



O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional

Stress in youth and its relation with relationship with family and vocational choice

Rafaela Roman de Faria^[a], Lidia Natalia Dobrianskyj Weber^[b], Cláudia Tucunduva Ton^[c]

Resumo

O estresse é um tema bastante estudado por pesquisadores de diferentes áreas, contudo, apesar de crescente, ainda é escassa a literatura voltada ao estresse na adolescência e no processo de Orientação Profissional. Os fatores como cobranças em relação à escolha da profissão, aprovação no vestibular, o início do planejamento da carreira, além das mudanças físicas e psicológicas, bem como as expectativas da família e seus próprios anseios podem contribuir para a manifestação de sintomas de estresse. A presente pesquisa teve como objetivos identificar a presença de estresse em jovens em preparação para o vestibular e relacionar com variáveis do contexto familiar e demográficas. Os participantes foram 268 alunos do terceiro ano do ensino médio e curso pré-vestibular, de escolas públicas e privadas, de ambos os sexos, com idade de 16 a 24 anos, da cidade de Curitiba. Para coleta de dados, realizada em sala de aula, foram respondidos os seguintes instrumentos: Escalas de Práticas Parentais, o Inventário de Sintomas de Stress Para Adultos de Lipp (ISSL), questionário de identificação sociodemográfica elaborado com base na literatura e o Critério de Classificação Econômica Brasil. Os resultados, dos dados coletados pelo ISSL, indicam que as respostas de 62% dos participantes indicavam estresse, com média de 5,45 (máximo de 10 pontos e desvio padrão de 2,85). Os resultados apontam que os fatores que mais contribuem para o estresse destes jovens são: estudos (38%), família (24%) e o vestibular (19%). Considerando esses dados, verifica-se a importância de incluir esta temática nos processos de orientação profissional, uma vez que o estresse, quando não administrado de maneira eficaz, pode trazer prejuízos acadêmicos, sociais, psicológicos e físicos para o indivíduo.

Palavras-chave: Estresse. Orientação vocacional. Educação.

Abstract

Stress is a topic increasingly studied by different specialty areas. However, there are few studies about stress in adolescence and in the process of vocational guidance. Factors such as charges related to choosing a profession, performance on admission tests, the beginning of career planning in addition to physical and psychological changes, as well as families' and own expectations, may all contribute to the manifestation of stress symptoms. This study aimed to identify the presence

^[a] Psicóloga, orientadora profissional, Mestre em Educação Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: oprafaela@hotmail.com

^[b] Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia Experimental (USP) com Pós-Doutoramento em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde (UnB), professora da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: lidia@ufpr.br

^[c] Psicóloga, Mestre em Educação Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: claudiaticunduva@gmail.com

Recebido: 08/04/2011
Received: 04/08/2011

Aprovado: 23/06/2011
Approved: 06/23/2011

of stress in young students in preparation for college admission exams and its relation to family background and demographic variables. Two hundred sixty-eight (268) subjects of both genders, either senior high school students or students from preparation courses, from 16 to 24 years old, from Curitiba city, answered the following questionnaires: Parental Practices Scales, Lipp Stress Symptoms Inventory for Adults, a socio-demographic identification questionnaire based in literature, and Brazil Economic Classification Criterion. The responses of 62% out of the participants indicated stress, with 5.45 average (maximum of 10 points and a standard deviation of 2.85). Results indicate that factors that contributed the most to the stress are studies (38%), families (24%), and the admission tests (19%). These findings support the importance of inserting stress management in the vocational guidance process; bearing in mind that ill-managed stress can bring academic, social, psychological, and physical health harm for individuals. .

Keywords: Stress. Vocational guidance. Education.

O termo *estresse* começou a ser usado no século XVII como “adversidade” ou “aflição”; no fim do século XVIII passou a significar “força”, “pressão” ou “esforço”. Em 1910, a partir das pesquisas desenvolvidas por Sir Osler, surgiu a ideia de ligação entre eventos estressantes e doenças. Em 1926, Hans Selye notou um conjunto de sintomas semelhantes em pacientes que sofriam de doenças físicas, desenvolveu diversas pesquisas e denominou estresse como “um desgaste geral do organismo” (Lipp, 2003a; Lipp, Romano, Covolan & Nery, 1986; Rossi, 2006).

Atualmente, o termo *estresse* pode ser definido como sendo a quebra da homeostase, que exija alguma adaptação (esforço dos processos fisiológicos para manterem um estado de equilíbrio interno no organismo). É uma reação do organismo com componentes psicológico, físicos, mentais e hormonais, e pode ocorrer por um evento bom ou mau, que nos obriga a fazer um esforço maior que o usual diante de um evento ou situação importante. Ou seja, um estado de tensão que produz um desequilíbrio e enfraquece o sistema imunológico (Lipp, 2003a; 2005; Lipp, Romano, Covolan & Nery, 1986). É relevante entender o conceito de estresse como um processo psicofisiológico, pois, quando o indivíduo fica sujeito ao estímulo estressor, instala-se no organismo um longo processo bioquímico que prepara o corpo para ação (Lipp, 1996). Este processo pode se diferenciar em vários indivíduos de acordo com suas predisposições genéticas e pela sua história de aprendizagem (Lipp, 2003b).

