

Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte**Conceptions of stress according to high school students in a small town****Concepciones de estrés según estudiantes de secundaria en una pequeña ciudad****Recebido: 03/11/2019****Aprovado: 06/05/2020****Publicado: 01/08/2020****Caroline Francisca Eltink¹****Carolina Woetyla Batista Nunes²**

As entrevistas foram transcritas e analisadas por meio da análise de conteúdo e estatística descritiva. Participaram 23 adolescentes, das quais a maioria dos alunos (n=21) se considera estressado, e boa parte é do sexo feminino. Construiu-se cinco categorias: *Definição do conceito de estresse, Percepção do estresse e estratégias utilizadas para reduzir ou controlar o estresse, Contextos estressores: ambiente social, família e escola, Receios e expectativas em relação ao próprio futuro e, Cidade de grande porte x Cidade de pequeno porte*. Verificou-se que o contexto estressor mais referido foi a escola. Os participantes referem que utilizam estratégias de enfrentamento, como: atividades relaxantes; controle de ações impulsivas; esportes e, sentem que elas são eficazes. Conclui-se que mesmo vivendo em cidades menores os adolescentes estão sujeitos a contextos estressores e apresentam conflitos semelhantes aos daqueles que vivem em cidades maiores.

Descritores: Adolescente; Estresse psicológico; e Ensino fundamental.

The interviews were transcribed and analyzed using content analysis and descriptive statistics. 23 adolescents participated, of which the majority of students (n = 21) considered themselves under stress, and a large part are female. Five categories were constructed: *Definition of the concept of stress, Perception of stress and strategies used to reduce or control stress, Stress contexts: social environment, family and school, Fears and expectations in relation to their own future, and Large city x Small town*. It was found that the most mentioned stress inducing context was 'school'. Participants report that they use coping strategies, such as: relaxing activities; control of impulsive actions; sports, and they feel these strategies are effective. It is concluded that even when living in smaller cities, adolescents are subject to stressful contexts and present conflicts similar to those who live in larger cities.

Descriptors: Adolescent; Stress, psychological; Education, primary and secondary; Mental health.

Las entrevistas se transcribieron y analizaron mediante análisis de contenido y estadística descriptiva. Participaron 23 adolescentes, la mayoría de los cuales (n=21) se consideran estresados, y la mayoría son mujeres. Se construyeron cinco categorías: *Definición del concepto de estrés, Percepción del estrés y estrategias utilizadas para reducir o controlar el estrés, Contextos de estrés: entorno social, familia y escuela, Miedos y expectativas respecto al propio futuro y, Ciudad grande x Ciudad pequeña*. Se encontró que el contexto más estresante al que se refería era la escuela. Los participantes informaron de que utilizan estrategias de enfrentamiento como: actividades relajantes, control de acciones impulsivas, deportes y, sienten que son eficaces. Se llegó a la conclusión de que, incluso viviendo en ciudades más pequeñas, los adolescentes están sujetos a contextos estresantes y presentan conflictos similares a los de las ciudades más grandes.

Descriptores: Adolescente; Estrés psicológico; Educación primaria y secundaria; Salud mental.

1. Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia. Docente do Curso de Psicologia da Universidade Paulista – (UNIP), Ribeirão Preto, SP, Brasil. ORCID: 0000-0001-8296-1507 E-mail: caroline.eltink@docente.unip.br

2. Graduanda em Psicologia. Bolsista de Iniciação Científica Voluntária da UNIP. Ribeirão Preto, SP, Brasil. ORCID:0000-0002-5392-3402 E-mail: carolwoetylabn@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A adolescência começou a ser vista como uma fase distinta do desenvolvimento humano a partir do século XIX, em 1904, quando Granville Stanley Hall [1844-1924] publicou, pela primeira vez, um estudo sobre esse período da vida. Hall apresentou a adolescência como uma etapa marcada por “tempestade e estresse”. Estudos posteriores reforçaram esta visão e evidenciaram os conflitos característicos desta fase da vida¹.

A adolescência pode ser definida como uma etapa de transição do desenvolvimento entre a infância e a vida adulta, marcada por significativas mudanças cognitivas, físicas, psicológicas e sociais^{2,3}. Destacam-se alguns aspectos tais como: mudanças hormonais, a separação progressiva dos pais e ao mesmo tempo uma maior aproximação com o grupo de amigos, a procura por si mesmo, a capacidade de desenvolver pensamentos totalmente abstratos e hipotético-dedutivos, emergência de preocupações metafísicas e éticas, atitudes sociais reivindicatórias, dentre outros². Essas mudanças orientam o adolescente ao êxito da sua autonomia para o gerenciamento da vida adulta, sem o suporte dos pais¹.

É nesta fase da vida que os jovens começam a construir um projeto de vida, e preocupam-se mais seriamente com a definição de uma escolha profissional². Além disso, neste período a escola continua sendo um importante contexto de desenvolvimento do adolescente⁴, ocupando um grande papel em sua vida, juntamente com o grupo de amigos e a família.

No Brasil, entre 15 e 18 anos, aproximadamente, os adolescentes começam a frequentar o Ensino Médio. Trata-se da etapa final da educação básica em nosso país. Atualmente, o *Novo Ensino Médio* tem como proposta oferecer a formação da pessoa, de maneira a desenvolver valores e competências mais complexos de estudo, oportunizando a integração do projeto individual do aluno ao projeto da sociedade. Busca-se preparar o jovem para o mundo do trabalho e sua formação como pessoa humana, desenvolvendo autonomia intelectual e pensamento crítico⁵.

Apesar das propostas presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) do Ensino Médio⁵, atualmente, o ambiente escolar continua predominantemente marcado pelo modelo pedagógico de ensino tradicional. Esse modelo de educação enfatiza a transmissão do conhecimento, a internalização de condutas e a criação de aptidões específicas, mais voltadas para a aprovação em processos seletivos de vestibulares em níveis superiores de ensino, incumbido mais de reproduzir do que reinventar e reconstruir⁶.

