

**ENFRENTAMENTO DE ESTRESSE NOS DISCENTES DE CONTABILIDADE**

COPING WITH STRESS AMONG ACCOUNTING STUDENTS

Recebido em 06.03.2026 Aprovado em 29.05.2026

Avaliado pelo sistema double blind review

DOI: <https://doi.org/10.12712/rpca.v.201.70925>**Moacir Araújo Medeiros Neto**moaymoa@gmail.com

Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - João Pessoa/Paraíba, Brasil

<https://orcid.org/0009-0001-6227-4088>**Thayná de Oliveira Fernandes**thaynafernandespro@gmail.com

Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - João Pessoa/Paraíba, Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-3321-3734>**Caritsa Scartaty Moreira**caritsascarlaty@gmail.com

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife/Pernambuco, Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-1243-9216>**Valdineide Dos Santos Araújo**valdineidesaraujo@gmail.com

Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - João Pessoa/Paraíba, Brasil

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2050-8093>**Resumo**

O objetivo geral desta pesquisa foi investigar as causas que levam os discentes do curso de ciências contábeis em uma instituição de ensino superior pública ao estresse e suas estratégias de enfrentamento. A pesquisa envolveu 232 discentes, a coleta de dados efetuada por questionário. Assim, verificou-se que os estudantes possuem um grau elevado de estresse em momentos que lhes faltam tempo para se dedicar ao curso, em períodos de greves e paralisações, também pela falta de motivação para frequentar as aulas, e com a decepção com os professores no âmbito da didática ou do profissionalismo e também qualificação.

Palavras-chave: Estresse. Estudantes de ciências contábeis. Estratégias de enfrentamento.

Abstract

The overall objective of this research was to investigate the causes that lead students in the accounting sciences course at a public higher education institution to stress and their coping strategies. The research involved 232 students, with data collection carried out through a questionnaire. Thus, it was found that students have a high degree of stress when they lack time to dedicate to the course, during periods of strikes and work stoppages, also due to a lack of motivation to attend classes, and disappointment with professors in terms of teaching methods, professionalism, and qualifications.

Keywords: Stress. Accounting sciences students. Coping strategies.

Introdução

Segundo Hirschle e Gondim (2020), na psicologia, o estresse é uma reação natural que pode ser evidenciada no dia a dia, com a possibilidade de causar riscos à saúde mental e física das pessoas. O estresse pode se apresentar por meio de respostas fisiológicas, psicológicas e cognitivas, com a intenção de relacionar o indivíduo com o ambiente.

Em pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial enfrentam problemas relacionados ao estresse, e isso tem sido constantemente abordado na mídia. Com isso, percebe-se que o estresse se tornou uma problemática global (Graça e Zagonel, 2019).

De acordo com estudos de Lameu et al. (2016), o estresse dentro da universidade é compreendido como um conjunto de variáveis complexas que se relacionam entre si, formando uma série de estressores acadêmicos e resultando no conhecido estresse acadêmico. O estudante, em períodos marcados por cobranças, avaliações de conhecimento, pressão familiar, pessoal e social, encontra-se constantemente inserido em um ciclo de estresse, o qual, quando se torna mais intenso, pode atingir um estado de ansiedade prejudicial ao desempenho dos alunos.

Para Alves e Lopes (2016), o homem necessita quebrar esse ciclo estressante que enfrenta e, para isso, precisa ser induzido a um projeto de enfrentamento eficaz. Dentre as opções de enfrentamento ao estresse, as autoras dividem a dinâmica em três etapas: a primeira consiste na avaliação do indivíduo sobre a situação, na qual ele deve averiguar se, naquela conjuntura, existem ameaças, desafios ou perdas para si; na segunda fase, o indivíduo precisa acessar seus recursos internos e externos, verificando se é possível controlar a situação; por fim, deve ponderar se as estratégias utilizadas se mostram eficazes na tentativa de combater o fator estressor, procurando novos estados de ajustamento.

Ainda, Lúcio et al. (2019) relatam que o estresse pode atingir estudantes universitários em vários momentos do período de formação. Do ingresso até a conclusão do curso, o estudante passa por pressões diárias que podem se tornar gatilhos psicológicos capazes de ativar esse fator estressor.