O estresse pode ser classificado em positivo, ideal e negativo. O estresse positivo é a fase inicial do estresse e é caracterizado por dar ânimo, vigor;

energia e contribuir para produtividade. O ideal é caracterizado pelo manejo do estresse inicial de maneira eficiente, pois, quando não gerenciado, pode tornar-se o estresse negativo, que traz danos para qualidade de vida e pode vir acompanhado de doenças. A transição do estresse positivo ao negativo depende da história de vida de cada indivíduo e como seu organismo reage diante dos eventos do dia a dia (Lipp, 2003a; Lipp, Malagris & Novais 2007; Lipp, Romano, Covolan & Nery, 1986; Rossi, 2006).

O estresse se desenvolve seguindo uma escala de gravidade, ao qual se dá o nome de modelo quadri-fásico do estresse, sendo composto pelas seguintes fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão (Lipp, 2003b, 2005). A fase de alerta é positiva e prepara o indivíduo para ação. A resistência ocorre quando a fase de alerta é mantida por períodos prolongados ou, se novos estressores aparecem e o organismo tenta buscar o equilíbrio interior (homeostase), a produtividade é reduzida intensamente, e a vulnerabilidade a vírus e bactérias se acentua. Na fase de quase exaustão doenças começam a aparecer, a tensão excede o limite do gerenciável, e a resistência física e emocional começa a quebrar e, se não for realizada intervenção, pode chegar à exaustão, fase mais negativa do estresse, que é caracterizada por um desequilíbrio muito grande e uma propensão ao surgimento de doenças graves (Lipp, 2005). Para prevenir doenças físicas e psicológicas, deve-se evitar um estado prolongado de estresse ou de um estresse excessivo (Lipp, 2003a).

As fontes de estresse, internas e externas, são diversas, bem como os sintomas psicológicos e os físicos; todavia vale ressaltar que existem diferenças

individuais em relação a esses aspectos. Para algumas pessoas um evento pode ser estressor, já para outras não; contudo, as experiências que envolvem mudanças são consideradas estressoras para a maior parte dos indivíduos (Lipp, Malagris & Novais, 2007).

Essa diferença também acontece na manifestação dos sintomas, para alguns prevalecem os sintomas físicos, para outros os psicológicos e em muitos casos, ambos estão presentes. Entre os sintomas físicos, destacam-se: mãos e pés frios, boca seca, "nó" no estômago, aumento de sudorese, tensão muscular, insônia, taquicardia, hiperventilação, alterações no sistema digestivo, dificuldade de concentração, problemas sexuais, tonturas, náuseas, tiques, problemas dermatológicos, úlcera e enfarte. Os psicológicos são: aumento súbito de motivação, sensibilidade emotiva excessiva, dúvida quanto a si próprio, pensar constantemente em um só assunto, diminuição da libido, pesadelos, sensação de incompetência, vontade de fugir de tudo, apatia, depressão ou raiva prolongada, cansaço excessivo, irritabilidade, angústia, ansiedade e perda do senso de humor. Dada essa variedade, devem-se considerar os aspectos genéticos, ambientais e os sentimentos para compreender de maneira mais profunda o fenômeno estresse (Lipp, 2005, 2009; Lipp, Malagris & Novais, 2007; Rossi, 2006).

Uma das principais dificuldades no que se refere ao estresse na adolescência é a escassez de literatura voltada ao tema, apesar de vir crescendo o interesse pela área (Lipp, Malagris & Novais, 2007). Estudar essa etapa do desenvolvimento e realizar intervenções significa contribuir para a formação de uma sociedade mais saudável, com adultos mais preparados para enfrentar situações do seu dia a dia (Tricoli, 2010).

Em decorrência de diversos aspectos, a adolescência torna-se uma das fases mais vulneráveis ao estresse. Nessa etapa, é preciso desenvolver habilidades para lidar com perdas e escolhas: integrar-se ao mundo adulto, solucionar a questão ocupacional, emancipar-se da família, buscar relações amorosas satisfatórias e desenvolver o autoconceito (Cavallet, 2006). Os desafios e as tensões enfrentados pelos adolescentes, incluindo a entrada no ensino superior, os fatores do desenvolvimento, os conflitos familiares, entre outros problemas, afetam diretamente o desenvolvimento pessoal dos jovens (Raphael, 1993).

Para entender melhor o estresse na adolescência, é necessário compreender o contexto social em que o jovem está inserido, identificando se há, para ele, cobranças em relação à escolha da profissão, aprovação no vestibular, o início do planejamento da carreira, além das mudanças físicas e psicológicas, bem como as expectativas da família e seus próprios anseios. Todos esses fatores somados às diversas transformações, assim como a euforia mediada por eventos sociais, ansiedades, hormônios, contribuem para a manifestação de situações estressoras (Patará, 2010).

