *Psico-USF*, v.10, n.2, p. 169-178.
- Lima, F. B. de. (2004). *Stress, qualidade de vida, prazer e sofrimento no trabalho de call center*. 133p. Dissertação de Mestrado (Psicologia) – Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica, Campinas.
- Lipp, M. (2000). *O stress está dentro de você*. São Paulo: Contexto.
- Lipp, M. E. N. et al. (2002). O estresse em escolares. *Psicol. Esc. Educ.* v.6, n.1.
- Lipp, M. E. N., & Tanganelli, M. S. (2002) Stress e Qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v.15, n.3, p.537-584.
- Loureiro, E. M. F. et al. (2009). Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina (IFSAM). *Rev. bras. educ. med.*, v.3, n.2.
- Margis, R. et al. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre*.
- MEC – Ministério da Educação. (2010). *Censo da Educação Superior*. MEC – Inep.
- Monteiro, C. F. de S., Freitas, J. F. de M., & Ribeiro, A. A. P. (2007). Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc. Anna Nery*, v.11, n.1.

- Oliveira, L. C. B. de, & Chaves-Maia, E. M. (2008). Saúde Psíquica dos Profissionais de Saúde em Hospitais Públicos. *Rev. salud pública*, n.10, n.3.
- Peluso, M. et al. (2010). Alterações de humor ao longo da preparação para o vestibular- um estudo longitudinal. *Revista brasileira de psiquiatria*, v.32, n.1.
- Regos, A., Cunha, M. P., & Souto, S. (2007). Espiritualidade nas organizações e comprometimento organizacional. *RAE electron.*, v.6, n. 2.
- Sapolsky, R. M. (2008). *Por que as zebras não tem úlceras?* Brasília: Francis.
- Silva, M. de P. e, & Murta, S. G. (2009). Treinamento de habilidades sociais para adolescentes: uma experiência no programa de atenção integral à família (PAIF). *Psicol. Reflex. Crit.*, v.22, n.1.
- Tam Phun, E., & Santos, C. B. dos. (2010). El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18(spe).
- Vasconcelos, F. C. de, Vasconcelos, I. F. G. de, & Crubellate, J. M. (2008). Stress in organizations: between efficiency and the institutionalization of fear. *BAR, Braz. Adm. Rev.*, v.5, n.1.