

Estressores acadêmicos e estratégias de enfrentamento na formação de administradores

Academic stressors and coping strategies in the training of business administrators

Ilana Kessya da Silva Bacharela em Administração. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) – Brasil. [kessyasilvaik@gmail.com](https://orcid.org/0009-0001-3060-2382)

Maria Tatiana Peixoto Mestra em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) – Brasil. [mariatatianapeixoto@gmail.com](https://orcid.org/0000-0001-5326-5967)

Sidnéia Maia de Oliveira Rego Doutora em Desenvolvimento Urbano. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) – Brasil. [sidneiamai@uern.br](https://orcid.org/0000-0002-7812-4025)

Bertulino José de Souza Doutor em Antropologia Social e Cultural. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) – Brasil. [bertulinosouza@uern.br](https://orcid.org/0000-0002-9866-9305)

RESUMO

Este estudo teve como objetivo investigar os fatores de estresse acadêmico e as estratégias de enfrentamento adotadas por formandos do curso de Administração do *Campus* Avançado da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), localizado na cidade de Pau dos Ferros/RN. A pesquisa, de abordagem quanti-qualitativa, utilizou um questionário estruturado do Google Forms com link compartilhado por meio do *WhatsApp* a 28 estudantes do último semestre do curso. Os dados revelaram que os principais estressores acadêmicos estão relacionados à sobrecarga de atividades, conciliação entre trabalho e estudos, desapontamento com professores e com o conteúdo das disciplinas. Quanto às estratégias de enfrentamento, observou-se a predominância das centradas na emoção, seguidas pelas de suporte social e, por fim, pelas focadas na resolução de problemas. A análise dos dados reforça que os estudantes utilizam múltiplas estratégias simultaneamente, conforme suas necessidades e recursos. Os resultados contribuem para a compreensão do impacto dos estressores acadêmicos sobre a saúde mental dos universitários e apontam a relevância de ações institucionais voltadas à prevenção do adoecimento psicológico no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: estratégias de enfrentamento; estressores acadêmicos; universitários.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the academic stress factors and coping strategies adopted by graduating students of the Administration program at the Advanced Campus of the State University of Rio Grande do Norte (UERN), located in the city of Pau dos Ferros/RN. The research, with a quantitative and qualitative approach, used a structured questionnaire via Google Forms, with the link shared through WhatsApp to 28 students in their final semester. The data revealed that the main academic stressors were related to activity overload, balancing work and studies, dissatisfaction with professors, and the

content of the courses. Regarding coping strategies, those centered on emotion were predominant, followed by strategies based on social support, and lastly, those focused on problem-solving. The data analysis reinforces that students use multiple strategies simultaneously, according to their needs and available resources. The findings contribute to understanding the impact of academic stressors on university students' mental health and highlight the importance of institutional actions aimed at preventing psychological distress in the academic environment.

Keywords: coping strategies; academic stressors; university students.

Recebido em 19/05/2025. Aprovado em 18/08/2025. Avaliado pelo sistema *double blind peer review*. Publicado conforme normas da ABNT.

<https://doi.org/10.22279/navus.v16.2139>

1 INTRODUÇÃO

O estresse tem sido amplamente estudado como um fenômeno que afeta negativamente a saúde mental e a produtividade de estudantes universitários. Embora seja uma experiência comum e recorrente, o ambiente acadêmico concentra uma série de estressores que potencializam essa condição. Ademais, dificuldades socioeconômicas e emocionais agravam esse cenário, tornando a vida universitária um processo desafiador para muitos estudantes (Geber, 2023).

Nas últimas décadas, diversas pesquisas têm buscado compreender o impacto dos estressores acadêmicos sobre os universitários, evidenciando consequências tanto no desempenho acadêmico quanto na saúde física e mental dos estudantes (Vieira; Santiago; Pereira, 2021). Estudos como os de Geber (2023) e Silva (2018) destacam que a sobrecarga de conteúdos, as elevadas expectativas de desempenho e a competitividade acadêmica são fatores frequentemente apontados como fontes de estresse entre universitários.

Pesquisas recentes indicam um aumento significativo nos casos de ansiedade, depressão e esgotamento emocional nesse grupo, especialmente na fase final da graduação. Esse período tende a intensificar o desgaste emocional dos estudantes, tornando ainda mais necessária a adoção de estratégias de enfrentamento eficazes para minimizar os impactos dos estressores (Abreu; Ramos, 2023).

Nesse sentido, pesquisas realizadas por Abacar, Aliante e António (2021) e Câmara e Carlotto (2024) exploram diferentes abordagens e táticas utilizadas por estudantes para lidar com tais desafios, variando entre estratégias de enfrentamento centradas no problema e aquelas baseadas no suporte emocional.

Assim, o presente estudo parte da seguinte problemática: Como os estressores acadêmicos podem influenciar a busca por estratégias de enfrentamento entre os formandos do curso de Administração?

A partir dessa questão, estabelece-se como objetivo geral: Investigar os fatores de estresse acadêmico e as estratégias de enfrentamento adotadas por formandos do curso de Administração do *Campus* Avançado da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), localizado na cidade de Pau dos Ferros, Rio Grande do Norte.

A pesquisa foi realizada com alunos do curso de Administração do *Campus* Avançado de Pau dos Ferros (CAPF) da UERN, instituição pública estadual criada em 1968. Inaugurado em 1977, o CAPF consolidou-se como referência no Alto Oeste Potiguar, atendendo também estudantes de municípios fronteiriços aos estados da Paraíba e do Ceará. O curso de Administração, ofertado desde 2004, tem como propósito formar profissionais capazes de atuar na gestão de organizações públicas, privadas e do terceiro setor, contribuindo para o desenvolvimento socioeconômico da região.

Apesar da crescente produção científica sobre o tema, ainda são escassos os estudos que investigam simultaneamente os estressores acadêmicos e as estratégias de enfrentamento especificamente entre concluintes do curso de Administração. Abreu e Ramos (2023) analisaram o estresse acadêmico em concluintes de Administração, mas não aprofundaram a discussão sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas.

De modo semelhante, o termo *coping*, entendido como as estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para lidar com situações de estresse (Murakami, 2020), analisado por Albanaes, Bardagi e Nunes (2021) em estudantes universitários, porém sem direcionar o foco para concluintes desse curso ou relacioná-las diretamente aos estressores acadêmicos vivenciados. Assim, este estudo busca contribuir para essa lacuna, oferecendo uma análise de caso sobre como os

estudantes do último semestre do curso enfrentam os estressores acadêmicos e quais recursos utilizam para minimizar seus impactos.

Logo, a crescente preocupação com a saúde mental dos estudantes ressalta a importância de compreender os efeitos das pressões acadêmicas sobre esse grupo. Assim, os resultados poderão fornecer subsídios relevantes para o curso, alunos e pesquisadores da área.

Buscando atender ao objetivo proposto, o artigo foi estruturado em cinco tópicos principais. Além desta introdução, que aborda a temática e contextualiza a pesquisa, apresenta-se o referencial teórico dividido em três subtópicos e, em seguida, a metodologia, que detalha os procedimentos adotados. Posteriormente, são apresentados os resultados e a análise dos dados coletados por meio da pesquisa de campo do tipo levantamento. Por fim, a conclusão sintetiza as principais considerações e reflexões acerca do objeto de estudo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico está dividido em três seções a partir dos objetivos propostos nesta pesquisa: (2.1) Estressores acadêmicos e os seus efeitos em universitários; (2.2) Comportamento discente e a sua relação com os estressores acadêmicos; e (2.3) Estratégias de enfrentamento dos estressores em estudantes universitários.

