

Stress e qualidade de vida de pré-vestibulandos: Estudo longitudinal

Stress and quality of life in pre-academic course students: Longitudinal study

El estrés y la calidad de vida de los estudiantes de curso preacadémico:
Un estudio longitudinal

Sandra Leal Calais ✉
Carolina Daniel Montanhaur
Manoel Henrique Salgado

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Unesp - Bauru

RESUMO

Stress é uma reação psicofisiológica a situações que exijam adaptação. Vestibulandos estão expostos a estressores do próprio exame, além dos internos e externos. Este trabalho pretendeu verificar se a passagem de tempo e a proximidade do vestibular alterariam o stress e a qualidade de vida de alunos. Participaram na primeira fase 71 estudantes do ensino médio, ambos os sexos; na segunda fase, foram 12 dentre eles no início letivo do curso pré-vestibular e esses mesmos 12, terceira fase, ao final do ano. Responderam ao Questionário Sociodemográfico, Inventário de Sintomas de Stress e Inventário de Qualidade de Vida. A amostra apresentou stress, sintomas psicológicos e baixos escores de qualidade de vida nos três momentos diferentes, indicando que a permanência de estressores pode ser prejudicial ao rendimento e qualidade de vida.

Palavras-chave: vestibular, stress, qualidade de vida, estudo longitudinal

ABSTRACT

Stress is a physiological and psychological response to an unusual situation that requires the adaptation of the individual. Students who are preparing for selection test for admission to college are subjected to many stressful situations. They are exposed to the test itself stressors in addition to the internal and external. This study intended to verify that the simple passage of time and the proximity of the exam alter the condition of stress and quality of life of students. Subjects for phase one were 71 students from high school, and 12 other subjects participated in phase two and three. They answered the Sociodemographic Questionnaire, Stress Symptom Inventory and Quality of Life Inventory. The sample presented stress, psychological symptoms and low quality of life scores at the three different moments indicating that the permanence of stressors can be detrimental to the performance and quality of life.

Keywords: admission exam, stress, quality of life, longitudinal study

RESUMEN

El estrés es una reacción psicofisiológica a situaciones que requieren adaptación. Los estudiantes están expuestos a factores externos e internos de estrés en pruebas de ingreso. Este estudio trata de determinar si el paso del tiempo y la proximidad del examen alteran el estrés y la calidad de vida de los estudiantes. Participaron en la primera fase 71 estudiantes de la escuela secundaria, de ambos sexos; en la segunda fase fueron 12 de ellos en el comienzo de curso preacadémico y los mismos 12, en la tercera etapa, al final del año. Respondieron el cuestionario sociodemográfico, inventario de Síntomas de estrés e inventario de calidad de vida. La muestra presentó estrés, síntomas psicológicos y bajos puntajes en calidad de vida en los tres momentos diferentes indicando que la permanencia de estresores puede ser perjudicial para el rendimiento y la calidad de vida.

Palabras clave: prueba de acceso, estrés, calidad de vida, estudio longitudinal

Pioneiras no Brasil sobre o estudo do stress, Lipp e Malagrís (2011) definem o fenômeno como processo de reação do organismo com sintomas físicos e psicológicos desencadeados por situações de confronto que exijam adaptação ao meio. Os responsáveis por desencadear esse processo de reação do organismo são nomeados de estressores e estão ligados a uma quebra de equilíbrio do corpo diante da necessidade de enfrentamento do problema e a falta de recursos externos e internos para resolvê-los. Os estressores externos são eventos de origem externa ao organismo e que induzem ao stress, como a conjuntura social e o cotidiano em que a pessoa está inserida. Os

estressores internos são determinados pelo sujeito e refletem a forma como as pessoas lidam com esses eventos estressores baseadas nas experiências que obtiveram ao longo do seu desenvolvimento. Santrock (2014) comenta que o stress deve ser considerado na relação do indivíduo com seu ambiente, e não somente algo provocado pelo indivíduo sem interferência do meio em que vive, podendo ser entendido, no momento em que a pessoa avalia a situação estressora, como uma possível ameaça ao bem-estar físico e, dessa forma, gerando reações fisiológicas e comportamentais. Essa ameaça, de acordo com Sadir, Bignotto e Lipp (2010) e Justo e Enumo (2015), pode desencadear

doenças, agravá-las, alterar a qualidade de vida e a produtividade do indivíduo.