Os principais estressores aos quais os adolescentes estão expostos são as cobranças familiares em relação ao sucesso profissional. Cobrança que provavelmente virá acompanhada de exposição em excesso a atividades intelectuais, ênfase no desenvolvimento de habilidades técnicas, exigências excessivas por parte dos pais e dos protagonistas da educação (Bignotto, 2003; Ganesh & Magdalin, 2007; Malagris & Castro, 2005; Lipp, Malagris & Novais, 2007).

Bignotto (2003) afirma que os comportamentos dos pais têm grande influência na prevenção do estresse de seus filhos, pois poderão contribuir para que eles sejam mais vulneráveis ou mais resistentes ao estresse. Às vezes, os pais esperam dos filhos comportamentos de independência e responsabilidade precoces e, outras vezes, valorizam comportamentos infantis, criando um ambiente ambivalente e sendo, muitas vezes, causadores de estresse nos filhos. Frequentemente o adolescente recebe, da família, ordens referente a como deve-se comportar, o que falar, o que não vestir e o que escolher como profissão; especificamente no processo de seleção para o vestibular, há famílias bastante envolvidas que chegam a criar e mudar regras da casa para que o filho consiga estudar e ser aprovado (Rossi, 2006).

Alguns teóricos relacionam o vestibular ao estresse. Soares (2002) afirma que o vestibular representa uma das grandes causas de estresse na nossa sociedade e que no ano que antecede a realização do vestibular, o candidato pode sofrer vários distúrbios psicofisiológicos. Para Silvestre (2004), a maioria dos estudantes sofre da tensão pré-vestibular (TPV), o que pode acabar prejudicando o desempenho na prova. Lucchiari (1993) assinala que o vestibular muitas vezes torna-se uma neurose, os jovens se privam de seu lazer e acabam amargurando-se mais do que estudando, compondo um processo de

autopunição. Dessa forma, a qualidade de vida do jovem pode ser seriamente colocada em risco.

Estudo nacional, com 398 pré-vestibulandos, desenvolvido por D'Ávila e Soares (2003), indica que um mês antes da realização do exame os candidatos vivenciavam sentimentos de ansiedade e angústia. E os principais motivos causadores da ansiedade no vestibular são o medo da reprovação e o medo de decepcionar a família. Leal (2001) realizou estudo com 453 adolescentes e verificou que 61% dos jovens pesquisados apresentavam nível de estresse significativo. Calais, Andrade e Lipp (2003) corroboram com estudo realizado com 295 estudantes, com idade entre 15 e 28 anos, quando investigaram a manifestação de estresse em alunos do ensino médio e Nível Superior e verificaram que 65,60% deles apresentavam estresse. Os resultados apontaram correlação significativa entre sexo e nível de estresse, sendo que nas mulheres o nível de estresse era maior. Os discentes do curso pré-vestibular detinham o maior índice de estresse, seguidos dos alunos do terceiro ano do ensino médio. Os sintomas mais presentes foram sensibilidade emotiva para as mulheres e pensamentos recorrentes para homens. Os autores entendem que o dado registrado é significativo e preocupante, pois o estresse era maior durante o período de preparo para o vestibular, o que os leva a questionar a adequação de um sistema tão competitivo e estressante como o nacional.

Em pesquisa longitudinal, realizada por Afonso em 2008, com 65 pré-vestibulandos, com idade entre 16 e 18 anos, verificou-se que em 33,8% deles havia nível significativo de estresse no início do ano letivo e em 41,5% em agosto, quando iniciou a inscrição para o vestibular (Afonso, 2010). Peruzzo, Cattani, Guimarães, Boechat e Argimon (2008) também confirmam esta realidade ao desenvolver estudo com 141 estudantes de cursos pré-vestibulares para investigar a relação entre o Concurso Vestibular e as possíveis manifestações psicossomáticas dos estudantes no período que antecede a prova. Seus resultados apontam que 60% dos estudantes estavam com estresse, sendo que a maior parte deles manifestava sintomas psicológicos e não físicos.

Mansel e Hurrelman (1992), em estudo longitudinal, avaliaram os sintomas psicossomáticos e psicossociais que acompanham o adolescente na transição do ensino secundário para o emprego. Os resultados mostraram que as queixas psicossomáticas e o nível de estresse aumentaram

significativamente nesse período de transição. Miura e Sakano (1996) confirmam que existem sucessivas mudanças de fatores desencadeadores de estresse em estudantes.

Em pesquisas com adolescentes entre 12 e 20 anos, verificou-se que a necessidade de escolher uma profissão, com base nas capacidades, nos resultados escolares ou nas restrições socioeconômicas é uma fonte de dificuldades para os 85,6% dos adolescentes pesquisados. Esses critérios promovem um estado de estresse nos estudantes (Lacoste, Esparbes-Pistre & Tap, 2005).