2.1 Estressores acadêmicos e os seus efeitos em universitários

Embora o estresse seja frequentemente discutido em contextos laborais, ele também impacta de forma significativa os estudantes. O ambiente educacional apresenta múltiplas exigências que podem exceder as habilidades dos discentes, incluindo dificuldades de adaptação e desafios socioeconômicos (Abacar; Aliante; Antônio, 2021).

Estressores de forma geral, podem ser conceituados como eventos psicossociais ou fatores ambientais que geram tensão e, em certos casos, podem levar a alterações no estado físico e mental dos indivíduos (Sehn, 2017). No âmbito universitário, os estressores acadêmicos correspondem a, como a abundância de conteúdos, a regularidade das provas, a ansiedade em relação ao futuro e rendimento escolar, bem como as elevadas expectativas dos pais e familiares (Geber, 2023).

Adicionalmente, estão presentes no contexto universitário a sobrecarga de disciplinas e de trabalhos acadêmicos, dificuldades financeiras e econômicas, situações familiares e atuação dos professores (Abacar; Aliante; Antônio, 2021).

De acordo com Vieira, Santiago e Pereira (2021), alunos frequentemente relatam excesso de conteúdos e avaliações, falta de tempo para estudo, elevada carga horária e incertezas quanto ao futuro profissional.

Outros fatores de discordância quanto ao nível de exigência das provas, e muitos sentem que há uma desconexão entre as aulas teóricas e práticas. A falta de tempo para lazer e descanso, a competitividade entre os colegas e o acúmulo de tarefas e cobranças também são preocupações frequentes, assim como a insatisfação com a escolha do curso (Vieira; Santiago; Pereira, 2021).

A adaptação a novas realidades e a capacidade de lidar com as demandas emergentes podem ser considerados eventos estressantes para os estudantes. Compreende-se que os aspectos acadêmicos, próprios dessa fase, tendem a influenciar a saúde mental dos universitários e ajudam a entender, mesmo que em parte, a sua vulnerabilidade psicológica (Ariño, 2023).

Com isso, O cenário de vulnerabilidade vivenciado pelos estudantes decorre de demandas internas ou externas próprias da vida universitária, que, quando percebidas como excessivas em relação aos recursos pessoais disponíveis, configuram os chamados estressores acadêmicos (Ariño, 2023).

Nesse mesmo sentido, Silva, Pereira e Miranda (2018), destacam que, apesar do período universitário representar um momento único na vida de qualquer pessoa, ele ainda pode ser desagradável e estressante para alguns, quando as expectativas depositadas não se alinham à realidade institucional. O impacto disso é percebido na saúde mental e na rotina dos estudantes.

Considerando todos esses fatores, é possível afirmar que fazer um curso superior pode ser uma experiência que envolverá momentos estressantes. Ainda segundo Silva, Pereira e Miranda (2018), os estudantes que enfrentam nível elevado de estresse ou que apresentam dificuldades em gerenciá-lo, podem experimentar uma série de repercussões em suas vidas.

Nesse contexto, a pesquisa de Abacar, Aliante e António (2021), realizada com 28 estudantes de um curso de Filosofia, revelou que os principais estressores acadêmicos elencados pelos discentes eram a sobrecarga de conteúdos e trabalhos acadêmicos, desafios financeiros e econômicos, dificuldades de assimilação de informações, relações interpessoais problemáticas, conflitos familiares, ineficaz atuação dos docentes e baixo desempenho acadêmico.

Câmara e Carlotto (2024), nos resultados de seu estudo com 1.169 estudantes universitários apontaram como estressores acadêmicos que impactam diretamente a saúde dos acadêmicos: relação com professores, conciliar estudo e lazer, muitas disciplinas para cursar, relação com colegas, realizar trabalhos extraclasse, provas e trabalhos, e conciliar estudos/estágio profissional.

Semelhante aos anteriores, Abreu e Ramos (2023, p. 1), realizaram uma pesquisa com 34 estudantes concluintes do curso de Administração e como resultados: “os participantes relataram altos níveis de estresse durante o último ano de graduação, com dificuldades em controlar problemas e demandas. Os principais estressores incluíam o TCC, a conciliação entre estudo e trabalho e prazos apertados”.

A presença do estresse em universitários é notadamente encontrada tanto na literatura nacional quanto na internacional. A exemplo, Matsinhe *et al.* (2020), indicaram que 55% dos 100 estudantes de Moçambique analisados apresentaram indícios de estresse elevado, ressaltando a importância das variáveis sociodemográficas e acadêmicas na percepção do fenômeno, sem, no entanto, nomear os estressores.

Em síntese, os estressores acadêmicos configuram-se como um desafio significativo para os universitários, repercutindo em sua saúde mental e em seu desempenho. Fatores como sobrecarga de conteúdos, dificuldades financeiras e expectativas em relação ao futuro profissional destacam-se entre as principais causas do estresse, afetando diretamente o bem-estar dos estudantes (Abacar; Aliante; António, 2021; Ariño, 2023; Câmara; Carlotto, 2024).

Ainda que esses estressores sejam amplamente reconhecidos, sua manifestação pode variar conforme o contexto sociocultural e institucional em que os estudantes estão inseridos (Ariño, 2023).

2.2 Comportamento discente e a sua relação com os estressores acadêmicos

O comportamento pode ser estudado a partir de várias vertentes. Neste tópico, discute-se como os estressores impactam o desempenho acadêmico e a dinâmica social dos alunos dentro do ambiente universitário.

Pode-se dizer que o comportamento dos indivíduos nas organizações é influenciado tanto por fatores internos - características da sua personalidade, motivação e habilidades de aprendizagem,

quanto por fatores externos, como o ambiente organizacional e os sistemas de recompensas e penalidades (Salla; Silva; Gomes, 2017).

Cada pessoa é um ser singular. As características que definem a personalidade, valores, crenças, métodos de tomada de decisão e estilos de aprendizado variam de um indivíduo para outro, mesmo que compartilhem da mesma realidade. Conforme mencionado por Marques (2020, p. 29), é a “mistura entre o que é comum e as particularidades de cada pessoa que moldará o comportamento dentro das organizações”.

Dada a contextualização sobre comportamento, cabe fazer o mesmo com o estresse. O estresse reflete a experiência que muitos indivíduos enfrentam em diferentes contextos. A relação entre estresse, aflição, pressão e esforço pode ser observada em situações cotidianas, como no ambiente acadêmico, trabalho, relacionamentos pessoais e sociais (Marcos *et al.*, 2024).

Nesse sentido, os autores, destacam a complexidade do estresse enfrentado por universitários ressaltando que a aflição, pressão e esforço são componentes intrínsecos dessa experiência. Em um curso de nível superior, os alunos não apenas enfrentam uma carga acadêmica intensa, mas também lidam com expectativas elevadas, competição e a necessidade de desenvolver habilidades práticas em um ambiente desafiador. Essas dificuldades podem impactar a saúde mental e emocional dos estudantes.

Dessa forma, é necessário que se adaptem e organizem suas vidas junto com as atividades e responsabilidades acadêmicas. De acordo com Barbosa (2020), é comum que os indivíduos tentem se ajustar às exigências do dia a dia. Porém, quando submetidos ao acúmulo de afazeres, pressão psicológica e falta de tempo, que são características muitas vezes inerentes à vida universitária, acontece um aumento no nível de estresse.