A escola pode funcionar tanto como um contexto promotor de potencialidades, como também pode produzir patologias⁷⁻⁹. Os cotidianos escolares estão adoecidos e são adoecedores, e em função disso, diversas propostas pedagógicas foram e estão sendo criadas para educar e ensinar de forma a promover saúde no contexto escolar⁶. O trabalho educativo só tem seu alcance quando cada indivíduo consegue se apropriar da humanidade produzida histórica e coletivamente, e a Educação pode enriquecer o indivíduo à medida que oferece condições para que o mesmo se constitua enquanto ser humano, humanizado e humanizador^{10,11}.

Independentemente das novas propostas pedagógicas emergentes, estudos apontam que o ambiente escolar é frequentemente considerado um contexto estressante¹²⁻¹⁴. Além disso, por ser uma fase de emoções intensas e por exigir certas responsabilidades antes não cobradas, a adolescência possui diversos fatores que colaboram para suscitar o estresse. Entre eles estão a busca de maior proximidade com os colegas, a procura em corresponder às expectativas dos adultos, a necessidade de autoafirmação, a pressão dos exames escolares e vestibulares, e a escolha profissional¹².

O conceito de estresse foi introduzido na *Psicologia da Saúde* por Hans Selye em 1926, tornando-se popular após a segunda guerra mundial. Este conceito pode ser concebido diferentemente considerando-se as diferentes abordagens que investigam o tema¹⁵. Dentre as três abordagens teóricas reconhecidas como aportes explicativos sobre o assunto, o presente estudo adota a perspectiva cognitivista, a qual compreende o estresse como uma relação

particular entre o indivíduo e o meio. Em outras palavras, entende-se estresse como uma reação do organismo frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante ou uma ameaça a sua estabilidade física ou mental. Ele pode envolver reações nos âmbitos físico, psicológico, mental e/ou hormonal^{12,14,16,17}.

Desse modo, entende-se que o estresse pode ser explicado como um estremecimento entre as percepções do sujeito quanto à demanda da circunstância e sua habilidade de responder a essas demandas, levando-o a dispendar muita energia para lidar com as experiências estressoras^{15,16}.

Seus sintomas podem ser divididos em quatro fases¹⁶. A primeira é a mais leve (Fase de Alarme), a qual envolve a emergência de reações comportamentais de excitação ou fuga do estressor, mais adaptativa. A segunda fase (Fase de Resistência) é marcada pela alteração da percepção da normalidade e pelo aumento da secreção de hormônios adrenocorticóides. Na terceira (Fase de Quase-exaustão), inicia-se um quadro de adoecimento do sujeito. E na última fase (Fase de Exaustão) o indivíduo passa a manifestar doenças orgânicas, mostrando-se extenuado pelo alto consumo de energia e pelo excesso de atividade¹⁶.

Um estudo realizado com 295 alunos de diferentes escolas em uma metrópole do interior do Estado de São Paulo, encontrou altos valores de estresse, os quais estavam significativamente mais presentes em participantes do sexo feminino¹². Outro estudo realizado com estudantes de terceiro ano do Ensino Médio e de cursinhos pré-vestibulares apontou que 67,7% da amostra manifestaram índices alarmantes de estresse¹².

Ao experimentar situações estressantes nesta fase da vida ela poderá se preparar melhor para vivenciar outras situações na vida adulta. Entretanto, a quantidade e o tipo de estressor ao qual ele for exposto devem ser adequados/proporcionais a sua habilidade e maturidade para lidar o mesmo¹². Além disso, a prevenção depende da obtenção de perspectiva adequada e realista das situações cotidianas, e do desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis quanto à alimentação, ao horário de sono, à atividade física, e ao lazer¹².

Atualmente, devido ao aumento de oferta de vagas nos contextos escolares em nível médio e superior, tornou-se cada vez mais usual a sociedade impor aos adolescentes e jovens adultos a necessidade de investirem nos estudos. Por ser uma pessoa em processo de desenvolvimento, ela pode se apresentar frágil nesta fase da vida e de seu percurso acadêmico, pois está vivenciando grandes mudanças corporais, cognitivas, e psicossociais, fatores estes que podem funcionar como possíveis fontes estressoras.

A emergência destas mudanças no contexto social mais amplo, aliada às características desta fase da vida, faz com que o estresse esteja cada vez mais presente na vida dos adolescentes. Em função disso, o desenvolvimento de estudos a respeito do tema nesta fase da vida tem se tornado cada vez mais relevante na atualidade.

Notou-se que muitos dos estudos brasileiros foram desenvolvidos com adolescentes que residem em metrópoles, consideradas mais estressoras^{1,18-20}. O objetivo deste estudo foi investigar concepções sobre o estresse do ponto de vista de alunos do Ensino Médio residentes em uma cidade de pequeno porte do interior do Estado de Minas Gerais.

MÉTODO

A pesquisa teve um caráter descritivo, exploratório e de corte transversal, com abordagem quali-quantitativa. A combinação de dados qualitativos e quantitativos foi escolhida por possibilitar uma visualização mais ampla do problema investigado, e os dados obtidos foram utilizados como complementares, em uma abordagem mista embutida^{21,22}.

O instrumento construído contemplou uma entrevista composta por 15 perguntas, nove abertas e seis fechadas, referentes ao meio escolar, social, familiar e pessoal do adolescente. As questões abertas investigaram: o conceito de estresse do ponto de vista dos participantes, a auto percepção do estresse, quais contextos e fatores são vistos como estressores, quais estratégias são utilizadas para enfrentar o estresse e como elas ajudam na sua redução, e se os

entrevistados acreditam que os estudantes que moram em cidades grandes são mais estressados ou não e porquê. As questões fechadas investigaram a frequência com que determinados aspectos relacionados ao estresse ocorriam e buscou informações sobre as atividades físicas e extraescolares desenvolvidas pelos participantes.

A análise utilizada foi quali-quantitativa. A análise qualitativa empregada foi a Análise do Conteúdo, a qual contemplou três etapas: pré-análise; exploração do material (no qual foram construídas categorias de análise); e tratamento dos resultados (o qual permitiu a realização de interpretações mais aprofundadas do material coletado)²³. As questões fechadas foram apresentadas no formato da escala de Likert, e buscaram investigar frequência de aspectos relacionados ao estresse e a estratégias de enfrentamento. Elas foram analisadas por meio de frequência simples e porcentagem.