Essa qualidade de vida é um conceito complexo, e o Grupo WHOQOL, responsável pela criação do inventário sobre qualidade de vida (WHOQOL-bref), da Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu-a como a percepção do indivíduo de sua própria vida, englobando o contexto cultural, seus valores e expectativas. A conceituação do termo ainda leva em conta três aspectos: a individualidade, pois a qualidade de vida pode ser vista de maneira diferente para cada indivíduo; a multidimensionalidade, por possuir diversas dimensões (física, psicológica, social e meio ambiente); por último, o envolvimento de dimensões positivas (presença de sentimento positivo) e negativas (ausência desse sentimento). A necessidade de englobar muitas dimensões e a dificuldade na conceituação tornam o estudo da qualidade de vida um desafio e permitem a sua ampliação para diferentes contextos e diferentes momentos do desenvolvimento humano (Fleck, 2008).

Diversas são as situações que podem levar o indivíduo à percepção de sua qualidade de vida como baixa; dentre elas, podem-se incluir as situações de seleção como provas escolares, vagas de emprego e vestibular. No Brasil, o acesso ao ensino superior pode ser enquadrado na “cultura da prova”, definida por Embse e Hasson (2012), em que o futuro do sujeito é definido pelo seu desempenho e rendimento na prova que abarca o conteúdo estudado durante todo o ensino médio. Além de um vasto conteúdo, o estudante se depara com a concorrência muito acirrada e com a alta relação de candidatos por vaga.

Em revisão sistemática da literatura sobre o uso do inventário WHOQOL-bref, Kluthcovsky e

Kluthcovsky (2009) apontam que a maioria dos estudos sobre qualidade de vida e sua avaliação envolvem pacientes psiquiátricos ou que possuem alguma doença crônica e apenas 4,2% dos estudos envolvem outros tipos de participantes, estando incluídos dentro dessa categoria os adolescentes e jovens adultos. Portanto poucas são as pesquisas que buscam observar e identificar a qualidade de vida dessa população e como eventos, como o vestibular, interferem nessa percepção. Além das poucas pesquisas envolvendo as variáveis qualidade de vida e adolescentes, principalmente vestibulandos, autores apontam a baixa em estudos dos sintomas e consequências do stress na população de adolescentes e jovens adultos, sendo, portanto, uma temática que necessita de frequentes pesquisas (Magris, Picon, Cosner, & Silveira, 2003).

Calais, Andrade e Lipp (2003) afirmam que os vestibulandos apresentam maior nível de stress do que outros estudantes de escolaridade variada por estarem expostos a muitos estressores, tantos os estressores internos (cobrança de si mesmo, medo do fracasso, problemas sociais ou financeiros) quanto estressores externos advindos do contexto social (transição para a vida acadêmica, exigência social) e educacional em que os estudantes vivem (prova de admissão de alta concorrência, grande número de candidatos por vaga, alta nota de corte). Acrescenta-se que o vestibular atua como uma forma de ritual de passagem da vida de adolescência para a vida adulta mediada pelo ingresso no ensino superior (Paggiaro & Calais, 2009). Assim há uma carga estressora maior para esse evento por envolver um grande medo do fracasso e desaprovação social. D’Ávila, Krawulski, Veriguine e Soares, (2011) questionam o papel do curso preparatório nessa passagem, mas referem que essa etapa do curso escolar do sujeito é de certa

forma necessária para substituir o momento de indecisão e de transição entre o ensino médio e superior e entre a adolescência e a vida adulta. Já Gonzaga, Silva e Enumo (2016) identificaram estudantes de ensino médio que, em situação de prova, apresentavam sintomas de ansiedade e possíveis alterações no rendimento acadêmico, como diminuição ou perda do rendimento quando comparado a outros momentos de avaliação, e ainda estavam também expostos a estressores de origem interna, como a auto cobrança de rendimento, sentimento de incapacidade, sendo mais frequentes nas participantes do sexo feminino do terceiro ano do ensino médio.

As pesquisas anteriores sinalizam a necessidade de pesquisar sobre essa população e a importância de se estudar as condições estressoras e seu manejo visando à prevenção de patologias no desenvolvimento psicológico. Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi identificar indicadores de stress e percepções sobre a qualidade de vida em alunos participantes do exame vestibular em três momentos diferentes de sua trajetória escolar.