Considerando a influência do estresse no comportamento de estudantes universitários, Vieira *et al.* (2024) realizaram uma pesquisa sobre os níveis de estresse em discentes pré-concluintes e concluintes. O estudo evidenciou que a fase final da graduação pode ser particularmente estressante, pois os alunos enfrentam exigências elevadas e altas expectativas, tanto acadêmicas quanto pessoais. Essa pressão pode impactar de maneira significativa o bem-estar e as relações interpessoais dos estudantes.

Ainda segundo os autores, os concluintes da graduação vivenciam um nível elevado de estresse em razão das intensas demandas do mercado de trabalho, da carga horária excessiva, da cobrança dos professores, da necessidade de realizar estágios e da elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) (Vieira *et al.*, 2024). Em consonância, Silva (2017) afirma que o estresse gera impactos negativos tanto no âmbito individual quanto no coletivo, refletindo-se nas relações sociais.

Segundo a autora, o nível de desempenho acadêmico tem relação direta com o nível de estresse enfrentado pelos universitários, principalmente relacionado às diversas demandas acadêmicas, ela afirma que “o empenho aumenta se os estudantes têm a percepção de recompensa e quando os alunos se empenham mais no estágio há um aumento de sobrecarga de trabalho, de estresse, e eles dedicam menos tempo ao estudo” (Silva, 2017, p. 35).

De forma semelhante Santos (2022) aborda a rotina de estudantes do curso de Ciências Contábeis da Universidade Federal de Pernambuco e como ela influencia no nível de estresse dos universitários. A autora questiona a percepção dos estudantes a respeito do estresse ocupacional, analisando como os estressores influenciam a rotina acadêmica e pessoal deles. Neste ponto relata que, ao questionar os estudantes se o estresse tem reflexo na sua rotina, 73,3% afirmaram concordar totalmente que o estresse interfere negativamente.

Além de afetar negativamente a rotina dos estudantes, o estresse ocasionado pela universidade, também causa mau humor e afeta as relações pessoais e profissionais. Dessa forma, é possível inferir que o estresse interfere diretamente no dia a dia e no comportamento dos universitários (Vieira *et al.*, 2024).

Conforme Santos (2022), estudos sobre estresse em universitários tendem a refletir recortes institucionais específicos, muitas vezes vinculados a grandes universidades. Nesse sentido, observa-se que as realidades acadêmicas descentralizadas e interioranas, como é o caso do CAPF/UERN, permanecem pouco exploradas.

2.3 Estratégias de enfrentamento dos estressores em estudantes universitários

Diante das adversidades as pessoas tendem a usar estratégias, também conhecidas como *coping*. Essas, referem-se às habilidades cognitivas e comportamentais que auxiliam os indivíduos a gerenciar estressores que comprometem seu bem-estar. As exigências do ensino superior exigem que os estudantes se adaptem a novas situações, o que os torna suscetíveis ao estresse (Murakami, 2020).

Da mesma forma, Santos e Silva (2022, p. 1629), relatam que "existem diversos esforços, cognitivos e também comportamentais, que um indivíduo pode exercer para tolerar altos níveis de estresse". Segundo as autoras, esses esforços se caracterizam como mecanismos, também chamados de estratégias de enfrentamento ou *coping*.

É comum que universitários enfrentem situações de estresse que exigem adaptações e estratégias de enfrentamento durante o curso (Murakami, 2020). Nesse contexto, algumas estratégias têm se mostrado mais eficazes em relação aos níveis de desempenho dos estudantes e atenuação do estresse, enquanto outras fazem justamente o contrário (Santos; Silva, 2022).

Abacar, Aliante e António (2021, p. 135) observam que as "estratégias de enfrentamento, quando abordadas sob a ótica emotiva, podem influenciar o estado emocional de uma pessoa e, consequentemente, reduzir a percepção da dor física associada ao estresse", e por isso, seria uma ótima alternativa para estudantes que se encontram em processo de adoecimento em decorrência do estresse.

Além disso, o suporte emocional figura entre as estratégias de enfrentamento mais comuns entre universitários envolvendo a busca por empatia e assistência em dimensões cognitivas e afetivas. Essa abordagem que inclui a procura por compreensão e apoio, tanto em fontes informais, como família, amigos e colegas da universidade, quanto em fontes formais, como supervisores no trabalho ou docentes (Abacar; Aliante; António, 2021).

Na mesma perspectiva, Albanaes, Bardagi e Nunes (2021), enfatizam que o *coping* pode ocorrer através de estratégias centradas no problema, assim como, direcionadas ao suporte emocional. Os autores comentam que essas estratégias não são excludentes e que elas podem ser colocadas em prática ao mesmo tempo a depender da necessidade do sujeito,

por exemplo, poderá fazer uma estratégia de relaxamento como meditação para se acalmar (estratégia emocional) antes de tentar pensar em formas de resolver suas dificuldades de adaptação (estratégia focada no problema), ao mesmo tempo em que conversa com professores ou colegas (estratégia focada no apoio social) [...] (Albanaes; Bardagi; Nunes, 2021, p. 436).

Tratando-se ainda, dos estudos sobre as estratégias de *coping* utilizadas por universitários, a pesquisa realizada por Murakami (2020, p. 49), elencou como principais mecanismos de *coping* o

“planejamento, *coping* ativo, suporte emocional, reinterpretação positiva e aceitação [...] auto culpa, auto distração, religiosidade e desabafo”. Já, em pesquisa realizada com 67 alunos do 8º período do curso de Administração do Centro Universitário de Patos de Minas, os autores Barbosa e Ramos (2020, p. 240) identificaram diferentes estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes, sintetizadas no Quadro 1.

Quadro 1 – Estratégias de enfrentamento do estresse entre estudantes de Administração

Estratégias de enfrentamento	(%)
Encontrar com a família e amigos	48
Atividade física para alívio do estresse	43
Prática religiosa e de fé	31
Ouvir músicas	31
Controle emocional	28
Viajar e/ou passear para aliviar o estresse	27
Manter o bom humor como mecanismo de defesa	22
Não estudar em casa	13
Manter concentração e foco	12
Dialogar/conversar sobre as dificuldades	12
Planejar e organizar os estudos	9
Ler, estudar, desenhar ou escrever	4
Manter boas relações interpessoais na universidade	4
Pausas nos estudos (água ou café)	3
Realizar terapia	3
Trabalhar em equipe	1

Fonte: Barbosa e Ramos (2020).

Da mesma forma, Albanaes, Bardagi e Nunes (2021, p. 450 - 452), destacam como principais: “a matrícula em um número menor de disciplinas e de atividades extracurriculares [...], o apoio social e emocional dos amigos e familiares, e também o auxílio especializado para suporte em dificuldades acadêmicas”. Tratando-se de estudos internacionais, uma pesquisa realizada com estudantes do ensino superior de Portugal, elencou como *coping* a “[...] autodistração, planejamento, reinterpretação positiva e aceitação, uso de suporte emocional, expressão emocional, autculpabilização e *coping* ativo” (Passos, 2024, p. 64).

Já o estudo realizado com os estudantes do Instituto Superior de Ciências da Educação da cidade de Luanda, em Angola, mostrou que grande parte dos alunos entrevistados desconheciam o conceito de *coping*, enquanto apenas uma pequena porcentagem já teve contato com o termo. A principal abordagem de *coping* adotada pelos estudantes dessa instituição são estratégias voltadas para a resolução de problemas, seguida pelas que se concentram na regulação das emoções (Dumba, 2022).