A coleta de dados ocorreu entre os anos de 2018 e 2019, em uma cidade de pequeno porte do Estado de Minas Gerais. Segundo o censo de 2010, o município contava com 8.183 habitantes, e o índice demográfico da cidade era de 15,68 hab/km². O PIB per capita foi de R\$ 23.317,35 (dados de 2016). Ainda, segundo dados de 2010, a taxa de escolarização de seis a quatorze anos foi de 99%²⁴. A principal fonte de renda atual do município é o turismo.

Para dar início à coleta, inicialmente, duas escolas de Ensino Médio do município foram contatadas e convidadas a participar do estudo. Foram-lhes apresentados os objetivos e o instrumento a serem utilizados para a realização do mesmo. Ambas as escolas manifestaram interesse em participar e permitiram que o mesmo fosse desenvolvido com seus alunos.

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade Paulista (nº CAAE 90646218.2.0000.5512), entrou-se em contato novamente com as escolas, para, a partir de cada uma delas, entrar em contato com os alunos. No dia marcado, foi apresentada a proposta, nas salas de aula – com a autorização do professor. Foram apresentados os objetivos do estudo e como se daria a participação do adolescente, caso ele aceitasse. Para cada aluno foi entregue um pequeno formulário, onde ele anotou se gostaria ou não de participar da pesquisa e disponibilizou uma forma de contato (e-mail ou telefone).

Foram convidados, então, alunos dos três anos do Ensino Médio, escolhidos de forma aleatória e por sorteio. Os participantes e seus responsáveis foram esclarecidos quanto ao tema, ao objetivo da pesquisa e com relação ao sigilo das informações coletadas. Também foi realizada a leitura e assinatura, conjunta, do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (aos menos de idade) e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (aos seus responsáveis). Após o aceite da leitura e assinatura dos termos, foi dado início às entrevistas.

As entrevistas ocorreram nas residências da maioria daqueles que concordaram em participar, em um ambiente que garantisse o sigilo da entrevista e que não houvesse distrações ou interrupções durante a entrevista e, em alguns casos, foram realizadas em ambientes de escolha do entrevistado, desde que respeitassem os mesmos critérios. Em todas as situações foram respeitadas as normas éticas para pesquisas com seres humanos. As entrevistas tiveram duração média de 15 minutos, foram audiogravadas e transcritas na íntegra.

RESULTADOS

Foram entrevistados 23 alunos do Ensino Médio, sendo seis do Primeiro ano (entre 15 e 17 anos), nove do Segundo ano (entre 16 e 17 anos) e oito do Terceiro ano (entre 17 e 18 anos). A média de idade dos alunos foi de 16,7 anos. Do total de participantes, 16 eram do sexo feminino e sete do masculino. A partir do processo de exploração das entrevistas foram construídas cinco categorias de análise, a saber: *Definição do conceito de estresse, Percepção do estresse e estratégias utilizadas para reduzir ou controlar o estresse, Contextos estressores: ambiente social, família e escola, Receios e expectativas em relação ao próprio futuro e, Cidade de grande porte x Cidade de pequeno porte.*

Definição do conceito de estresse

Foram diversas as concepções que emergiram na fala dos entrevistados. A4 (Primeiro ano do Ensino Médio, sexo feminino (fem.), 16 anos) e A15 (Segundo ano do Ensino Médio, sexo fem., 17 anos) afirmaram que o estresse é algo que provoca tensão e que atrapalha os estudos, sendo que A15 complementou dizendo que é um sentimento torturante, especialmente se for de longa duração. A16 (Terceiro ano, sexo fem., 17 anos) afirmou que o estresse é algo que *te tira do sério* (sic), e A18 (Terceiro ano, sexo fem., 18 anos) definiu estresse como sendo um acúmulo de pressão.

Os participantes afirmaram que ele é um sentimento que pode ser gerado por uma fala ou atitude de outra pessoa (A1 - Primeiro ano, sexo fem., 15 anos), por fofocas e atitudes negativas dos colegas (A19 - Terceiro ano, sexo fem., 17 anos). Também pode surgir em função do excesso de cobranças: da família (A17 - Terceiro ano, sexo masc., 17 anos), da escola (A5 - Primeiro ano, sexo fem., 16 anos; A16 - Terceiro ano, sexo fem., 17 anos; e A21 - Terceiro ano, sexo fem., 18 anos), ou mesmo de amigos ou namorados.

De acordo com os adolescentes, o estresse é capaz de gerar uma sensação de irritação ou incômodo, e um acúmulo de pensamentos e sensações. De acordo com A14 (Segundo ano, sexo fem., 17 anos) estresse é:

Muito pensamento ao mesmo tempo, problemas pequenos que não consigo resolver pela ansiedade, falta de atenção, entre outros.

Ainda, segundo os entrevistados, esse acúmulo de pensamentos e sentimentos podem se transformar em sintomas físicos, tal como dor de cabeça (A12 - Segundo ano, sexo fem., 17 anos), ou psicológicos (ansiedade, falta de atenção, irritabilidade).

Percepção do estresse e estratégias utilizadas para reduzir ou controlar o estresse

Quando indagados sobre como se definiam em relação ao estresse, 90,3% dos adolescentes se consideravam estressados, e destes, 70% são do sexo feminino. Já ao se analisar os mesmos dados considerando-se os três anos escolares notou-se que a maioria dos alunos do Segundo e do Terceiro ano se sentiram frequentemente estressados, e que os alunos do Primeiro ano se mostraram menos estressados, comparativamente aos dos Segundo e Terceiro anos (Gráfico 1).

Ao serem questionados sobre como lidam com o estresse, ou seja, quais estratégias utilizavam, os participantes referiram desde estratégias que não envolvem movimento, até atividades físicas. Eles informaram que: ficam quietos; procuram se acalmar antes de agir; respiram fundo e contam até dez; procuram ficar sozinhos, ou vão dormir; vão assistir um filme ou série, ouvir música; leem livros; saem para dar uma volta, uma caminhada; procuram alguém para conversar, desabafar; procuram pensar em coisas boas, ter pensamentos positivos. Também afirmaram que gostam de desenvolver atividades tais como: brincar com animal de estimação; meditar; comer; fazer atividades prazerosas e que relaxam.