MÉTODO

Este foi um estudo longitudinal de caráter descritivo, em forma de *survey*, com amostra de conveniência. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Paulista Unesp, processo nº 13722/46/01/12, de acordo com as normas contidas na Resolução CNS 466-12.

Participantes

A amostra inicial contou com 71 estudantes, sendo 28 do sexo masculino e 43 do sexo feminino. Nessa primeira fase, os alunos estavam cursando o terceiro ano do ensino médio em escolas de ensino público (uma escola) e privado (duas escolas), e faltava

cerca de um a três meses (podendo variar de acordo com o tipo de prova e para qual universidade estavam se candidatando) para a prova do vestibular.

A segunda fase de coleta de dados abordou somente os estudantes que não haviam ingressado em nenhuma faculdade e estavam frequentando o primeiro semestre do curso pré-vestibular. Dos 71 estudantes abordados na primeira fase, 37 deles estavam cursando alguma faculdade e 16 deles não cursavam nem a faculdade e nem o curso pré-vestibular. Somente 18 participantes passaram a frequentar um curso pré-vestibular.

Na segunda fase, entretanto, somente foi possível coletar dados de 12 estudantes, sendo 7 participantes do sexo feminino e 5 do sexo masculino, porque os demais não aceitaram continuar a participar. Nessa segunda fase, os alunos frequentavam o início do ano letivo do curso pré-vestibular, no primeiro mês de aulas, tendo passado de quatro a cinco meses após a prova do vestibular.

Após sete meses de permanência no curso pré-vestibular e devido à proximidade a prova do vestibular novamente, os alunos foram contatados mais uma vez e atualizados do objetivo da pesquisa e dos direitos de não participar de uma nova etapa. A terceira fase de coleta abordou os mesmos 12 alunos da fase anterior, mas os dados foram coletados ao final do ano letivo, faltando também de um a três meses para as provas de vestibular.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados foram:

1. *Questionário Sociodemográfico*, contendo perguntas sobre idade, atividades físicas complementares, atividades artísticas

complementares e se eles se definiam como tendo ou não uma religião;

2. *Inventário de Sintomas de Stress de Lipp ISSL* (2000), destinado a sujeitos acima de 15 anos, responsável por identificar sintomas de stress nas últimas 24 horas, na última semana e no último mês, verificando sintomas (físicos, psicológicos e físico-psicológicos) e fases (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão);
3. *Inventário de Qualidade de Vida (WHOQOL-bref)* (Fleck, 2000), instrumento de qualidade de vida da OMS que apresenta 26 questões sobre quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e que obedecem a escala de 1 (nada) a 5 (extremamente).

Procedimento

Em um primeiro momento, foi entregue aos diretores e/ou coordenadores das três escolas uma carta de apresentação da pesquisa, solicitando permissão para a aplicação dos instrumentos na escola em questão, explicitando os direitos dos participantes. Após a autorização dos diretores, os estudantes eram contatados na própria escola, inicialmente no coletivo, para explicação dos objetivos da pesquisa e seus direitos. Foram contatados 140 estudantes de duas salas de ensino médio da escola pública e duas salas de duas escolas particulares. As visitas às escolas foram divididas em dois momentos: primeiro contato de apresentação da pesquisa e entrega do termo para assinatura dos responsáveis e segundo momento para aplicação dos instrumentos dos alunos que entregaram o termo assinado. Apesar das explicações sobre o objetivo da pesquisa, houve pouco retorno de termos assinados, o que impossibilitava a participação do aluno. Toda a

coleta foi feita em sala de aula das escolas e não houve critérios de exclusão. Todos foram convidados, e os que aceitaram foram avaliados. Foram excluídos instrumentos incompletos e preenchidos de forma incorreta, resultando no total de 71 participantes. Os participantes foram informados previamente da possibilidade de contato futuro dos pesquisadores.

Após a finalização da primeira etapa de aplicação, os participantes foram novamente contatados por e-mail e/ou telefone e questionados sobre a situação escolar atual. Caso estivessem em algum curso pré-vestibular, era enviado um e-mail ao coordenador solicitando a dispensa para participação na pesquisa. Novamente, o aluno levava o termo de consentimento aos responsáveis e retornava para a autorização da participação.