Ressalta-se que as informações sobre as *copings* em uma perspectiva universitária “ainda são muito iniciais e pouco amplas, tendo em vista que são muitos os fatores que causam estresse nos estudantes de nível superior, além dos impactos acadêmicos desses e o prejuízo na saúde mental” (Abacar, 2021, p. 135).

Por fim, as pesquisas relacionadas ao *coping* no ambiente universitário destacam a importância de aprofundar o entendimento sobre como os alunos lidam com a adaptação acadêmica em diversas

etapas de sua formação, os obstáculos que encontram e os impactos dos estressores em seu desenvolvimento (Murakami, 2020).

Diante dos aportes apresentados, percebe-se que os estressores acadêmicos e as estratégias de enfrentamento não podem ser compreendidos isoladamente. O modo como o estudante percebe, internaliza e responde aos desafios do ambiente acadêmico está diretamente ligado à forma como enfrenta situações estressoras. A literatura indica que a escolha de estratégias emocionais, de suporte social ou centradas no problema está relacionada não apenas à natureza do estressor, mas também às condições pessoais, contextuais e institucionais que o cercam (Albanaes; Bardagi; Nunes, 2021; Santos; Silva, 2022).

Essa perspectiva amplia o olhar sobre o fenômeno e estimula a análise das práticas institucionais e pedagógicas que podem, de acordo com sua configuração, atenuar ou intensificar os efeitos do estresse na formação discente (Murakami, 2020).

3 METODOLOGIA

No tocante aos objetivos, a pesquisa foi descritiva, pois esta desempenha um papel fundamental na compreensão de fenômenos sociais e comportamentais, concentrando-se em caracterizar grupos a partir de suas particularidades (Gil, 2023).

Já à abordagem, teve caráter quanti-qualitativo, uma vez que possibilita não apenas a quantificação dos dados, mas também a interpretação e a atribuição de significados (Fonseca, 2002). Quanto ao método, utilizou-se a pesquisa de campo do tipo levantamento. Por ser um método mais flexível, proporciona a coleta de dados para responder questões relacionadas a um grupo, objetivando conhecer aspectos da sua realidade (Fontelles *et al.* 2009).

A pesquisa foi aplicada via Google Forms com link compartilhado por meio do *WhatsApp* durante a segunda quinzena do mês de março de 2025. Teve como *locus* a Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), *Campus* Avançado de Pau dos Ferros (CAPF), mais especificamente o curso de Administração.

A Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) é uma instituição pública estadual de ensino superior, fundada em 1968, com sede em Mossoró/RN e atuação em diferentes regiões do estado, especialmente no Semiárido potiguar. O *Campus* Avançado de Pau dos Ferros (CAPF), local onde esta pesquisa foi realizada, é uma unidade descentralizada da UERN, que oferece cursos de graduação e pós-graduação voltados à formação de profissionais para o desenvolvimento regional (Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, 2025a). O curso de Administração do CAPF atende majoritariamente estudantes provenientes de municípios do Alto Oeste Potiguar, com perfis marcados pela necessidade de conciliar estudo e trabalho, fatores que podem influenciar diretamente as experiências acadêmicas, os níveis de estresse e as estratégias de enfrentamento adotadas.

A escolha pelo questionário online como instrumento de coleta de dados considerou suas múltiplas vantagens, especialmente o amplo alcance, o custo reduzido e a rapidez tanto na aplicação quanto na sistematização das informações. Além disso, essa ferramenta permite a obtenção de respostas em um período mais curto de tempo (Michelon; Santos, 2022).

A população foi composta por estudantes concluintes no semestre 2025.1, totalizando 31 alunos matriculados na disciplina Trabalho de Curso II. Como único critério de exclusão, retirou-se a pesquisadora da amostra, resultando em 30 possíveis participantes. Desses, um fez trancamento de curso durante o semestre 2025.1 e outro, não demonstrou interesse em participar da pesquisa, totalizando 28 participantes.

O instrumento de coleta de dados foi composto por três partes: a primeira abordou o perfil sociodemográfico e a autopercepção de saúde dos participantes. A segunda, constituiu-se da Escala de Estressores Acadêmicos, composta por 20 itens com situações potencialmente estressoras do cotidiano acadêmico, como apresentações orais, carga horária excessiva, conflitos com colegas e professores, competitividade, prazos de trabalhos e experiências de estágio, utilizando uma escala *Likert* de 0 a 5 pontos.

A Escala *Likert* de 5 pontos, proposta por Rensis Likert em 1932, é amplamente utilizada em pesquisas para mensurar atitudes e percepções, permitindo que os respondentes indiquem diferentes níveis de concordância, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. Trata-se de uma escala ordinal, pois estabelece uma ordem de intensidade entre as respostas, ainda que não represente intervalos matemáticos iguais (Feijó; Vicente; Petri, 2020).

A terceira parte apresentou possíveis estratégias de enfrentamento dos estressores, incluindo práticas como buscar apoio social, lazer, atividades físicas, planejamento do tempo, técnicas de relaxamento, expressão de sentimentos e práticas religiosas, permitindo que os estudantes assinalassem múltiplas opções. Tanto a segunda quanto a terceira parte incluíam uma questão aberta, possibilitando aos participantes indicar estressores acadêmicos ou estratégias de enfrentamento adicionais que não estivessem listados. O instrumento não precisou ser validado pois foi adaptado de outros estudos, conforme pode ser observado no Quadro 2.

Quadro 2 - Questões de pesquisa adaptadas de instrumentos validados

QUESTÃO	AUTOR/ANO
01 a 10	Questões exploratórias de perfil
11	Adaptada de Peixoto, 2022.
12	Adaptada de Silva, 2017.
13	Adaptada de Barbosa e Ramos, 2019.

Fonte: Autores (2025).

Quanto às análises, o perfil sociodemográfico, assim como a escala de estressores acadêmicos e a lista de estratégias de enfrentamento, no que se refere aos itens fechados, foram analisados por meio de análise descritiva a partir de banco de dados construído no Excel.

Já a análise das questões abertas seguiu os princípios da análise de conteúdo, conforme os procedimentos descritos por Bardin (2015), compreendendo as seguintes etapas: (i) pré-análise, com leitura exploratória e organização do material; (ii) exploração do conteúdo, por meio da codificação e categorização temática; e (iii) tratamento e interpretação dos resultados obtidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta seção apresenta a análise detalhada dos estressores acadêmicos e estratégias de enfrentamento adotadas pelos formandos do curso de Administração do *Campus* Avançado da UERN, localizado em Pau dos Ferros/RN. No subtópico inicial, são apresentados o perfil dos participantes e suas percepções sobre a saúde física e mental, bem como a correlação estabelecida por eles entre saúde e o curso de Administração.

4.1 Perfil sociodemográfico dos participantes e percepção de saúde

O presente estudo contou com a participação de 28 estudantes do último semestre do curso de Administração. A amostra foi composta de forma homogênea, com 50% de participantes do sexo feminino e 50% do sexo masculino. Em relação à faixa etária, 75% tinham até 25 anos de idade e residiam na cidade de Pau dos Ferros/RN (39%).

No que se refere à renda mensal, 60,7% declararam receber até um salário mínimo. Quanto à cor ou raça, 57,1% se autodeclararam pardos ou pretos, enquanto 42,9% se identificaram como brancos. A maioria dos estudantes (78,6%) afirmaram ser solteiros(as), e 92,9% não possuíam filhos. Com relação à ocupação, 42,9% indicaram estar inseridos no mercado de trabalho formal.