Além disso, 65% dos participantes afirmaram que praticam alguma atividade física extraescolar pelo menos uma vez por semana, sendo que destes praticantes, a maioria (93%) afirmou que essas atividades auxiliam na diminuição do estresse. As atividades extraescolares mais praticadas por estes entrevistados foram corrida/caminhada (50%) e academia (42,86%). Também foram citados a prática de esporte (28,57%), e a dança (14,29%) como atividades alternativas.

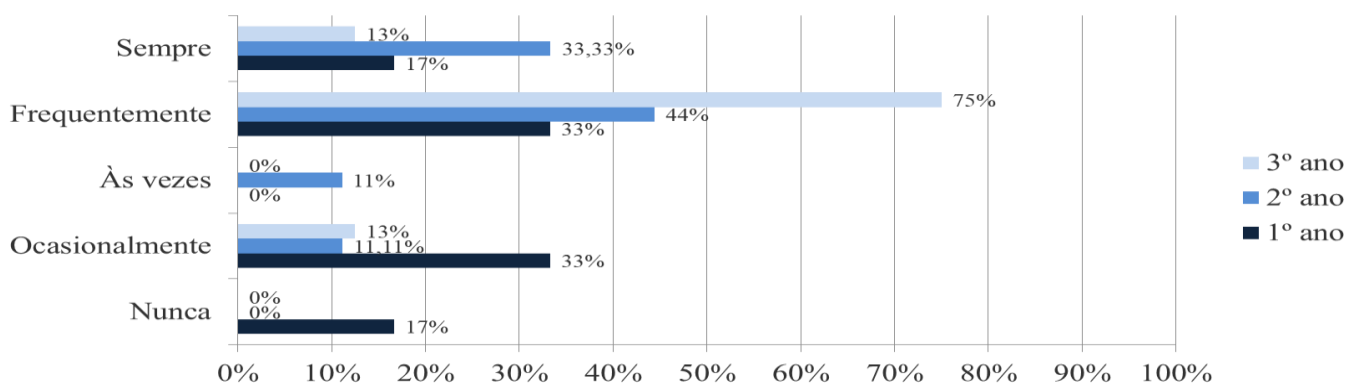


Gráfico 1. Auto percepção de presença de estresse nos diferentes anos escolares. Cidade de pequeno porte de Minas Gerais, 2019.

Contextos estressores: ambiente social, família e escola

Ao solicitar aos alunos para avaliarem quais contextos lhes seriam estressores (social, família e escola), grande parte dos entrevistados informaram que o contexto educacional é uma fonte estressora (82,61% dos alunos). A resposta da participante A16 (Terceiro ano, sexo fem., 17 anos,) foi:

(...) Vestibular e nota. Porque é muita pressão em cima da gente né, com tudo... passar em vestibular, sair bem no Enem, sair bem na escola(...).

Além da escola, 78% dos participantes revelaram que o âmbito social também contém fatores estressores. Destes, 61% destacou as amizades como fonte mais estressora, tal como revelou A8 (Segundo ano, sexo masc., 16 anos):

Em questão assim de amizade hoje em dia é uma coisa bem complicada de lidar, direto a gente tem algum problema, assim, e acaba que nisso ocorre alguma coisa desagradável, alguma coisa do tipo assim que deixa nervoso, algumas vezes.

O âmbito familiar também foi avaliado como estressor por 69,57% dos participantes. A adolescente A14 (Segundo ano, sexo fem., 17 anos) relatou:

(...) me pedir coisas o tempo todo, não me deixar tirar um tempo pra mim sem me chamar ao menos uma vez, precisar de mim pra ajudar em tudo e o tempo todo, por que gosto de ter meu tempo sozinha, pra descansar, pensar entre outras coisas.

O Gráfico 2 mostra a incidência de avaliações positivas e negativas em relação aos contextos social, familiar e escolar, analisando-se separadamente cada ano escolar.

Ao comparar as informações obtidas para cada contexto, comparando-se cada um dos anos escolares, nota-se que para os alunos do Primeiro ano do Ensino Médio o contexto social é o mais estressor (84% da amostra), e muito próximo a ele, aparece o ambiente escolar (83%). Já para os alunos do Segundo ano do Ensino Médio, os três âmbitos são indicados como estressores, apresentando avaliações parecidas (78% e 75%). E para os alunos do Terceiro ano, o cenário educacional é o mais estressante (88% dos participantes).

Receios e expectativas em relação ao próprio futuro

Foram diversas as expectativas referidas pelos adolescentes em relação ao próprio futuro. Eles desejaram: ser um profissional bem-sucedido; conseguir se formar no Ensino Médio; conseguir ser um profissional autônomo; conseguir entrar em uma boa faculdade; fazer um curso superior com o qual tem afinidade; ser feliz; realizar todos os sonhos; casar e construir uma família; viajar; tornar-se uma pessoa melhor; e ter uma vida boa. Por outro lado, seus principais receios estavam relacionados ao medo de não conseguirem o que se desejava. Como disse A5 (Primeiro ano, sexo fem., 16 anos):

(...) Expectativas eu tenho de fazer uma faculdade que eu gosto, em um curso que eu gosto, de ser feliz, realizar todos os meus sonhos... Agora de receio, é que eu não consiga fazer nada disso, né, que eu acabe fazendo algo que eu não goste.