Após sete meses de permanência no curso pré-vestibular, o mesmo procedimento foi realizado, contatando os alunos e realizando a terceira fase de coleta. As três fases de coleta ocorreram no período de um ano, de novembro a novembro.

Os instrumentos foram aplicados de forma individual na própria escola, com duração média de 60 min. Foram-lhes apresentados na seguinte ordem: questionário sobre dados sociodemográficos, ISSL e WHOQOL-bref. Adicionalmente à análise estatística, foi feita uma comparação entre o desempenho dos alunos nos três momentos da coleta de dados devido ao número reduzido de participantes.

ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados foram analisados estatisticamente pelo programa SPSS, comparando, por meio do teste t de *student*, o resultado do sujeito com ele mesmo nos três momentos de coleta de dados – dois momentos que foram coletados na

pesquisa anterior (quando os alunos frequentavam o terceiro ano do ensino médio e quando estavam no começo do curso preparatório para o vestibular) e o terceiro momento sendo abordado no final do curso preparatório e próximo à prova. Adicionalmente à análise estatística, foi feita comparação individual do desempenho dos alunos nos três momentos da coleta de dados devido ao número reduzido de participantes. O nível de significância considerado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

O total de participantes (71 participantes) apresentava média de 17,3 anos; 39,4% eram do sexo masculino (28 participantes), e 60,6% eram do sexo feminino (43 participantes). No questionário sobre os dados sociodemográficos, foram abordadas questões sobre idade, sexo, religião, práticas esportivas e a prática de atividade artística. Dos participantes, 84,5% (60 participantes) praticam alguma religião, sendo 71,7% mulheres (43 participantes) e 28,3% homens (17 participantes).

No quesito prática de esportes, 40,8% dos participantes (29 participantes) tinham alguma prática esportiva, sendo 44,8% mulheres praticantes (13) e 55,2% homens praticantes (16). Na prática de atividade cultural, 38% dos participantes possuem alguma atividade artística – como música e dança – em sua rotina, sendo 66,7% mulheres (18 participantes) e 33,3% homens (9 participantes).

Na segunda e terceira fases, a amostra contou com a participação de 12 alunos, sendo 58% do sexo feminino (7 participantes) e 42% do sexo masculino (5 participantes). Principalmente na terceira fase, esses alunos tinham em média 18 anos de idade.

Foi aplicado novamente o questionário para obter as informações sociodemográficas, mas não se obteve diferença das informações obtidas na última coleta

de dados, pois os alunos que tinham como prática algum esporte ou atividade não mudaram seus hábitos. Desse total, nove alunos apontaram ter religião, e três deles não seguem alguma.

No quesito atividade física, sete alunos praticavam algum esporte, e quatro deles não tinham como hábito a prática. No quesito atividade cultural, apenas três alunos realizavam alguma, sendo que nove alunos não praticavam nenhuma atividade desse caráter.

Stress – Primeira fase de coleta de dados

O inventário ISSL permite obter conhecimento se o indivíduo, de acordo com a percepção do seu corpo e os sintomas assinalados, apresenta sintomas de stress, de qual fase esses sintomas são referentes (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão) e se o predomínio de sintomas é psicológico, físico ou físico e psicológico. Nessa primeira fase, foi possível identificar a presença de sintomas de stress em 64,97% (46 participantes) da população estudada. Houve prevalência da fase de resistência, com 93,47% (43 participantes) dos participantes apresentando stress. Um aluno se encontrava na fase de exaustão, e dois alunos, na fase de quase-exaustão.

Em relação aos sintomas, 78,26% (36 participantes) dos participantes apresentaram predominância de sintomas psicológicos, 15,22% (7 participantes) apresentaram predominância de sintomas físicos, e 6,52% (3 participantes) dos participantes obtiveram predominância de sintomas físicos e psicológicos. Realizada uma comparação entre stress e sexo, houve maior presença do stress no sexo feminino (69,57% contra 41,67% no sexo masculino), sendo tal correlação significativa ($p=0,024$).