Em pesquisa realizada com estudantes do último ano do curso de Administração em um centro universitário do interior de Minas Gerais, Abreu e Ramos (2023) identificaram um perfil semelhante ao dos participantes deste estudo, jovens, solteiros e inseridos no mercado de trabalho formal. Esses dados sugerem que essa configuração de perfil é comum entre concluintes de cursos de Administração.

Considerando esse contexto, é relevante avançar na análise para além dos dados sociodemográficos, voltando-se para as experiências vividas no curso e os possíveis impactos na saúde física e mental dos estudantes. Os participantes foram questionados sobre sua autopercepção de saúde geral e satisfação com o curso.

Os resultados indicam que a maioria dos participantes apresenta boa saúde (17 de 28) e boa satisfação com o curso (9), com uma pequena parte relatando satisfação ótima (2). Os estudantes com saúde regular (6) têm satisfação predominantemente boa, sem registros de satisfação ótima ou regular.

Já entre os com saúde ótima (5), a maioria apresenta ótima satisfação (3), mas 1 relata satisfação regular o que sugere que a saúde não é o único fator determinante para a satisfação. Esses resultados indicam que, apesar de uma boa saúde, outros fatores podem influenciar a percepção de satisfação com o curso.

Nesse sentido, Souza, Campos e Silva (2021, p. 1), ao estudarem os alunos de Administração, constataram que “os principais fatores geradores dessa satisfação eram a infraestrutura da instituição, os serviços oferecidos pela biblioteca, o relacionamento com professores e a adequação e relevância dos conteúdos das disciplinas do curso”.

Ainda com relação a autopercepção, questionou-se aos estudantes sobre os efeitos que o curso de Administração teve/têm sobre sua saúde física e mental, ao longo da graduação. Em relação à saúde física, a maioria dos participantes (53,6%) classificou o impacto como “nem negativo nem positivo”, indicando uma neutralidade ou equilíbrio. Apenas uma pequena parcela percebeu efeitos “muito positivos” (14,3%) ou “pouco positivos” (17,9%), enquanto 10,7% relataram impactos “pouco negativos” e 3,6% “muito negativos”.

No que refere à saúde mental, os resultados apontam um cenário mais preocupante: 35,7% relataram que o impacto do curso foi “pouco negativo” e 7,1% afirmaram que foi “muito negativo”, totalizando 42,8% de percepções negativas. Por outro lado, apenas 14,3% consideraram o impacto “muito positivo”. Esse dado reforça a literatura existente que aponta o ambiente universitário como potencializador de estresse, ansiedade e esgotamento emocional (Abreu; Ramos, 2023; Geber, 2023).

Essa realidade tende a se intensificar ao final do curso, já que os estudantes do último ano da graduação costumam vivenciar altos níveis de estresse, resultado da pressão para ingressar no mercado de trabalho, da sobrecarga de atividades acadêmicas, da exigência dos estágios e da responsabilidade de concluir o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) (Vieira *et al.*, 2024). A junção desses fatores pode contribuir significativamente para a percepção negativa dos efeitos do curso sobre a saúde mental. A partir disso, torna-se relevante investigar quais aspectos do ambiente acadêmico contribuem para a vivência de estresse e desgaste dos universitários.

4.2 Principais estressores acadêmicos

Com o objetivo de aprofundar a análise, foi solicitado aos participantes que indicassem os principais estressores acadêmicos vivenciados em seu dia a dia na universidade, por meio de uma escala de intensidade variando de 0 (nunca foi um estressor) a 4 (sempre foi um estressor) e também a opção 5 (não se aplica).

Cabe explicar que para essa questão foram calculados a média e o desvio padrão. Enquanto a média expressa o nível médio de estresse atribuído a cada fator, o desvio padrão revela a dispersão das respostas, ou seja, o grau de variação entre as percepções dos estudantes. Em termos práticos, quanto menor o desvio padrão, maior a homogeneidade nas respostas. Já valores mais elevados indicam maior divergência entre os participantes quanto ao impacto do estressor em sua vivência acadêmica durante o curso conforme consta na Tabela 1.

Tabela 1 - Estressores acadêmicos

Estressor	Média	Desvio Padrão
E1 Trabalhar e/ou fazer estágio durante o curso	2,71	1,56
E2 Carga horária excessiva (inclui todas as atividades relacionadas ao curso)	2,43	1,35
E3 Decepção com o conteúdo das disciplinas	2,39	1,42
E4 Desapontamento com professores (pela didática)	2,39	1,47
E5 Falta de sono e/ou descanso em função da quantidade de demandas do curso	2,32	1,61
E6 Apresentações orais	2,11	1,47
E7 Sentimento de que o curso não prepara para o mercado de trabalho	2,11	1,64
E8 Provas	1,93	1,54
E9 Dificuldade em relacionar a teoria da sala de aula com a prática profissional	1,78	1,61
E10 Prazos para entrega de trabalhos	1,75	1,35
E11 Possível decepção quanto à inserção profissional	1,71	1,72
E12 Conflitos/brigas com professores	1,71	1,72
E13 Falta de apoio institucional (bolsas e auxílios)	1,46	1,91
E14 Pressão interna ou externa por boas notas	1,39	1,55
E15 Experiências insatisfatórias de estágio	1,32	1,83
E16 Trabalhos e atividades realizadas em grupo	1,32	1,44
E17 Conflitos/brigas com colegas	1,18	1,59
E18 Dificuldades financeiras para adquirir livros ou materiais necessários	1,07	1,82
E19 Competitividade	1,04	1,55
E20 Transporte	1,04	1,40

Fonte: Autores (2025).

Os principais estressores acadêmicos identificados pelos estudantes incluíram “trabalhar e/ou fazer estágio durante o curso” (média = 2,71), seguido por “carga horária excessiva” (2,43), “decepção com o conteúdo das disciplinas” (2,39) e “desapontamento com professores pela didática” (2,39). Esses

resultados indicam que o principal estressor é a necessidade de conciliar trabalho e/ou estágio com as atividades acadêmicas do curso.

Além disso, fatores como “falta de sono” (2,32) e “apresentações orais” (2,11) também se destacam entre os mais citados, sinalizando o impacto da rotina intensa no sono e estresse ao realizar atividades rotineiras da graduação. A percepção de que o curso não prepara adequadamente para o mercado de trabalho (2,11) também se evidencia como um elemento gerador de desconforto.

É importante considerar, ainda, os desvios padrão associados a cada item, pois revelam a variabilidade nas respostas. Itens como “falta de apoio institucional (bolsas e auxílios)” (DP = 1,91), “experiências insatisfatórias de estágio” (1,83) e “dificuldades financeiras” (1,82) apresentaram médias mais baixas, mas altos desvios, indicando que, embora não sejam fontes de estresse para a maioria, são extremamente significativos para uma parcela dos estudantes. Essa variabilidade reforça a necessidade de abordagens que considerem as especificidades e perfil dos sujeitos.

Silva (2017, p.55), em estudo semelhante, destaca que a “a falta de motivação, decepção com o conteúdo estudado, o desapontamento com os professores, a dificuldade de relacionar os conteúdos com a prática profissional e a falta de tempo para estudar são as maiores fontes de estresse percebidas pelos alunos investigados”. Esses resultados convergem totalmente com as respostas obtidas nesta pesquisa.