Estratégias de investigação e intervenção têm sido desenvolvidas na tentativa de compreender e lidar melhor com esse fenômeno que atinge a qualidade de vida de diversos adolescentes. Tricoli e Lipp (2006) desenvolveram um trabalho inédito no Brasil, realizando uma pesquisa com 645 adolescentes, entre 14 e 18 anos, com o objetivo de elaborar e validar a primeira escala de estresse para adolescentes: a Escala de Estresse em Adolescentes (ESA). Fraiman (2009) inclui na metodologia OPPE (Orientação Profissional, Empregabilidade e Empreendedorismo) um capítulo sobre a importância da prevenção do estresse e a promoção da saúde no processo de orientação profissional. Mello (2003) realizou um estudo que propõe o processo de Orientação Profissional como uma prática preventiva do estresse e promotora de saúde.

Diante dessa realidade, estratégias de *coping* são recomendadas (Dell'Aglio & Hutz, 2002; Litchfield & Gow, 2002; Raimundo & Pinto, 2006). Programas de desenvolvimento pessoal podem ser realizados em escolas com o objetivo de aumentar a resistência e promover a saúde mental de adolescentes (Raphael, 1993). Uma proposta de treinamento para estresse, ansiedade e desempenho escolar entre adolescentes foi apresentada por Kiselica, Baker, Thomas e Reedy (1994) e a eficácia do programa preventivo foi confirmada, pois os participantes do treinamento mostraram redução significativa na ansiedade e nos sintomas relacionados ao estresse. O aconselhamento e apoio podem ajudar a reduzir a ansiedade nos períodos de transição de fases escolares, o que se torna fundamental para que a motivação para realizar a escolha não seja prejudicada (Slater, Peter; McKeown & Mick, 2004).

Assim, a presente pesquisa pretende contribuir para compreensão mais ampla sobre estresse em estudantes. Este estudo teve como objetivos

identificar a presença de estresse em jovens em preparação para o vestibular e relacionar com variáveis familiares e demográficas.

Método

Esta pesquisa foi realizada com 268 estudantes de ambos os sexos, com idade de 16 a 24 anos, do terceiro ano do ensino médio e curso pré-vestibular da cidade de Curitiba, Paraná. Os instrumentos utilizados foram as Escalas de Práticas Parentais (Teixeira, Oliveira & Wottrich, 2006), o Inventário de Sintomas de Stress Para Adultos de Lipp (2005), questionário de identificação sociodemográfica e o Critério de Classificação Econômica Brasil (ABEP, 2008). As aplicações foram realizadas em escolas públicas (n = 150) e privadas (n = 118) durante o horário de aula.

Resultados

Verificando a percepção dos jovens, quando indagados no questionário o quanto eles se consideram estressados, considerando de 1 a 10, a média das respostas foi de 5,45 (desvio padrão de 2,85). A metade deles atribuiu, no momento da pesquisa, nota 6 ou maior que esse valor. O resultado dos dados coletados no inventário de estresse por sua vez, indicou que, dos 268 estudantes, 38% dos participantes não apresentam estresse e 62% deles manifestavam estresse, sendo que 24% estavam em processo de “agravamento” no momento da pesquisa, ou seja, o estresse avançará para uma fase mais adiantada se não for realizada intervenção (Lipp, 2005).

Entre os participantes que apresentaram estresse (n = 168), a fase de resistência foi predominante, estando presente em 85% dos casos, seguida pela fase de quase exaustão em 13% dos participantes. Tanto a fase menos grave (alerta) e a mais grave (exaustão) apareceu em somente 1% dos participantes cada. Com relação ao tipo de sintoma mais predominante, observou-se que a maior parte dos participantes (78%) manifestavam sintomas psicológicos, 14% físicos e somente 8% tanto físicos como psicológicos.

Verificando os itens do inventário individualmente, a partir das respostas de toda a amostra, o sintoma psicológico mais relatado pelos jovens foi

“pensar constantemente em um assunto” (74%). Diversos assuntos podem preocupar o estudante; contudo, considerando o momento em que os participantes se encontram, a possibilidade de ser o vestibular e (ou) seu desempenho acadêmico é válida. Aproximadamente metade dos participantes mencionaram ainda a sensibilidade emotiva excessiva (53%), cansaço constante (52%), vontade de fugir de tudo (51%) e cansaço excessivo (49%) como sintomas presentes em suas vidas.

No questionário foi indagado também quais os fatores que mais contribuem para o estresse. Somente 10 jovens não responderam, sendo que quase todos os outros apontaram mais de um evento estressor. Os fatores mais mencionados foram “estudo”, que apareceu em 102 respostas, a “família”, citada 65 vezes, e em seguida o “vestibular”, com 55 menções. Foi investigado se os estudantes que se preparam para os cursos mais concorridos apresentam escores de estresse mais elevado (Psicologia, Direito, Engenharia, Administração, Designer e Medicina), e o resultado não apresentou relação estatisticamente significativa ($\chi^2 = 9,01$, gl = 10, p = 0,53).