Considerando como parâmetro de uma boa qualidade de vida (QV) a média acima de 70,

obteve-se 12,68% de escores acima de 80 (9 participantes), considerada uma ótima qualidade de vida, enquanto 28,17% (20 participantes) apresentaram escores entre 70 e 80, classificados como boa qualidade de vida. Escores entre 60 e 70 emergiram em 29,58% da população participante (21 participantes), classificados como uma qualidade de vida mediana. Os escores de 50 a 60 apareceram em 19,71% da amostra (14 participantes), classificados como baixa qualidade de vida. Escores abaixo de 50, qualidade de vida ruim, apareceram em 11,27% da amostra (8 participantes).

Em relação aos domínios, o *domínio social* apresentou valores significativamente superiores aos outros domínios, com $p < 0,01$. Em comparação ao sexo dos participantes, apesar do masculino aparecer com médias maiores, os domínios não apresentaram diferença significativa.

Quanto à comparação entre os valores obtidos dos domínios e a religiosidade dos participantes nos domínios físico, social e ambiental, os participantes que declararam não ter religião tiveram médias maiores. Porém, no domínio psicológico, ocorreu o oposto, estes tiveram médias menores que aqueles, entretanto essas diferenças não foram estatisticamente significativas ($p = 0,120$).

Quando analisados os escores relativos aos domínios e a realização de alguma prática esportiva, obteve-se que, em todos os domínios, em média, os esportistas têm maiores escores, porém a diferença estatística somente é constatada no domínio psicológico, com $p = 0,03$.

A relação de comparação entre os domínios e a prática de atividade artística demonstrou que, no domínio físico, os escores médios são significativamente superiores entre aqueles que não

têm atividade artístico-cultural ($p = 0,025$). Nos domínios psicológico e ambiental, as médias são maiores entre aqueles ligados à essa atividade. Apenas no domínio social, essas médias são praticamente iguais, porém ainda assim não são estatisticamente significativas.

Relacionando os domínios com o fato da pessoa apresentar sintomas de stress, verifica-se que, em todos os domínios, o grupo que não apresentou stress tem média superior ao grupo que apresentou, sendo estatisticamente significativo no domínio físico, com $p = 0,014$. A qualidade de vida para aqueles que se encontravam na fase de quase-exaustão e exaustão foi menor do que aqueles que se encontravam na fase de resistência, porém o teste não detectou diferença estatisticamente significativa ($p = 0,077$) pelo número baixo de participantes nas fases de quase-exaustão e exaustão.

Segunda fase de coleta de dados

A segunda fase de coleta de dados abordou 12 dos 18 estudantes que não obtiveram sucesso no exame do vestibular e estavam frequentando um curso pré-vestibular. Dessa amostra, 83,33% (10 estudantes) apresentaram sintomas de stress, sendo novamente prevalente a fase de resistência (90%), com apenas um caso de quase-exaustão. Os sintomas psicológicos foram em maior frequência (80%), com dois casos de sintomas físicos e psicológicos.

Não houve alteração significativa entre a prevalência de stress na primeira fase de coleta de dados e aquela na segunda fase. Desses estudantes da segunda fase, nove deles que haviam apresentado sintomas de stress o apresentaram novamente na segunda fase. Em especial, um desses estudantes, que se encontrava na fase de resistência, mudou para a fase de quase-exaustão. No segundo caso em

que o sujeito não apresentou sintomas de stress na segunda fase, ele os apresentou na fase de resistência. No entanto, pelo baixo número de participantes da amostra, não se pôde obter diferença estatisticamente significativa.

Em relação ao WHOQOL-bref, a comparação entre os escores obtidos na primeira e segunda fases não demonstrou diferença estatisticamente significativa entre os domínios e o Q.V. Apesar de a média dos domínios dos estudantes da primeira etapa ser superior à da segunda etapa (65,9 na primeira etapa e 60,3 na segunda etapa), essa diferença não foi estatisticamente significativa ($p=0,07$). Quando comparado esse grupo de 12 com todos, somente na primeira etapa, verifica-se diferença estatisticamente significativa (todos=65,9%, grupo de 12=59%); isto é, em média, o grupo total tem escore de Q.V. superior ao grupo com 12, sendo $p=0,017$.

Quando se comparou, na primeira etapa, o grupo sem aqueles que estavam na segunda etapa (59 indivíduos) com os 12 que estavam na segunda etapa, observou-se diferença estatisticamente significativa ($p=0,006$) no sentido de que o grupo que somente participou da primeira etapa apresenta Q.V. (67,3) superior àquele dos 12 (Q.V.=59). Em todos os domínios e também no Q.V., o grupo que somente participou da primeira etapa teve escores superiores ao grupo dos 12 que participaram das duas etapas.