Da mesma forma, Câmara e Carlotto (2024, p.1) indicam que a “relação com professores, conciliar estudo e lazer, muitas disciplinas para cursar, [...] realizar provas e trabalhos de aula e conciliar estudos/estágio profissional” estavam entre os principais estressores da amostra pesquisada.

Vieira, Lins e Souza (2024) destacam a dificuldade frequente de relaxar e a intensificação da sensibilidade emocional vivenciada por estudantes na fase final da graduação. Esses fatores podem estar associados a problemas de sono e à falta de descanso, decorrentes das exigências e responsabilidades do curso, conforme apontado pelos participantes deste estudo.

Além dos estressores previamente listados, os estudantes indicaram outros fatores que contribuem para a vivência do estresse acadêmico. Entre eles, questões relacionadas à infraestrutura precária, como a falta de conforto nas salas de aula e o acesso limitado à alimentação. Também foram mencionadas práticas pedagógicas insatisfatórias na extensão, especialmente nas Unidades Curriculares (UCs), em que os métodos utilizados pelos docentes não atenderam às expectativas, gerando frustração e sobrecarga.

Os demais aspectos qualitativos das respostas faziam referência direta a estressores já contemplados na lista da questão anterior, especialmente aos itens E4, E7, E11 e E12. Os participantes utilizaram o espaço aberto para reforçar situações já mencionadas, sugerindo a necessidade de ênfase ou detalhamento dos fatores previamente assinalados, especialmente relacionados aos docentes, uma vez que, das três respostas qualitativas válidas, duas faziam referência direta aos professores.

De modo geral, os dados apontam para a sobrecarga imposta pela necessidade de conciliar estudo e trabalho, bem como para aspectos institucionais e pedagógicos que influenciam diretamente a percepção de estressores acadêmicos pelos estudantes. Tal cenário corrobora os achados de Abacar, Aliante e António (2021), que também identificaram estressores acadêmicos significativos entre estudantes universitários de outras instituições, reforçando a urgência de estratégias institucionais voltadas ao suporte emocional e à revisão das práticas pedagógicas vigentes.

4.3 Estratégias de enfrentamento dos estressores

Diante dos estressores identificados, torna-se relevante compreender de que forma os estudantes têm buscado lidar com as adversidades enfrentadas ao longo da graduação, especialmente na fase final do curso. As principais estratégias de enfrentamento da amostra podem ser observadas na Tabela 2.

Tabela 2 - Estratégias de enfrentamento dos estressores

Estratégias de enfrentamento	Frequência	%
E1 Desabafei sobre as dificuldades com alguém	14	50
E2 Fiz atividade Física	12	42,9
E3 Aceitei que as coisas eram assim e não iam mudar	11	39,3
E4 Escutei música	11	39,3
E5 Ocupei a mente trabalhando	10	35,7
E6 Sai para beber	8	28,6
E7 Assisti séries e filmes	7	25
E8 Guardei para mim mesmo(a) os meus sentimentos	7	25
E9 Procurei ver o lado bom da situação	7	25
E10 Encontrei com amigos e familiares	6	21,4
E11 Joguei (jogos eletrônicos)	6	21,4
E12 Pratiquei esportes	6	21,4
E13 Tentei descansar buscando esquecer	6	21,4
E14 Descontei o estresse da situação em outras pessoas	5	17,9
E15 Dormi mais que o normal	5	17,9
E16 Descontei na comida (compulsão ou restrição alimentar)	4	14,3
E17 Li, estudei, desenhei ou escrevi	4	14,3
E18 Planejei e organizei o meu tempo de estudo	4	14,3
E19 Viajei ou fiz passeios	4	14,3
E20 Fiz atividades relaxantes	3	10,7
E21 Fiquei isolado(a)	3	10,7
E22 Falei com alguém que podia fazer alguma coisa concreta sobre o assunto	2	7,1
E23 Fazia terapia	2	7,1
E24 Me voltei para prática religiosa e de fé	1	3,6

Fonte: Autores (2025).

Murakami (2020) define as estratégias de enfrentamento como esforços adaptativos utilizados pelos indivíduos para lidar com situações geradoras de estresse. Albanaes, Bardagi e Nunes (2021) ressaltam que essas estratégias podem se complementar, envolvendo aspectos emocionais, ações voltadas à resolução de problemas e a busca por apoio social.

Das 25 estratégias listadas no questionário, apenas a opção "Usei drogas" não foi selecionada por nenhum dos participantes. Os dados revelam que os estudantes recorrem a uma variedade de estratégias para lidar com o estresse acadêmico. As mais mencionadas foram: E1 (50%), E2 (42,9%), E3 (39,3%), E4 (39,3%) e E5 (35,7%).

Os resultados indicam, percentualmente, o predomínio de estratégias de enfrentamento centradas na emoção, semelhante ao identificado no estudo de Abacar, Aliante e António (2021), em

que essas estratégias foram classificadas como paliativas. Em geral, esses mecanismos são menos adaptativos e, em alguns casos, podem ser prejudiciais a longo prazo (Santos; Silva, 2022).

Entre os exemplos mais citados estão: "Aceitei que as coisas eram assim e não iam mudar" (39,3%), "Escutei música" (39,3%), "Saí para beber" (28,6%), "Guardei para mim mesmo(a) os meus sentimentos" (25%), "Joguei (jogos eletrônicos)" (21,4%), "Tentei descansar buscando esquecer" (21,4%), "Descontei o estresse da situação em outras pessoas" (17,9%), "Descontei na comida (compulsão ou restrição alimentar)" (14,3%) e "Fiquei isolado(a)" (7,1%) semelhante ao encontrado no estudo de Passos (2024).

Mesmo estratégias emocionais mais ativas, como "Fiz atividade física" (42,9%), "Ocupei a mente trabalhando" (35,7%), "Pratiquei esportes" (21,4%) e "Viajei ou fiz passeios" (14,3%), não se mostraram eficazes na redução dos estressores acadêmicos. Segundo Santos e Silva (2022), embora essas práticas proporcionem um alívio imediato, tendem a intensificar o sofrimento emocional com o tempo, pois não atuam diretamente sobre as causas do estresse, funcionando, assim como as demais estratégias emocionais, como formas de evasão do problema.

Estratégias ligadas ao suporte social, como "Desabafei sobre as dificuldades com alguém" (50%), "Encontrei com amigos e familiares" (21,4%) e, com menor frequência, "Fazia terapia" (7,1%), foram recorrentes entre os participantes. Abacar, Aliante e António (2021) apontam que esse tipo de enfrentamento está relacionado à busca por empatia, escuta e apoio emocional — elementos frequentemente encontrados no convívio com colegas, familiares ou profissionais. De modo semelhante ao verificado neste estudo, a pesquisa de Albanaes, Bardagi e Nunes (2021) também identificou o apoio social como a principal estratégia de enfrentamento mencionada pelos participantes, quando considerada isoladamente.

Por outro lado, as estratégias centradas no problema, reconhecidas como as mais eficazes para minimizar os estressores acadêmicos (Albanaes; Bardagi; Nunes, 2021), foram pouco adotadas pelos estudantes da amostra. Entre elas, destacam-se: "Li, estudei, desenhei ou escrevi" (14,3%), "Planejei e organizei o meu tempo de estudo" (14,3%) e "Falei com alguém que podia fazer alguma coisa concreta sobre o assunto" (7,1%).