Também foi investigado se os jovens utilizavam recursos para gerenciar seu estresse, as estratégias mais usadas pelos participantes. As atividades físicas foram as mais mencionadas (38%) pelos jovens, os programas sociais foram apontados por 30% deles, as atividades que envolvem música, como ouvir e tocar instrumento musical, vieram em 26% dos casos e, em menor frequência, 18% dos estudantes utilizam o videogame ou computador como tática para controlar o estresse.

O tipo de escola, privada e pública, e a definição da escolha profissional por seus alunos não apresentaram relação significativa, contudo houve uma tendência de os alunos de instituição privada serem mais decididos. O tipo de escola apresentou relação significativa com a presença de estresse (p < 0,0001), porém não apresentou relação significativa quando relacionado com as fases do estresse e os sintomas apresentados por seus alunos. Os participantes de instituição privada apresentaram maior nível de estresse (77%) do que os estudantes de escolas públicas (51%). Aqueles também encontravam-se em processo de agravamento com maior frequência (31%) quando comparado aos estudantes de instituição pública (18%). Verificou-se, ainda, a tendência de

manifestação de estresse nas fases mais graves (quase-exaustão e exaustão) nos estudantes das classes mais altas.

O estado civil dos pais não se relacionou significativamente com o estresse dos jovens. No entanto, os filhos de pais separados apresentaram maior frequência de sintomas psicológicos (82%) enquanto os filhos de pais casados mencionaram mais os físicos (21%) ($p < 0,05$)

O trabalho materno relacionou-se ao estresse dos jovens ($p = 0,045$), sendo que os filhos de donas-de-casa apresentaram mais estresse “em agravamento”. Isso pode estar relacionado com uma maior frequência de cobranças referentes ao desempenho acadêmico e escolha profissional, em um convívio familiar prolongado.

O estresse, o tipo de sintoma ou sua fase não se relacionaram significativamente ao fato de o jovem ter ou não sua escolha profissional definida.

O apoio emocional de pai e mãe apresentaram correlação significativa e inversa com os sintomas e as fases do estresse, ou seja, o apoio emocional parental correlaciona-se a menor manifestação de sintomas psicológicos do estresse ($r = -0,174$, $p < 0,05$). Nesse caso, talvez haja a prevenção do agravamento do estresse, pois quanto maior apoio emocional recebido dos pais, menor o estresse na fase de exaustão ($r = -0,220$, $p < 0,001$). Outra prática relacionada à responsividade parental é o incentivo à autonomia. Verificou-se correlação significativa entre incentivo à autonomia materno e o estresse na fase de alerta ($r = 0,193$, $p = 0,002$) e a presença de sintomas físicos ($r = 0,160$, $p = 0,011$) nos participantes da pesquisa.

A intrusividade parental, as atitudes que demonstram falta de respeito à individualidade do jovem e intromissão em sua privacidade, apresentaram correlação significativa e positiva com diversos aspectos do estresse: manifestação dos sintomas físicos ($r = 0,166$, $p = 0,012$), psicológicos ($r = 0,154$, $p = 0,020$), estresse na fase de resistência ($r = 0,186$, $p = 0,005$) e exaustão ($r = 0,180$, $p = 0,007$).

Práticas pertencentes ao grupo da exigência parental – controle punitivo e cobrança de responsabilidade – também apresentaram relações significativas com as variáveis investigadas. O controle punitivo relacionou-se positivamente com o nível econômico ($r = 0,229$, $p = 0,002$). Verificou-se que estudantes que afirmaram existir influência dos pais na escolha também relataram maior exercício

de controle punitivo parental ($t = -2,61$, $gl = 222$, $p = 0,010$). A cobrança de responsabilidade materna apresentou relação positiva com a fase de alerta ($r = 0,133$, $p = 0,032$).

Além dos dados descritos anteriormente, também por meio do teste de Regressão Linear, foram descritas equações de previsão de sintomas físicos e psicológicos:

Previsão de sintomas físicos (estresse) = 0,29 Intrusividade (mãe) + 0,27 Incentivo autonomia (mãe) - 0,88

($R^2 = 7,8\%$, $F = 10,43$, $p < 0,001$)

Previsão de sintomas psicológicos (estresse) = 8,41 + 0,95 Intrusividade - 0,06 Apoio emocional

($R^2 = 4,7\%$, $F = 5,43$, $p < 0,05$)

Ambas equações apresentadas atenderam aos requisitos no que tange à significância de cada variável independente para o modelo e também às premissas de não colinearidade.