Terceira fase de coleta de dados

Nessa fase, constatou-se a existência de sintomas de stress na população estudada, tendo 66,67% (8 participantes) apresentado sintomas de stress e 33,33% (4 participantes) não. A fase da resistência foi a prevalente, 66,67%, em todos os participantes que apresentaram sintomas de stress (8

participantes), sendo essa fase aquela na qual a pessoa apresenta os sintomas por um período de tempo maior e está destinando uma carga maior de energia para solucionar os problemas e conseguir retornar ao equilíbrio do organismo. Os sintomas foram predominantemente psicológicos, apresentado em 50% (6 participantes), sendo que os sintomas físicos foram observados em apenas um participante (8,33%), e os sintomas físicos e psicológicos também o foram em apenas um participante (8,33%). O predomínio da presença de stress foi maior na população do sexo feminino, com 41,67% (5 participantes), e 33,33% (3 participantes) do sexo masculino.

Na terceira fase de coleta de dados, nenhum participante obteve Q.V. maior que 80, e apenas 16,67% dos participantes apresentaram escores entre 70 e 79,9 (2 participantes). Dos participantes, 33,33% (4 participantes) apresentaram escores entre 60 e 69,9. Ainda, 41,67% dos participantes apresentaram escores entre 50 e 59,9 (5 participantes) e apenas 1 participante apresentou escores menores que 50 (8,33%).

Comparação entre os 12 participantes nas três fases de coleta de dados

Embora os participantes tenham sido em número de 71, devido ao objetivo da pesquisa, somente permaneceram nas três fases 12 participantes que serão comparados entre si a seguir.

A comparação entre as etapas pode ser acompanhada pela Tabela 1, que apresenta a comparação dos sintomas de stress nas três fases de coleta. Na primeira fase de coleta de dados, 91,67% (11 participantes) apresentaram sintomas de stress, e 8,33% (1 participante) não apresentaram nenhum sintoma. Na segunda fase, 83,33% (10 participantes) apresentaram sintomas, e 16,67% (2

participantes) não apresentaram sintomas. Na terceira, oito (66,67%) apresentaram, e quatro (33,33%) não.

Na primeira fase de coleta de dados, houve predominância da fase de resistência: 91,67% (11

participantes). Na segunda fase, houve também predominância da fase resistência – 75% (9 participantes) –, entretanto um participante apresentou sintomas de quase exaustão (8,33%). Na terceira, também houve prevalência da fase de resistência (66,67%).

Tabela 1

Indicadores de stress, da fase e sintoma dos 12 participantes das três fases de coleta de dados

1ª fase			2ª fase			3ª fase		
Stress/ Fase / Sintoma			Stress/ Fase / Sintoma			Stress/ Fase / Sintoma		
S	Resistência	Psicológicos	S	Resistência	Físico e Psicológico	S	Resistência	Psicológicos
S	Resistência	Psicológicos	S	Quase exaustão	Psicológico	S	Resistência	Psicológicos
S	Resistência	Físico e Psicológico	S	Resistência	Psicológico	S	Resistência	Psicológicos
S	Resistência	Psicológicos	S	Resistência	Físico e Psicológico	S	Resistência	Psicológicos
N			S	Resistência	Psicológico	N		
S	Resistência	Psicológicos	S	Resistência	Psicológico	N		
S	Resistência	Psicológicos	S	Resistência	Psicológico	S	Resistência	Físico e Psicológico
S	Resistência	Psicológicos	S	Resistência	Psicológico	S	Resistência	Psicológicos
S	Resistência	Físico	N			N		
S	Resistência	Psicológicos	S	Resistência	Psicológico	S	Resistência	Psicológicos
S	Resistência	Físico	N			N		
S	Resistência	Psicológicos	S	Resistência	Psicológico	S	Resistência	Físico

Na primeira e segunda fases de coleta de dados, houve predomínio de sintomas psicológicos de 66,67% (8 participantes), sendo 16,67% de sintomas físicos (2 participantes) e 8,33% (1 participante) de sintomas físicos e psicológicos. Na terceira fase, os sintomas foram psicológicos na metade da amostra, e os sintomas físicos e físicos e psicológicos em um participante cada (8,33% e 8,33%).