Embora comumente destacada em outras pesquisas e compreendida tanto como uma estratégia emocional quanto de suporte social, a prática religiosa foi mencionada por apenas 3,6% dos estudantes. Conforme Murakami (2020), essa prática pode representar uma fonte importante de apoio e significado diante de situações adversas. No entanto, neste estudo, foi pouco recorrente, o que contrasta com os resultados encontrados na literatura.

No item em que os participantes puderam indicar outras estratégias de enfrentamento além das 25 apresentadas na questão anterior, apenas uma resposta foi registrada: a expressão "Ligar o foda-se pra tudo". Essa manifestação pode ser interpretada como uma estratégia de enfrentamento emocional, revelando uma atitude de distanciamento e tentativa de fuga frente aos estressores, o que dialoga com os achados anteriormente discutidos na pesquisa.

Os dados, portanto, indicam que os estudantes lançam mão de uma combinação de estratégias centradas na emoção, no suporte social e no problema, o que está em consonância com Albanaes, Bardagi e Nunes (2021), ao apontarem que os indivíduos tendem a recorrer a múltiplas estratégias de forma simultânea, conforme suas necessidades e os recursos disponíveis. Compreender essas formas de enfrentamento é fundamental para subsidiar ações institucionais voltadas à promoção do bem-estar e ao fortalecimento da saúde mental dos estudantes.

4.4 Mediações entre estressores acadêmicos e estratégias de enfrentamento

A partir dos dados analisados, torna-se possível refletir sobre as relações entre os estressores acadêmicos identificados e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes concluintes do curso de Administração. A sobrecarga de atividades, apontada como principal fator estressor, encontra correspondência no uso de estratégias emocionais como escutar música, aceitar a situação ou buscar distrações. Esses mecanismos, embora proporcionem alívio momentâneo, não atuam diretamente sobre a causa do estresse, funcionando como formas de fuga, que tendem a manter o ciclo de sobrecarga.

Por outro lado, estratégias centradas na resolução de problemas, como planejamento do tempo de estudo e organização de tarefas, foram menos frequentes. Essa escolha pode indicar dificuldades dos estudantes em mobilizar recursos práticos para lidar com as exigências acadêmicas, revelando a importância do apoio institucional nesse aspecto. A conciliação entre trabalho e estudo, outro estressor relevante, foi frequentemente enfrentada por meio da ocupação da mente e do isolamento, o que evidencia uma possível sobreposição entre as esferas profissional e acadêmica, sem espaços adequados para a recuperação emocional.

O suporte social apareceu como uma estratégia importante, embora ainda aquém do desejável. Desabafar com colegas e familiares foi uma prática recorrente, o que indica que, mesmo em contextos de escassez de recursos institucionais, os estudantes buscam redes de apoio informais para enfrentar o desgaste. Poucos, no entanto, buscaram ajuda especializada ou institucional, o que sugere barreiras no acesso ou desconhecimento sobre esses serviços.

Portanto, as estratégias utilizadas refletem não apenas os tipos de estressores enfrentados, mas também a forma como os estudantes percebem suas possibilidades de enfrentamento no ambiente universitário. Essa mediação entre os fatores estressores e as respostas adotadas deve ser considerada pelas instituições na formulação de políticas de promoção da saúde mental no ensino superior, especialmente em cursos com forte presença de estudantes trabalhadores e com realidades socioeconômicas desafiadoras.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa teve como objetivo investigar os fatores de estresse acadêmico e as estratégias de enfrentamento adotadas por formandos do curso de Administração do *Campus* Avançado da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), localizado na cidade de Pau dos Ferros/RN. O estudo atingiu seu propósito ao identificar os principais estressores acadêmicos vivenciados pelos estudantes, bem como as estratégias de enfrentamento por eles adotadas para lidar com esses desafios.

Os resultados evidenciaram que os principais estressores estão relacionados à sobrecarga de atividades, à necessidade de conciliar trabalho e estudos, ao desapontamento com aspectos do curso e à percepção de inadequação entre a formação oferecida e as exigências do mercado de trabalho. Também se observou que os estudantes adotam uma combinação de estratégias de enfrentamento, com predominância das centradas na emoção, seguidas pelas baseadas no suporte social e, em menor grau, pelas estratégias focadas na resolução de problemas.

Entre as possíveis contribuições deste estudo, destaca-se o fornecimento de dados sobre a realidade vivenciada por estudantes em fase de conclusão da graduação, o que pode subsidiar ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à reestruturação de práticas pedagógicas. Além disso, os resultados reforçam a importância de um olhar mais atento das universidades para o bem-estar dos estudantes.

Como limitação, destaca-se o recorte amostral reduzido, restrito a uma única instituição e curso, o que impossibilita generalizações. Ainda assim, a pesquisa oferece um panorama sobre a relação entre estresse e estratégias de enfrentamento no contexto analisado.

Sugere-se, para pesquisas futuras, a ampliação da investigação para outros cursos e instituições, assim como a inclusão de variáveis qualitativas mais abrangentes, como entrevistas e grupos focais, que possibilitem uma compreensão mais aprofundada das dimensões subjetivas envolvidas no enfrentamento dos estressores acadêmicos.

REFERÊNCIAS

ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ANTÔNIO, Júlio Frederico. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia**, [S. l.], v. 54, n. 2, p. 133-144, jul./dez. 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v54n2/v54n2a14.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.

ABREU, Eduarda Oliveira; RAMOS, Ana Paula Lara de Vasconcelos. ESTRESSE NO AMBIENTE ACADÊMICO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DE ADMINISTRAÇÃO DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO NO INTERIOR DE MINAS GERAIS, COM FOCO NO ÚLTIMO ANO DO CURSO. In: XVIII CONGRESSO MINEIRO DE EMPREENDEDORISMO, 2023, Patos de Minas/MG. **Anais do COMINE**. Patos de Minas: Centro Universitário de Patos de Minas, 2023. p. 26. Disponível em: <https://anais.unipam.edu.br/index.php/comine/issue/view/57/75>. Acesso em: 12 nov. 2024.

ALBANAES, Patrícia; NUNES, Mariana Farias; BARDAGI, Marucia Patta. Saúde Mental e estratégias de coping: estudos dos casos múltiplos com universitários cotistas. **PsicolArgum**, [S. l.], v. 39, [s. n.], p. 430-466, jul./set. 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/27542>. Acesso em: 02 out. 2024.

ARINO, Daniela Ornellas. **ESTUDOS PSICOMÉTRICOS DE UMA ESCALA DE AVALIAÇÃO DE ESTRESSORES ACADÊMICOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**. 2023. Tese (Doutorado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Florianópolis/SC, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/247701/PPSI1034-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 set. 2024.

BARBOSA, Nathália Lorrayne; RAMOS, Ana Paula Lara de Vasconcelos. Trabalho e estudo: um estudo de caso acerca do impacto da jornada dupla dos acadêmicos do curso de Administração do Centro Universitário de Patos de Minas. **Revista do COMINE**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 232-244, 2020. Disponível em: <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/revistadocomine/article/view/1597>. Acesso em: 03 out. 2024.

CÂMARA, Sheila Gonçalves; CARLOTTO, Mary Sandra. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista Brasileira de Educação**, [S. l.], v. 29, [s. n.], p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/d9pY8jsZJW4QyPFVLGXJcJd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2024.

DUMBA, Maria do Carmo Miguel; KIPEMBA, Fineza Nsona Bunga. O COPING NOS ESTUDANTES DO INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO-LUANDA-ANGOLA. **Revista Primeira Evolução**, São Paulo, v. 1, n. 31, p. 53-56, 2022. Disponível em: <http://primeiraevolucao.com.br/index.php/R1E/article/view/294>. Acesso em: 08 out. 2024.