Discussão

A presença de estresse identificada nesta amostra corrobora os dados de Leal (2001), que desenvolveu estudo com 453 adolescentes e verificou que 61% dos jovens pesquisados apresentavam nível de estresse significativo, e também de Calais, Andrade e Lipp (2003a) que verificaram que 65,60% dos 295 estudantes do ensino médio e nível superior pesquisados apresentavam estresse. É interessante considerar também que os dados foram coletados no mês de junho do último ano do ensino médio e ano preparatório para muitos dos jovens participantes. A existência e a percepção de estresse nesse momento podem estar relacionadas à adolescência e também à expectativa pelo exame do vestibular. O vestibular representa uma das grandes causas de estresse na nossa sociedade, e o candidato pode sofrer vários distúrbios psicofisiológicos no ano que antecede a realização da prova (Soares, 2002). Em pesquisa longitudinal, realizada por Afonso em 2008, com 65 pré-vestibulandos, com idade entre 16 e 18 anos, o autor verificou que em 33,8% deles havia nível significativo de estresse no início do ano letivo e em 41,5% em agosto, quando tem início a inscrição para o vestibular (Afonso, 2010).

Esses resultados revelam, por outro lado, a necessidade urgente de desenvolver intervenções com alunos pré-vestibulandos, pois, quando não administrado de maneira eficaz, o estresse pode causar sérios prejuízos à saúde desses jovens adultos. O bom desempenho escolar é incompatível com a manifestação do estresse, pois este dificulta a concentração e prejudica a memória (Tricoli, 2005).

Com relação à fase do estresse, a **fase de resistência** ocorre quando a fase de alerta é mantida por períodos prolongados ou se novos estressores aparecem (Lipp, 2005). **As fontes de estresse na adolescência** são diversas, e entre elas incluem-se as responsabilidades excessivas, o vestibular, a escolha profissional, morte na família, separação dos pais, conflito com os pais e professores e pais estressados (Tricoli, 2010). **A intensa rotina de estudos em função do concurso do vestibular e também os outros fatores** como a família, mencionada pelos próprios jovens, ou a concorrência podem conduzir a maior parte dos participantes para a fase de resistência.

O estudo de Peruzzo et al. (2008), com 141 pré-vestibulandos, aponta que 60% dos estudantes estavam com estresse, sendo que a maior parte deles manifestava sintomas psicológicos e não físicos, como nesta pesquisa. Identificar o tipo de sintoma predominante possibilita verificar a área em que a pessoa está mais vulnerável e elaborar tratamentos e ações preventivas (Lipp, 2005).

A atividade física, estratégia mais utilizada pelos jovens deste estudo, é bastante adequada para reduzir o estresse. De acordo com Lipp, Malagris e Novais (2007), o relaxamento, o exercício físico e a alimentação antiestresse são abordagens coadjuvantes para enfrentar o estresse. O vídeo game e (ou) computador, os menos citados, devem ser utilizados com cuidado, enquanto os jogos que estimulam a raiva e a agressividade devem ser evitados (Tricoli, 2010).

Com relação ao tipo de escola, diferentemente do resultado desta pesquisa, no estudo de Vilela (1996) não existiu diferença quanto ao nível de estresse de crianças de escolas públicas e privadas. A fase do desenvolvimento que cada estudo investiga pode ser um fator explicativo para a diferença entre os resultados. Cobranças excessivas por parte dos pais e professores em relação ao bom desempenho acadêmico e sucesso profissional podem ser aspectos relacionados ao estresse dos jovens de escolas particulares.

Com relação à situação conjugal dos pais, a literatura afirma que os prejuízos emocionais relacionam-se especificamente com a ocorrência de hostilidade explícita entre os pais, estando eles casados ou não (Silveira, 2008). Os resultados confirmaram parcialmente essa afirmação, pois o tipo de sintoma de estresse verificado em filhos de pais casados e separados apresentou diferenças. Esse dado pode constituir objeto de novas pesquisas, pois sua compreensão pode passar por inúmeras variáveis da história de vida dessas famílias.

Da mesma forma, o frequente agravamento do estresse de filhos de dona de casa pode refletir maior frequência de cobranças em um convívio familiar prolongado ou justamente o distanciamento de um ambiente protetivo graças à intensa rotina de estudos. Por sua vez, pais com nível econômico mais elevado utilizam com maior frequência controle punitivo e com maior frequência seus filhos manifestam estresse nas fases mais avançadas (quase exaustão e exaustão). Além disso, as cobranças e as expectativas dos pais em relação ao sucesso do filho podem ser mais elevadas do que nas classes C, D e E.

Os resultados dessa pesquisa apontam de maneira especial a relação entre as práticas educativas parentais e o estresse. Verificou-se a importância de abandonar a prática de intrusividade e de desempenhar papel de apoio, por reduzir ou prevenir a manifestação de sintomas psicológicos de estresse e o seu agravamento até a fase de exaustão, o que pode facilitar o desempenho acadêmico e aumentar as possibilidades de aprovação.

Os pais que incentivam os filhos a agirem de maneira independente e que cobram responsabilidade deixam que eles aprendam com experiências próprias, os incentivam para que tenham as próprias opiniões e tomem decisões, contribuem para o desenvolvimento de responsabilidade para escolha profissional dos jovens, o que parece benéfico, pois esses jovens encontram-se no período de assumir novas responsabilidades e ingressar na fase adulta. Assumir essas responsabilidades, no entanto, exige desenvolver algumas habilidades e comportamentos, e isso pode ser considerado uma situação estressora para alguns jovens adultos. O estresse na fase de alerta, ou seja, o estresse positivo que prepara o indivíduo para ação (Lipp, 2005), é fundamental para o jovem que se encontra no momento de escolher sua carreira, pois ele precisa buscar informações sobre o mundo do trabalho, conhecer

as possibilidades profissionais para que consiga realizar a escolha com autonomia.