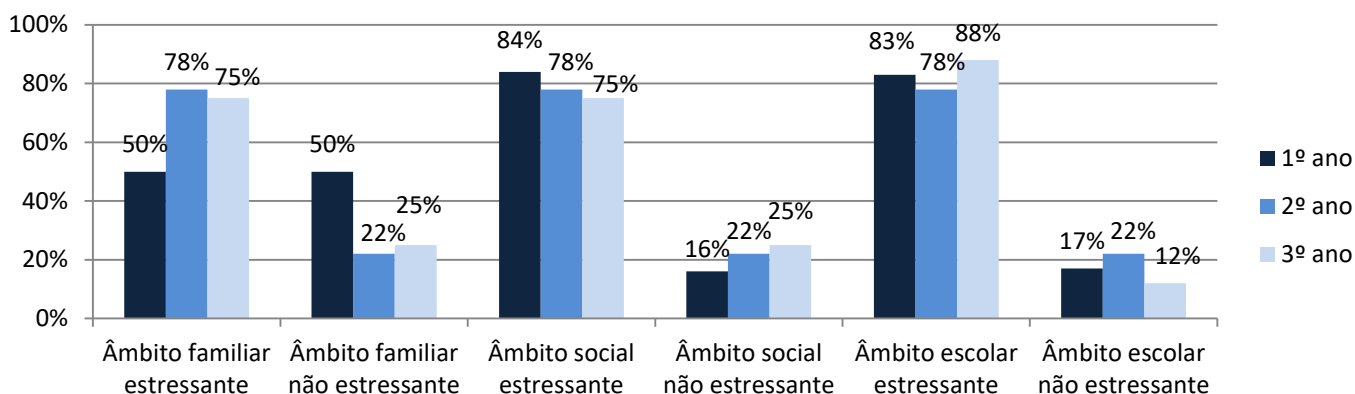


Gráfico 2. Fatores estressores nos diferentes anos escolares. Cidade de pequeno porte de Minas Gerais, 2019.

Cidade de grande porte x Cidade de pequeno porte

No ponto de vista dos participantes a respeito de quem teria mais estresse: um estudante de uma cidade grande ou o de uma cidade pequena como a deles, os entrevistados, em sua maioria (87%) responderam que acreditam que estudantes que vivem em uma cidade grande têm mais estresse, e justificaram afirmando que a vida na cidade grande é mais corrida e caótica, que há maior dificuldade de se conseguir chegar na escola (transporte público, congestionamento no trânsito), que os estudantes das cidades grandes precisam lidar com mais pressões e bullying, e pelo fato de conviverem com um maior número de pessoas.

Além disso, os participantes afirmaram que as cidades grandes apresentavam mais perigos. Contudo, o restante da amostra (13%) afirmou que o nível de estresse vivenciado nos dois portes de cidade seria o mesmo, pois o que determinaria o nível de estresse nos estudantes é um conjunto de fatores, e que o local onde a pessoa reside poderia ou não ser um deles. Nenhum participante afirmou que a cidade pequena teria mais estressores.

DISCUSSÃO

A análise de conteúdo das entrevistas realizadas permitiu uma compreensão mais aprofundada dos fatores vistos como estressores por alunos do Ensino Médio, e permitiu conhecer que estratégias eles utilizam ao vivenciar situações estressantes neste contexto.

O conceito de estresse exposto pelos alunos mostra-se próximo daqueles apresentados em outros estudos^{1,12,15,16,19,20}. As afirmações de A16 (Terceiro ano, sexo fem., 17 anos) de que o estresse é algo que “tira a pessoa do sério”, de A15 (Segundo ano, sexo fem., 17 anos) como sendo um sentimento torturante, de A4 (Primeiro ano, sexo fem., 16 anos) que afirma que ele pode atrapalhar os estudos, e de A18 (Terceiro ano, sexo fem., 18 anos) como sendo um acúmulo de pressão, mostram que os participantes estão se referindo a um estímulo ou situação que estão sendo interpretados como desafiadores ou ameaçadores à estabilidade física ou mental do sujeito, e que geram reações físicas (dor de cabeça) e psicológicas no indivíduo (ansiedade, falta de atenção e irritabilidade)^{1,12}.

Observa-se que nenhum dos participantes caracterizou o estresse como uma resposta esperada do organismo diante de situações naturalmente estressoras (tal como nas teorias que se apoiam na perspectiva apoiada no estímulo^{15,25}), sendo que, mesmo intuitivamente apresentam-no como algo mais relacional, dependente de fatores externos e da maneira como o indivíduo lida. De modo geral, os entrevistados associaram o conceito de estresse a algo prejudicial e, em alguns casos, patológico.

Segundo os adolescentes, dos diversos âmbitos investigados no estudo, aquele que mais lhes causou estresse foi o educacional (82,61% dos entrevistados veem este ambiente como estressante), especialmente do ponto de vista dos alunos do Terceiro ano do Ensino Médio. Deste contexto, os adolescentes destacaram a preocupação com as notas (43,5% das respostas)

e com as provas (13%), aspecto já apontado e estudado em outro estudo brasileiro²⁶. Os participantes mostraram-se preocupados com o processo seletivo para as universidades (vestibular) e com o ENEM, relacionando-os com preocupações com sua vida futura e a realização de seus desejos como futuros profissionais (21,7%).

Ademais, percebe-se que o vestibular está intimamente ligado à idealização do projeto de vida pessoal do adolescente, transformando-se em uma meta para sua realização pessoal^{9,20}. Como consequência disso, a grande pressão que os estudantes sentem, especialmente no Terceiro ano, vem acompanhada do medo do fracasso e da realização de escolhas malsucedidas; do medo do enfrentamento da disputa por vagas; da sensação de que se tem pouco tempo para se preparar para esta disputa; do sentimento de que, se falhar, ele terá perdido um ano de sua vida¹². Acrescenta-se que, estes jovens precisam lidar com outros fatores estressores advindos dos contextos familiar e social, por meio da “*pressão*” para que seja aprovado no vestibular¹², e que faça sua escolha por uma carreira profissional no nível superior.

Nesta fase da vida, os adolescentes, muitas vezes, não possuem a maturidade necessária para fazer sua escolha profissional e acabam experimentando o estresse diante desta cobrança. Essa situação pode provocar muita ansiedade e inseguranças, produzindo efeitos negativos em sua vida, tais como a queda da produtividade¹² e o aumento das preocupações com as notas, evidenciando ainda mais a sensação, para os entrevistados, de que as barreiras presentes no contexto escolar são intransponíveis.