FEIJÓ, Amanda Monteiro; VICENTE, Ernesto Fernando Rodrigues; PETRI, Sérgio Murilo. O uso das escalas Likert nas pesquisas de contabilidade. **Revista Gestão Organizacional**, v. 13, n. 1, p. 27-41,

2020. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/rgo/article/view/5112>. Acesso em: 01 out. 2025.

FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: Universidade Estadual do Ceará, 2002. *E-book*.

FONTELLES, Mauro José; SIMÕES, Marilda, Garcia; FARIAS, Samantha, Hasegawa; FONTELLES, Renata, Garcia, Simões. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista paraense de medicina**, Belém, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf. Acesso em: 27 nov. 2024.

GEBER, Saulo Pfeffer. FATORES ESTRESSORES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM CONVITE PARA REPENSAR A PRÁTICA DOCENTE. In: IX Congresso Nacional de Educação, 2023, João Pessoa/PB. **Anais [...]**. João Pessoa: Centro de Convenções de João Pessoa, 2023. p. 818-835. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/conedu/2023/GT01/TRABALHO_COMPLETO_EV185_MD5_ID24479_TB8762_16112023080412.pdf. Acesso em: 03 out. 2024.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2023.

MARCOS, Murilo Martins; BRANCO, Leda Maria; MIYAZAKI, Maria Cristina de Oliveira Santos; PINTO, Maria Jaqueline Coelho; MIYAZAKI, Giovanna Belei. Estresse e enfrentamento em ingressantes e concluintes de medicina. **Caderno Pedagógico**, Curitiba-PR, v. 21, n. 5, p. 01-24, 2024. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/4098>. Acesso em: 02 out. 2024.

MARQUES, José Carlos. **Comportamento organizacional**. 5. ed. São Paulo: Cengage, 2020.

MATSINHE, Mário da Cruz Elias; CÂNDIDO, Antônia Maria; ABACAR, Mussa; ALIANE, Gildo. Sintomas de stress em estudantes moçambicanos do curso de Psicologia. **Mudanças**, [S. l.], v. 28, n. 2, p. 01-09, 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/muda/v28n2/v28n2a01.pdf>. Acesso em: 04 out. 2024.

MICHELON, Cleonice Maria; SANTOS, Naiara Varela dos. Questionário online como estratégia de coleta de dados para trabalho de conclusão de curso: Relato de experiência. **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 1-16, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/30388/16245>. Acesso em: 11 maio 2025.

MURAKAMI, Karolina. **Estratégias de enfrentamento das dificuldades (coping) utilizadas por estudantes do ensino superior na área da saúde**. 2020. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Ciências Médicas) - Programa de Pós Graduação em Clínica Médica, Universidade de São Paulo - USP, Ribeirão Preto/SP, 2020. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17138/tde-20082020-114653/pt-br.php>. Acesso em: 06 out. 2024.

PASSOS, Débora Catarina Lima. **Experiências de elevada adversidade e o coping: um estudo com estudantes do ensino superior**. 2024. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Psicologia) - Universidade Católica Portuguesa, Porto/Portugal, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/46676>. Acesso em: 08 out. 2024.

SALLA, Andrea Fioravante; SILVA, Victoria Maria Oliveira da; GOMES, Juliana. Estudo do Comportamento Organizacional em uma Escola Pública de Cotia. **REPAE-Revista de Ensino e Pesquisa em Administração e Engenharia**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 64-87, 2017. Disponível em: <https://repae-online.com.br/index.php/REPAE/article/view/81>. Acesso em: 02 out. 2024.

SANTOS, Joene Vieira; SILVA, Gabriela Mapeli da. Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 40, n. 108, jan./mar. 2022. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/27799>. Acesso em: 25 set. 2024.

SANTOS, Willayne Oliveira dos. **Estresse ocupacional na rotina de trabalho dos estudantes de Ciências Contábeis da UFPE**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Contábeis) - Curso de Ciências Contábeis, Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, Recife/PE, 2022. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/47897>. Acesso em: 20 set. 2024.

SEHN, Eduarda Cristina. **ESTRESSORES PSICOSSOCIAIS NO CONTEXTO LABORAL DO COMÉRCIO DE LAJEADO/RS**. 2019. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração de Empresas) - Curso de Administração de Empresas, Universidade do Vale Do Taquari - UNIVATES, Lajeado/RS, 2017. Disponível em: <https://www.univates.br/bduserver/api/core/bitstreams/b4a5eb9d-a1ca-449d-9ed0-6c7d03e50c4b/content>. Acesso em: 01 de out. 2024.

SILVA, Taís Duarte. **O estresse e sua relação com o desempenho acadêmico**: um estudo com graduandos de Ciências Contábeis e Administração. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências Contábeis) - Programa de Pós-graduação em Ciências Contábeis, Universidade Federal de Uberlândia - UFU, Uberlândia/MG, 2017. Disponível em:

<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/20387>. Acesso em: 15 set. 2024.

SILVA, Taís Duarte; PEREIRA, Janser Moura; MIRANDA, Gilberto José. O estresse em graduandos de Ciências Contábeis e Administração. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 330-350, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Gilberto-Miranda/publication/333118957_O_ESTRESSE_EM_GRADUANDOS_DE_CIENCIAS_CONTABEIS_E_ADMINISTRACAO/links/5cdc9e2c458515712eade17c/O-ESTRESSE-EM-GRADUANDOS-DE-CIENCIAS-CONTABEIS-E-ADMINISTRACAO.pdf. Acesso em: 01 out. 2024.

SOUZA, Alicia Cássia Neves; CAMPOS, Luisa Ribeiro; SILVA, Valdilene Gonçalves Machado. Um estudo sobre a satisfação dos acadêmicos do curso de Administração em uma universidade pública.

Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 1-15, 2021. Disponível em:

<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11596>. Acesso em: 04 maio 2025.

UERN. UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE. Curso de graduação em Administração. **Projeto Pedagógico do Curso de Administração 2022**. 2022. Disponível em: https://www.uern.br/controledepaginas/proeg-projetos-pedagogicos-pdf/arquivos/4230ppc_adm_capf_2021_homologado.pdf. Acesso em: 20 out. 2024.

UERN. UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE. Curso de graduação em Administração. SIGAA - Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas. **Lista de alunos da turma Trabalho de Curso I - Projeto de Pesquisa**. 2024.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE. Campus Avançado de Pau dos Ferros – Apresentação. [S. l.]: UERN, 2025a. Disponível em: <https://portal.uern.br/paudosferros/apresentacao/>. Acesso em: 09 ago. 2025.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE. Curso de Administração – CAPF. [S. l.]: UERN, 2025b. Disponível em: <https://portal.uern.br/paudosferros/administracao/>. Acesso em: 09 ago. 2025.

VIEIRA, Kay Francis Leal; LINS, Gabriela de Oliveira; SOUZA, Ilana Cabral Nascimento de; FRANCA, Maria Flávia Brasileiro. AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS CONCLUINTES. **Revista InterScientia**, [S. l.], v. 1, n. 11, p. 291-309, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unipe.edu.br/index.php/interscientia/article/view/1705>. Acesso em: 24 set. 2024.

VIEIRA, Nathalia Fedoroff; SANTIAGO, Israel; PEREIRA, Samia. O alto índice de sofrimento emocional em estudantes universitários: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e126101522766, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22766>. Acesso em: 4 out. 2024.