Ao ingressar em uma instituição de ensino superior, os universitários se deparam com uma realidade nova e totalmente diferente daquela vivenciada no ensino médio. Alguns desses estudantes precisam cortar o cordão umbilical da família para seguir sua carreira profissional e acabam tendo que lidar com a vida em uma nova cidade (Matos, 2022).

Pesquisas com acadêmicos de Contabilidade e Administração demonstram alta presença de estresse entre os discentes. Dentre os fatores causadores do estresse, destacam-se a falta de motivação, a decepção com as disciplinas ministradas, a dificuldade de associar o conteúdo à prática profissional e o mau relacionamento com os docentes. Nesse sentido, os fatores de estresse não devem ser subestimados, para que seus efeitos desfavoráveis na vida dos universitários sejam minimizados (Silva et al., 2018).

Estudantes de Contabilidade relatam passar por ansiedade e nervosismo devido a preocupações acadêmicas, apontando, inclusive, sensação de fadiga causada pela falta de descanso. Percebe-se que é primordial que as instituições de ensino promovam medidas voltadas à melhoria do bem-estar dos alunos e reflitam, em sua gestão, sobre os motivos que levam à falta de saúde mental entre seus discentes (Belão et al., 2025).

Diante de tantos problemas e aflições, para reverter o quadro de estresse, sabe-se que uma das possíveis soluções encontradas por estudiosos é o coping, entendido como um conjunto de estratégias utilizadas para o enfrentamento do estresse em determinadas situações do cotidiano. Diante do exposto, levanta-se o seguinte problema de pesquisa: quais são as causas que levam ao estresse e quais estratégias são

utilizadas para o seu enfrentamento pelos discentes de Ciências Contábeis em uma instituição de ensino superior pública federal? Para isso, traçou-se o objetivo de investigar as causas que levam os discentes do curso de Ciências Contábeis de uma instituição de ensino superior pública ao estresse e as estratégias utilizadas para o seu enfrentamento.

Este estudo é relevante para a comunidade acadêmica em geral, pois trará maior conhecimento e conscientização sobre o estresse entre os discentes, além de verificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses estudantes para lidar com essas situações. Nesse sentido, os resultados desta pesquisa poderão proporcionar reflexões aos gestores universitários, incentivando a introdução de atividades que auxiliem no bem-estar de seus discentes. Ademais, novos estudos poderão ser realizados futuramente com o intuito de propor melhores estratégias para os estudantes e conscientizá-los sobre o tema proposto, proporcionando-lhes mais ferramentas para o enfrentamento das adversidades da vida acadêmica.

Estresse em universitários

Percebe-se que não são recentes os conteúdos a respeito do enfrentamento do estresse. Desde a década de 1960, estudos vêm sendo realizados em países norte-americanos e, desde aquele período, o assunto tem se expandido consideravelmente. Assim, também se observa uma ligação entre as atuais pesquisas sobre saúde mental em estudantes e a necessidade de adaptação ao estilo acadêmico (Magalhães e Marra, 2024).

Conforme Fragelli e Fragelli (2021), aproximadamente 80% dos indivíduos passam por situações diárias de estresse durante o período acadêmico. Essas situações podem ser observadas em variados desafios, como a grande demanda de atividades e estudos, a restrição do contato com parentes e amigos ou até mesmo problemas financeiros e sociais. A depender do grau e da intensidade do estresse, é possível desenvolver outros problemas psicológicos mais severos.

Bresolin et al. (2022) acrescentam que esses discentes precisam se adaptar a essa nova rotina, buscando uma maneira de equilibrar o corpo, a mente e o ambiente, pois muitos desses fatores estressores podem estimular sofrimentos psicológicos, como o próprio estresse.

Leal et al. (2021) citam também que, no curso de Ciências Contábeis, é perceptível a presença de estresse entre os estudantes, o que tem conduzido, muitas vezes, à falta de interesse e motivação pelo aprendizado. Ainda, os autores associam o estresse à dedicação exigida nos estágios e ao excesso de atividades extraclasses para os discentes de instituições de ensino superior brasileiras.