Observou-se, finalmente, que as duas equações de regressão apresentaram poder explicativo menor que 15%. Esse fato, de certa forma, poderia ser esperado tendo em vista a multideterminação de fenômenos psicológicos como o estresse e a maturidade, sobretudo entre um público adolescente, sujeito a transformações e exposto a muitas influências.

Conforme a equação de sintomas físicos, esses foram parcialmente explicados pela intrusividade e incentivo à autonomia materna. A equação de regressão, neste caso, reafirma a relação entre estresse e intrusividade e estresse e incentivo à autonomia verificado nesta pesquisa por meio da Correlação de Pearson. Observa-se que as mães que desrespeitam a individualidade e privacidade dos filhos e também aquelas que os incentivam a agirem de maneira independente contribuem para manifestação de sintomas físicos do estresse. Às vezes, os pais esperam dos filhos comportamentos de independência e responsabilidade precoces e, outras vezes, valorizam comportamentos infantis, criando um ambiente ambivalente e sendo, muitas vezes, causadores de estresse nos filhos (Bignotto, 2003). Essa equação explicou apenas 7,8% da variância de sintomas físicos, conforme o próprio relato dos jovens. Muitos outros fatores estão relacionados ao seu estresse, entre eles aspectos acadêmicos como os estudos, as provas, o vestibular e também os relacionamentos com pares e namorados.

Bignotto (2003) afirma que os comportamentos dos pais têm grande influência na prevenção do estresse de seus filhos, pois poderão contribuir para que eles sejam mais vulneráveis ou mais resistentes ao estresse. Em relação aos sintomas psicológicos do estresse, a intrusividade de pais e mães novamente apresentou seus efeitos negativos, enquanto o apoio emocional parental revelou seu aspecto preventivo junto ao estresse. A equação, no entanto, explicou uma fração muito pequena da variação dos sintomas psicológicos (menos de 5%), instigando pesquisas futuras a tentar contemplar maior variedade de variáveis.

Considerações finais

Considerando esses dados, verifica-se a importância de incluir essa temática nos processos de

orientação profissional, uma vez que o estresse, quando não administrado de maneira eficaz, pode trazer prejuízos acadêmicos, sociais, psicológicos e físicos para o indivíduo.

A atuação junto à família, sua orientação e colaboração, também pode ser uma forma de contribuir para a saúde emocional e o desempenho dos jovens. O ambiente familiar pode constituir fonte de segurança e motivação diante das muitas novidades que os adolescentes encaram. Como primeiro modelo de relacionamento adquirido, é provável também que a interação familiar afete as relações sociais, tão importantes durante a adolescência.

Aos professores e educadores também cabe um alerta. A pressão e cobrança por um bom desempenho podem ser armadilhas perigosas. Embora muitos acreditem que essa seja a melhor escolha para obter bons resultados, no contexto do vestibular parece estar atuando de maneira inversa, ou ainda trazendo efeitos colaterais importantes para esses jovens.

Referências

- Afonso, J. R. (2010). O stress na adolescência e a escolha profissional. In V. A. C. Tricoli. **Stress na adolescência: Problemas e soluções** (pp. 97- 106). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Bignotto, M. M. (2003). O papel dos pais na prevenção do stress. In M. N. Lipp. **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções** (pp. 101-122). Campinas: Papirus.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de *Stress* em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, **16**(2), 257-263.
- Cavallet, S. R. (2006). **Construção da identidade e escolhas no acesso ao ensino superior: Processos de mudança e trabalho psíquico**. Dissertação de Mestrado em Educação, Universidade Federal do Paraná, Curitiba.
- D'Avila, G. T. (2003). Vestibular: Fatores geradores de ansiedade na "cena da prova". **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, **4**(1-2). Recuperado em 24 nov. 2010, em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100010&lng=pt&nrm=iso