Contudo, atualmente, apesar de o sistema educacional ter como proposta oferecer a formação da pessoa e o preparo do aluno para o mercado do trabalho, as escolas continuam predominantemente voltadas para a aprovação em processos seletivos nos níveis superiores de ensino⁶. Dessa maneira, a escola, que poderia ser um espaço promotor de desenvolvimentos saudáveis e humanizados^{10,11}, passa a funcionar como um ambiente prejudicial ao desenvolvimento e ao bem-estar do adolescente, promovendo fracassos e patologias. A emergência de problemas de escolarização tem levado a Psicologia Escolar a desenvolver diversos estudos na área, buscando compreender os motivos relacionados ao fracasso escolar e aos problemas de comportamento emergentes neste contexto^{1,27,28}.

O segundo âmbito mais estressante referido pelos participantes foi o social. Em 78% afirmaram que os principais fatores seriam os relacionamentos afetivos (namoro e amigos) e as exigências advindas das pessoas mais próximas. As relações com os amigos ocupam um lugar de destaque nesta fase da vida dos jovens, e quando os relacionamentos afetivos provocam dificuldades (brigas ou problemas com os amigos), tornam-se poderosas fontes de estresse¹. As expectativas sociais impostas hoje em dia aos adolescentes são antagônicas. Por um lado, tem-se estendido cada vez mais o período de dependência, e por outro, suscita-se um “amadurecimento” maior nas relações amorosas e nas escolhas de vida futura. Este fato suscita no adolescente uma preocupação antecipada em relação a sua fase de desenvolvimento^{1,12}.

O terceiro âmbito mais referido como estressor pelos entrevistados foi âmbito familiar (69,57%), sendo que os motivos mais relatados foram: o relacionamento com os pais, as expectativas dos adultos em relação aos filhos, e a carga de responsabilidades que lhes são atribuídas. Estudos apontam que muitas exigências, críticas, conflitos ininterruptos, e o excesso ou inexistência de regras, causam no jovem a impressão de que, por mais que faça, ele não consegue corresponder às expectativas dos pais. Ademais, a falta ou o excesso de responsabilidades podem se tornar fontes causadoras de estresse¹². Por um lado, é importante que, gradativamente, eles assumam novas responsabilidades, pois estão deixando de ser crianças, por outro, essas responsabilidades precisam estar de acordo com sua maturidade e capacidade¹².

Ao se analisar o estresse percebido, apresentado na Categoria *Percepção do estresse e estratégias utilizadas para reduzir ou controlar o estresse*, nota-se que corroboram com dados encontrados em outras pesquisas^{1,2,12-14,18-20,26}, pois a maioria dos adolescentes se considerou estressado (90%), e destes, a maioria era do sexo feminino (70%). Apenas dois participantes

não se consideravam estressados, ambos do sexo masculino.

Ao se analisar separadamente cada um dos grupos, masculino e feminino, nota-se novamente a alta incidência de estresse percebido, pois 71,43% dos garotos e 100% das garotas se consideram estressados. Este estudo não tinha como proposta avaliação diagnóstica, mas sim uma investigação sobre a percepção do estresse do ponto de vista de adolescentes estudantes do ensino médio, entretanto, os dados encontrados apresentam-se como preocupantes, pois os participantes compuseram uma amostra não clínica, e mesmo assim relataram que se sentiam estressados.

Estudos apontam que os adolescentes com maior risco para a ocorrência de problemas emocionais e de comportamento são aqueles expostos a um maior número de estressores e com maior frequência de sintomas de estresse¹. Contudo, sabe-se que para desenvolver estratégias para lidar com o estresse, é necessário estar em contato com o mesmo¹².

Considerando-se que são pessoas em processo de desenvolvimento, é fato que a intensidade e o tipo de estressor ao qual estiverem expostos devem ser adequados/proporcionais à sua habilidade e maturidade para lidar com estes¹². Para tanto, também é importante conhecer como estes jovens enfrentam e a percepção de controlabilidade nas situações estressantes^{12,13,29}.

Parte dos entrevistados mostra-se disposta a enfrentar os novos desafios colocados pelos diversos contextos, mesmo considerando-os estressantes. A5 (Primeiro ano, sexo fem., 16 anos), por exemplo, afirmou que: (...) *Acho que é bom a gente ter essa experiência de uma coisa difícil, porque nada na vida vai ser fácil (...)*.

Acrescenta-se que, os participantes descreveram diversas ações e estratégias que utilizavam para enfrentar as situações e eventos estressores, que vão desde atividades mais tranquilas (ficar quieto, ficar sozinho, ler livros, assistir a filmes) até a atividades de maior movimento (frequentar academia de ginástica, correr, caminhar, praticar algum esporte ou dançar). E, 65,22% dos estudantes afirmaram praticar alguma atividade extraescolar; destes 50% afirmaram que praticam corrida ou caminhada, e 42,86% academia.

A prática de atividades físicas regulares favorece o relaxamento e o extravasamento da raiva e de angústia. Além disso, preparam o corpo, adaptando-o para o aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e dos hormônios do estresse que acontecem durante o exercício, capacitando-o e fortalecendo-o para enfrentar situações que envolvem respostas semelhantes diante do estresse emocional^{11,12}.

Além destas atividades, os jovens também descreveram ações que ajudam a controlar suas reações, tais como: respirar fundo, contar até dez, fechar os olhos e respirar, tentar se acalmar antes de agir. Também foram citadas atitudes como pensar no lado bom da situação, tentar se livrar do que está em excesso, procurar alguém para conversar, comer e dormir.

Essas informações ratificam dados obtido em outro estudo¹², que mostra que o adolescente tem a necessidade de encontrar algo que seja estimulante, que gere nele “paixão” para se sentir entusiasmado por algo positivo, que o complete, ao mesmo tempo que o relaxe, e ocupe seus pensamentos (uma atividade física ou artística ou um instrumento musical, por exemplo). Quando encontra essa paixão, o adolescente desenvolve uma maneira de lidar melhor com o estresse vivenciado no dia a dia¹².

Nota-se que grande parte das estratégias de enfrentamento são originárias de experiências positivas que os adolescentes tiveram diante dos estressores, mas não necessariamente estão ligadas ao contexto escolar. Geralmente são atividades/ações experimentadas fora da escola.