A presença de stress nas mulheres, comparativamente, foi maior nas três fases. Na primeira fase, 50% (6 participantes) eram do sexo feminino, e 41,67% (5 participantes), do sexo masculino. Na segunda fase, as mulheres foram 58,33% (7 participantes), e 33,33% (3 participantes) eram homens.

Pode-se observar que, da primeira fase de coleta de dados para a segunda, um participante que

apresentou sintomas de stress e estava na fase de resistência alterou a fase de stress para quase-exaustão. Um segundo participante que não apresentou sintomas de stress, apresentou sintomas na segunda fase de coleta, sendo esses predominantes da fase de resistência. Outro sujeito que havia apresentado sintomas de stress e nível de stress na fase de resistência no segundo momento não apresentou sintomas no terceiro.

Comparando a segunda fase de coleta com a terceira, o participante que anteriormente apresentou sintomas de stress predominantes da fase de quase-exaustão reduziu o número de sintomas e seu nível para a fase de resistência. Dois sujeitos que apresentaram sintomas de stress e se encontravam na fase de resistência na segunda fase de coleta não apresentaram stress na terceira. Dois participantes

que não apresentaram sintomas na segunda fase tampouco apresentaram sintomas na terceira.

DISCUSSÃO

Conforme encontrado como resultado nas primeiras fases de coleta de dados, na terceira fase, os estudantes também apresentaram sintomas de stress, demonstrando que continuavam apresentando sintomas de stress, podendo ser o vestibular o estressor principal para a manutenção dessa condição de desequilíbrio do organismo. Calais et al. (2003) apontam a presença de estressores de origem externa, sendo eles, no contexto do vestibulando, a prova, nota de corte alta, grande número de candidatos por vaga e a pressão social para ingressar no ensino superior. Fatores internos como a cobrança de si por um bom resultado e medo do fracasso podem estar presentes também, principalmente quando se trata de estudantes que não obtiveram sucesso na primeira tentativa ao prestar uma prova de vestibular, e podem levar ao aumento do medo do fracasso pela experiência anterior e prejudicar novamente o desempenho.

A fase da resistência foi a mais expressiva nas três fases de coleta de dados. De acordo com Lipp e Malagris (2011), nessa fase, o sujeito está em contato com os estressores por um período de tempo maior, e isso causa maior desgaste e gasto maior de energia. Pode-se afirmar, então, que esses sujeitos estão em contato com esses estressores de origem interna ou externa por um período de tempo razoável, principalmente na terceira fase de coleta de dados no seu segundo ano de preparação e dedicação à prova do vestibular; sendo assim destinam maior energia a essa atividade em seu cotidiano, podendo causar maiores prejuízos ao seu organismo e à sua atuação na prova.

Obtiveram-se, nas fases de coleta, sintomas físicos, físicos e psicológicos e psicológicos. A alteração física no organismo causada pelo stress pode provocar astenia, tensão muscular, tremores e sudorese. Entretanto os sintomas psicológicos foram predominantes na população estudada, demonstrando que o stress não altera apenas o físico do sujeito, como Sadir et al. (2010) e Justo e Enumo (2015) apresentam, mas também a condição psicológica, desencadeando doenças e alterando a qualidade de vida.

A redução de sintomas de stress da primeira para a terceira fase em alguns participantes pode ser explicada por diversos fatores. Dentre eles, pode estar envolvido o sentimento de desistência, pois seria inalcançável o sucesso na prova vestibular e, com isso, os sintomas de stress podem se reduzir. Pode envolver também uma adaptação do sujeito às adversidades, definido pelo médico Hans Selye como *eustress*, e por isso a pessoa conseguiria manter o organismo em homeostase e lidar de forma positiva com as questões provenientes do vestibular. Entretanto essa adaptação pode ser ocasionada pelo método de ensino dos cursos preparatórios, conforme apresentado por D'Ávila et al. (2011), que possuem papel de transição entre o ensino médio e o ensino superior. Devido à sua metodologia de ensino, tornam o aluno mais apto e hábil para a prova do vestibular.