- Dell'Aglío, D. D., & Hutz, C. S. (2002). Estratégias de *coping* de crianças e adolescentes em eventos estressantes com pares e com adultos. *Psicologia USP*, *13*(2), 203-225.
- Fraiman, L. (2009). **O jovem: Como orientá-lo para construir seu projeto de vida**. São Paulo: Esfera.
- Ganesh, M. P., & Magdalin, S. (2007). Perceived problems and academic stress in children of disrupted and non-disrupted families. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *33*(1), 53-59.
- Kiselica, M. S., Baker, S. B., Thomas, R. N., & Reedy, S. (1994). Effects of stress inoculation training on anxiety, stress, and academic performance among adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, *41*(3), 335-342.
- Lacoste, S., Esparbes-Pistre, S., & Tap, P. (2005). L'orientation scolaire et professionnelle comme source de stress chez les collégiens et les lycéens: Guidance counseling as a source of stress for middle and Highschool students. *Orientation Scolaire et Professionnelle*, *34*(3), 295-322.
- Leal, E. Q. (2001). **Stress em Adolescentes: Uma avaliação dos principais sintomas**. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desenvolvimento Humano, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa.
- Lipp, M. N. (1996). **Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Ícone.
- Lipp, M. N. (2003a). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. N. (2003b). **Relaxamento para todos: Controle o seu stress**. Campinas: Papyrus.
- Lipp, M. N. (2005). **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. (3a ed.). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. N. (2009). **Sentimentos que causam stress: Como lidar com eles**. Campinas: Papyrus.
- Lipp, M. E. N. L., Malagris, L. E. N. M., & Novais, L. E. (2007). **Stress ao longo da vida**. São Paulo: Ícone.
- Lipp, M. N., Romano, A. S. P. F., Covolan, M. A., & Nery, M. I. (1986). **Como enfrentar o stress**. Campinas: Ícone.
- Litchfield, K., & Gow, K. (2002). Coping strategies as predictors of strain. *Journal of Applied Health Behaviour*, *4*(1-2), 36-45.
- Lucchiari, D. H. P. S. (1993). **Pensando e vivendo a orientação profissional**. (5a ed.). São Paulo: Summus.
- Malagris, L. E. N., & Castro, M. A. (2005). In M. N. Lipp (Org.). **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções** (pp. 65-100). Campinas: Papyrus.
- Mansel, J., & Hurrelman, K. (1992). Adolescent stress during status transitions: A longitudinal-study of the psychosomatic consequences of career-development. *Zeitschrift fur Soziologie*, *21*(5), 366-384.
- Mello, V. R. B. (2003). Arquitetura de uma ocupação. In L. Melo-Silva, M. Santos, J. Simões & M. Avi (Org.). **Arquitetura de uma ocupação** (pp. 377-385). São Paulo: Vetor.
- Miura, M., & Sakano, Y. (1996). Successive changes of psychological stress in junior high school students. *Japanese Journal of Educational Psychology*, *44*(4), 368-378.
- Patara, C. R. T. (2010). Adolescência: Aspectos clínicos. In V. A. C. Tricoli (Org.). **Stress na adolescência: Problemas e soluções** (pp. 21-37). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Peruzzo, A. S., Cattani, B. C., Guimarães, E. R., Boechat, L. C., Argimon, I. I. L., & Scarparo, H. B. K. (2008). Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. *Psicologia Argumento*, *26*(55), 319-327.
- Raimundo, R., & Pinto, A. (2006). *Stress* e estratégias de *coping* em crianças e adolescentes em contexto escolar. *Aletheia*, *(24)*, 9-19.
- Raphael, B. (1993). Adolescent resilience: The potential impact of personal development in schools. *Journal of Pediatrics and Child Health*, *29*(1), 31-36.
- Rossi, A. M. (2006). **Dá um tempo: Identificar, prevenir e controlar o estresse na adolescência**. Porto Alegre: Artes e Ofícios.
- Silveira, J. M. de. (2008). Casais em conflito: Até que o ambiente os separe. In L. N. D. Weber (Org.). **Família e desenvolvimento: Visões interdisciplinares** (pp. 197-202). Curitiba: Juruá.
- Silvestre, G. (2004). **Vestibular sem sofrimento: O segredo dos vencedores**. Belo Horizonte: Gutenberg.

- Slater, P., McKeown, M. (2004). The role of peer counseling and support in helping to reduce anxieties around transition from primary to secondary school. **Counseling & Psychotherapy Research**, 4(1), 72-79.
- Soares, D. H. P. (2002). Como trabalhar a ansiedade e o *stress* frente ao vestibular. In R. Levenfus & D. Soares (Org.). **Orientação vocacional profissional ocupacional: Novos achados e instrumentais para a clínica, a escola e a empresa** (pp. 337-356). Porto Alegre: Artmed.
- Teixeira, M. A. P., Oliveira, A. M., & Wottrich, S. H. (2006). Escalas de práticas parentais (EPP): Avaliando dimensões de práticas parentais em relação a adolescentes. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 19(3), 433-441.
- Tricoli, V. A. C. (2005). A criança e a escola. In M. E. N. Lipp (Org.). **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções** (pp. 123-148). Campinas: Papyrus.
- Tricoli, V. A. C., & Lipp, M. E. N. (2006). **Manual da escola de stress para adolescentes**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Tricoli, V. A. C. (2010). Diagnóstico do *stress* na adolescência. In V. A. Tricoli. **Stress na adolescência: Problemas e soluções** (pp. 39-51). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Vilela, M. V. C. (1996). Sintomas e fontes de *stress* em escolares de 1 a 4 séries. In M. E. N. Lipp (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco** (pp. 255-274). Campinas: Papyrus.