Em uma avaliação contextual mais ampla, os entrevistados foram convidados a refletir sobre um contexto diferente do seu. Eles foram questionados, se, em seu ponto de vista, qual ambiente poderia ser visto como mais estressante para estudantes: uma cidade de grande porte ou uma cidade de pequeno porte. De todos os participantes (residentes em uma cidade de pequeno porte), 87% afirmou que acreditam que estudantes de uma cidade grande vivem em

um ambiente ainda mais estressante.

Os motivos levantados foram: a vida mais corrida e caótica das grandes cidades, a maior dificuldade de se conseguir chegar à escola (transporte público, congestionamento no trânsito), o fato de os estudantes lidarem mais com pressões e bullying, entre outros. Os alunos também afirmaram que as grandes cidades apresentavam mais perigos do que as cidades pequenas, o que também geraria mais estresse. Os 13% restantes da amostra afirmaram que o nível de estresse seria o mesmo, pois acreditam que o que definiria esse nível seria um conjunto de vários fatores, cujo local de residência não é necessariamente um fator gerador de estresse.

De modo geral, em uma análise mais ampla, o conceito de estresse encontrado nesta pesquisa aproxima-se do conceito relacional apresentado em outro estudo¹⁵ e nos estudos brasileiros sobre este mesmo tema. Nota-se também que, apesar de se sentirem muitas vezes estressados, especialmente os alunos do Terceiro ano, os participantes deste estudo se mostraram capazes de, diante dos estressores, desenvolverem e utilizarem estratégias de enfrentamento, as quais ajudaram no controle e na redução do estresse. Este fato é muito importante, especialmente quando se considera que as experiências vividas nesta fase da vida serão muito importantes em sua vida futura. O adolescente está se preparando para a vida adulta, fase em que frequentemente enfrentará situações estressantes, com maior responsabilidade e cobranças, em contextos diferentes daqueles que já conhece, especialmente no mundo do trabalho.

Considerando-se que a escola é um importante espaço de formação da subjetividade e de desenvolvimento do adolescente⁴, poder-se-ia reforçar a importância de a escola desenvolver ações promotoras de desenvolvimento e que ofereça atividades interessantes.

Assim, ao disponibilizar atividades consideradas prazerosas pelos jovens, a escola incentivará e ajudará seus alunos a desenvolverem estratégias de enfrentamento do estresse diante dos fatores que estão inerentemente presentes neste contexto.

CONCLUSÃO

Por meio desta pesquisa foi possível conhecer a visão de adolescentes escolares sobre o estresse, quais aspectos são vistos como estressores para estes jovens, e como eles lidam com estes estressores.

Os resultados apontaram que o estresse percebido é maior do que se supunha, especialmente no caso das garotas, e indicam que há a influência de diversos contextos (escolar, familiar e social) na produção do estresse entre os adolescentes de 15 a 18 anos, sendo que quanto mais avançam no Ensino Médio, mais estressados eles se sentem. O contexto escolar foi apontado como a maior fonte estressora, e os dois aspectos mais referidos foram a preocupação com as notas e provas, e a “pressão” pela conquista de uma vaga no ensino superior (vestibular).

Os contextos sociais e familiares também foram percebidos como promotores de estresse, geralmente associados a conflitos relacionais (amizades e namoro) ou às cobranças dos familiares. Por outro lado, os relatos dos adolescentes apontaram que as estratégias de enfrentamento que utilizavam eram eficazes na redução e no controle do estresse, variando entre a realização de atividades mais tranquilas (ficar quieto, ficar sozinho, ler livros, assistir a filmes); o desenvolvimento de atividades de maior movimento (frequentar academia de ginástica, correr, caminhar, praticar algum esporte ou dançar); ou ainda a utilização de estratégias que ajudassem a controlar as reações impulsivas (respirar fundo, contar até dez, pensar antes de agir, ter pensamentos positivos, dentre outros).

Trata-se de pessoas em processo de desenvolvimento, que estão frequentando o ensino médio, e que ainda demandam cuidados, mas ao mesmo tempo precisam assumir novas responsabilidades. A escola é um contexto importante na formação deste adolescente, e deveria, além de disponibilizar informações e conhecimentos, ser um espaço de promoção da saúde. Ela pode ser desafiadora, mas deve-se considerar a quantidade e o tipo de estressores, os quais devem ser adequados/proporcionais ao grau de maturidade destas pessoas em

desenvolvimento. A compreensão dos processos envolvidos na relação adolescente-escola-família-contexto social favorecerá a prevenção e a elaboração de intervenções mais eficazes no ambiente educacional, para esta população.

O presente estudo apresenta algumas limitações relativas ao caráter não avaliativo dos participantes, não tendo sido utilizado nenhum instrumento psicológico para se comparar as informações obtidas por meio das entrevistas com os resultados de testes psicológicos ou inventários de estresse; e ao caráter transversal do estudo, o qual não permitiu estudar a evolução da auto percepção do estresse ao longo do tempo.

Os achados evidenciam a exposição dos estudantes a diversas vulnerabilidades, mesmo nas cidades pequenas e apontam para a necessidade de ampliar a discussão em torno da saúde mental dos adolescentes. Além disso, mostram a importância de se desenvolver programas de prevenção ao estresse e de intervenção em casos específicos já no contexto escolar.

Novos estudos se fazem necessários para que se propicie a escuta de pais, professores e coordenadores de escolas, a fim de conhecer a visão deles acerca do assunto. Essa medida possibilitará a construção de um instrumento facilitador a ser utilizado nas escolas para a promoção de saúde dos adolescentes no enfrentamento do estresse nesta fase de sua vida.