Por não existir mudança expressiva nos dados obtidos na terceira fase de coleta de dados, pode-se perceber a manutenção da condição de stress do estudante, pois a diferença temporal, um ano, não foi suficiente para o estudante se adaptar àquela condição ao se deparar novamente com a prova, apresentando um enfrentamento diferente. Os dados encontrados são compatíveis com os estudos de Gonzaga et al. (2016) e de Calais et al. (2003), que identificaram a presença de estressores em

estudantes do ensino médio e de alunos de cursos preparatórios que estavam diante de provas de seleção como o caso do vestibular.

Conforme os resultados apresentados na coleta de dados inicial e em estudo feito por Calais et al. (2003), os sintomas de stress advindos da prova do vestibular influenciam a percepção da qualidade de vida do sujeito, a percepção do seu estado de bem-estar. Os escores de qualidade de vida, obtidos pelo instrumento WHOQOL-bref, apresentados em cada fase de coleta não sofreram mudanças estatisticamente significativas, mas pode-se observar que, nos três momentos, os escores se mantiveram baixos, prevalecendo abaixo de 70, corroborando a interpretação da interferência do stress na percepção de qualidade de vida do estudante e na manutenção da percepção de baixa qualidade de vida nos três momentos de coleta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo longitudinal, acompanhando esses estudantes por um ano e aplicando os instrumentos em três momentos diferentes do seu percurso escolar para verificar a presença de stress e qualidade de vida, pôde constatar que os indivíduos apresentaram sintomas de stress nos três momentos e consideraram-se com baixa qualidade de vida durante essa trajetória, corroborando estudos anteriores na área e o objetivo da presente pesquisa. Foi comprovado novamente que o stress é um dos fatores que alteram a qualidade de vida do sujeito.

Estudos futuros devem levar em conta o desempenho do estudante durante todo o processo de preparação para o exame do vestibular, levando em consideração o stress como uma variável que interfere diretamente no rendimento do estudante, sendo um fator de melhora ou piora. Além disso, sugere-se a utilização de outros instrumentos que

possam verificar outras variáveis presentes, a fim de identificar outras fontes possíveis de stress e alteração da percepção da qualidade de vida e de intensificar os estudos sobre a variável vestibular. Acrescenta-se, também, uma melhor exploração das variáveis prática de atividade física e artística como essencial para melhor enfrentamento do stress do vestibulando.

REFERÊNCIAS

- 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.
- D'Ávila, G. T., Krawulski, E., Veriguine, N. R., & Soares, D. H. P. (2011). Acesso ao ensino superior e o projeto de “ser alguém” para vestibulando de um cursinho popular. *Psicologia & Sociedade*, 23(2), 350-358.
- Embse, N. P. V. D. & Hasson, R. (2012). Test anxiety and high-stakes test performance between school settings: Implications for educators. *Preventing School Failure*, 56(3), 180-187.
- Fleck, M. P. A. (2008). *A avaliação de qualidade de vida: Guia para profissionais da saúde*. Porto Alegre: Artmed.
- Fleck, M. P. A., Leal, O. F., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., & Vieira, G. (2000). O instrumento de avaliação de qualidade de vida abreviado da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-bref): Aplicação da versão em português. *Revista Saúde Pública*, 34, 178-83.
- Gonzaga, L. R. V., Silva, A. M. B., & Enumo, S. R. F. (2016) Ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio. *Psicologia Argumento*, 34, 76-88.

- Justo, A. P., & Enumo, S. R. F. (2015). Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: O papel do estresse. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 35(89), 350-370.
- Kluthcovsky, A. C. G. C., & Kluthcovsky, F. A. (2009). O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: Uma revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 31(3, Suppl.).
- Lipp, M. N. (2000). *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N., & Malagris, L.N. (2011). Estresse: Aspectos históricos, teóricos e clínicos. In B. Rangé (Org.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a Psiquiatria* (pp. 617-621). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Paggiaro, P. B. S., & Calais, S. L. (2009). Estresse e escolha profissional: Um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular. *Contextos Clínicos*, 2(2), p. 97-105.
- Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais. *Revista Paidéia*, 20(45), p. 73-81.
- Santrock, J. W. (2014) *Adolescência* (14th ed.). Porto Alegre, RS: AMGH. *Intensive Behavior Intervention*, 3, 103-120.
- Selye, H. (1965). *The stress of life*. New York: McGrawHill.

Recebido em 19/12/2016
Revisado em 01/03/2017
Aceito em 19/12/2017