REFERÊNCIAS

1. Justo AP, Enumo SRF. Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: o papel do estresse. *Bol Acad PaulPsicol.* [Internet]. 2015 [citado em 18 jul 2019]; 35(89):350-70. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000200007
2. Schermann LB, Béria JU, Metello MHV, Arossi JG, Benchaya MC, Nádia Krubskaya Bisch NK, et al. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. *Aletheia* [Internet]. 2014 [citado em 19 jul 2019]; 43-44:160-73. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3310/2439>
3. Griffa MC. Chaves para a psicologia do desenvolvimento. 8ed. São Paulo: Paulinas; 2011. tomo 2, 348p.
4. Vygotsky LS. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes; 2008. 224p.
5. Ministério da Educação (Brasil). Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base [Internet]. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME; 2017 [citado em 26 ago 2019]. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf
6. Mizukami MG. Ensino: as abordagens do processo. São Paulo: EPU; 2013. 136p.
7. Souza, BP. Orientação à queixa escolar. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2007. 419p.
8. Collares CAL, Moyses MAA. Transformação do espaço pedagógico em espaço clínico (Apatologização da educação). *Séries Ideias* [Internet]. 1994 [citado em 26 ago 2019]; 23:25-31. Disponível em: http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ideias_23_p025-031_c.pdf
9. Eltink CF. Desenvolvimento humano no contexto escolar. In: Benzoni, PE, organizador. *Práticas psicossociais em saúde mental.* Novo Hamburgo: Sinopsys; 2019. p.40-65.
10. Vigotski LS. Pensamento e linguagem. São Paulo: Ed. Martins Fontes; 1987. 212p.
11. Duarte N. A educação escolar e a teoria das esferas de objetivação do gênero humano. *Perspectiva*[Internet]. 1993 [citado em 26 ago 2019]; 11(19):67-80. DOI: <https://doi.org/10.5007/%x>
12. Lipp MEN, organizador. *Stress em crianças e adolescentes.* Campinas, SP: Papyrus; 2014. 336p.
13. Padovani RC, NeufeldCB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WF, CavalcantiHAF, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev Bras Ter Cogn.*[Internet]. 2014 [citado em 19 jul 2019]; 10(1). DOI:<http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
14. Dias JCR, Silva WR, Maroco J, Campos JADB. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. *Psychol, CommunHealth* [Internet]. 2015 [citado

- em 19 jul 2019]; 4(1):1-13. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126011>
15. Baqutayan S. Stress and coping mechanisms: a historical overview. *Mediterr SocSci*. [Internet]. 2015 [citado em 27 ago 2019]; 6(2): 479-88. DOI: <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
16. Nodari NL, Flor SRA, Ribeiro AS, Hayasida NMA, Carvalho GJR. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. *Saúde DesHum*. [Internet]. 2014 [citado em 19 jul 2019]; 2(1):61-74. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/1543/1100
17. Mota NIF, Alves ERP, Leite GO, Sousa BSMA, Ferreira Filha MO, Dias MD. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. [Internet]. 2016 [citado em 19 jul 2019]; 12(3):163-70. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/120787/117852>
18. Kristensen CH, Leon JS, D'incao DB, Dell'aglio DD. Análise da frequência e do impacto de eventos estressores em uma amostra de adolescentes. *Interação Psicol*. [Internet]. 2004 [citado em 18 jul 2019]; 8(1): 45-55. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3238>
19. Peruzzo AS, Cattani BC, Guimarães ER, Boechat LC, Argimon IIL, Scarparo HBK. Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. *Psicol Argum*. [Internet]. 2008 [citado em 18 jul 2019]; 26(55):319-27. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=2527&dd99=view&dd98=pb>
20. Pires EAG, Duarte MFS, Pires MC, Souza GS. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. *Rev Bras Ciênc Mov*. [Internet]. 2004 [citado em 19 jul 2019]; 12(1): 51-6. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/542/566>
21. Souza KR, Kerbauy MTM. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. *Educ Filos*. [Internet]. 2017 [citado em 20 set 2019]; 31(61):21-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.14393/REVEDFIL>
22. Creswell JW. Projeto de pesquisa: métodos qualitativos, quantitativos e mistos. 2ed. Porto Alegre: Artmed; 2007.
23. Minayo MCS. O desafio do conhecimento-pesquisa qualitativa em saúde. 8ed. São Paulo: Hucitec; 2004. 408p.
24. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2017 [citado em 20 set 2019]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>
25. Faro A, Pereira ME. Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *PsicolSaúdeDoenças* [Internet]. 2013 [citado em 30 ago 2019]; 14(1):78-100. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v14n1/v14n1a06.pdf>
26. Gonzaga LRV, Silva AMB, Enumo SRF. Ansiedade de provas em estudantes do ensino médio. *Psicol Argum*. [Internet]. 2017 [citado em 30 ago 2019]; 34(84):76-88. DOI: <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.34.084.A007>
27. Lima CP, Prado MBS, Souza BP. Orientação quanto à queixa escolar relativa a adolescentes: especificidades. *Psicol Esc Educ*. [Internet]. 2014 [citado em 30 ago 2019]; 18(1):67-75. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572014000100007>
28. Carneiro C, Coutinho LG. Infância e adolescência: como chegam as queixas escolares à saúde mental. *Educ Rev*. [Internet]. 2015 [citado em 30 ago 2019]; 56:181-92. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/er/n56/0101-4358-er-56-00181.pdf>
29. Omar A, Silva Junior SHA, Paris L, Souza MA, Peña RP. Resiliência e enfrentamento do estresse em adolescentes: efeitos mediadores dos valores culturais. *Psicol Rev*. (Belo Horizonte) [Internet]. 2010. [citado em 30 ago 2019]; 16(3):448-68. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000300003&lng=pt&tlng=pt

CONTRIBUIÇÕES

Caroline Francisca Eltink contribuiu na concepção e delineamento, análise dos dados, redação e revisão. **Carolina Woetyla Batista Nunes** participou na concepção, coleta dos dados, análise dos dados, redação e revisão.

Como citar este artigo (Vancouver)

Eltink CF, Nunes CWB. Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte. REFACS [Internet]. 2020 [citado em *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 8(Supl. 1):549-561. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

ELTINK, C. F.; NUNES, C. W. B. Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte. **REFACS**, Uberaba, MG, v. 8, p. 549-561, 2020. Supl. 1. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (APA)

Eltink, C. F., & Nunes, C. W. B. (2020). Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte. *REFACS*, 8(Supl. 1), 549-561. Recuperado em: *inserir dia, mês e ano de acesso de inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.