Estratégias de enfrentamento ao estresse e brief-COPE

Nascimento, Garcia e Cornacchione (2021) relatam que, em momentos em que os indivíduos se sentem ameaçados, estão em risco ou podem sofrer danos, eles apresentam reações a esses eventos. Os autores defendem que essas reações são conhecidas como enfrentamentos. Esses enfrentamentos podem ocorrer de forma intencional ou não, quando o indivíduo pensa antes de agir ou age por impulso, sem refletir sobre a situação.

Segundo Vieira-Santos e Silva (2022), o contexto acadêmico inclui alguns modelos de estratégias de enfrentamento: algumas delas estão interligadas a um avanço no ajustamento e no desempenho desses discentes, enquanto outras podem levar a uma difícil adaptação ao nível educacional e a um baixo rendimento. O indivíduo possui reações que são determinadas pela interação entre sua personalidade, os eventos que ocorrem no ambiente em que se encontra e a percepção que possui sobre esses estímulos.

O *coping* é considerado um mecanismo de enfrentamento, sendo a resposta que o indivíduo encontra para lidar com o estresse ou com fatos estressores do cotidiano. Essas formas de enfrentamento podem ser identificadas de acordo com o que ocasionou o estresse e com o grau emocional em que o sujeito se encontra (Labrague et al., 2017).

Segundo Maturana e Valle (2014), *coping* é uma palavra de origem inglesa definida como estratégias de enfrentamento ao estresse ou ao fator estressor. A expressão pode ser compreendida como um conjunto de respostas individuais manifestadas diante do evento estressor, podendo ser influenciadas por características pessoais, pelas condições impostas pela situação e pelos recursos disponíveis ao indivíduo.

Dessa forma, o *coping* apresenta-se como uma possível estratégia de enfrentamento para esse problema. Trata-se de uma tentativa que não possui uma definição rígida de certo ou errado, sendo entendida como um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais com o propósito de controlar ou lidar com situações estressantes. É uma forma de reagir aos impactos causados por eventos estressores, buscando a adaptação e a redução de seus efeitos por meio da autorregulação emocional, a fim de promover bem-estar em diferentes contextos. É importante ressaltar que os processos de *coping* não se resumem apenas a enfrentar diretamente a situação, mas também envolvem estratégias para lidar com o fator estressor, mesmo quando caracterizadas como evasão ou afastamento (Maturana e Valle, 2014).

Para Kristensen et al. (2010), o processo de *coping* pode ser dividido em quatro características. Primeiramente, o indivíduo deve interagir com o ambiente com o qual está lidando. Em seguida, deve buscar administrar o fato estressor, em vez de tentar controlar totalmente a situação. Posteriormente, é necessário analisar o comportamento diante da situação, observando como ela pode ser interpretada e representada em sua vida. Por fim, o indivíduo deve empenhar-se em organizar e gerenciar as demandas internas e externas que surgem entre sua ação e o retorno do meio em que está inserido.

É importante observar que, para cada situação, existe uma maneira específica de lidar com o estresse. Caso o *coping* seja aplicado de maneira eficaz, o nível de estresse pode diminuir, permitindo que o indivíduo se adapte à situação ou até mesmo supere os sintomas. Caso contrário, os sintomas podem se intensificar, ocasionando problemas ainda mais graves relacionados ao estresse. O estresse e o *coping* podem ser observados em diversos momentos da vida, sendo um deles o ingresso no ensino superior, quando o ambiente é novo e diferentes situações podem levar os estudantes a vivenciar experiências estressantes. Nesse contexto, o *coping* pode atuar como uma forma de adaptação a esse ambiente, funcionando como um aliado no enfrentamento dos estressores (Hirsch et al., 2015).

Bezerra et al. (2024), em suas pesquisas, afirmam que os estudos acerca da teoria do estresse e do *coping* podem ser divididos em três etapas cognitivas. Na primeira etapa, analisa-se como o indivíduo percebe a situação e qual reação ela provoca nas circunstâncias em que ele se encontra; nesse caso, o problema é registrado como uma ameaça ao seu bem-estar, considerando contextos situacionais, pessoais e experiências anteriores. Na segunda etapa, avalia-se se há planejamento sobre como o indivíduo deve reagir ao fato estressor de forma consciente, observando os recursos que podem ser utilizados como suporte à estratégia, atuando diretamente na fonte do estresse para modificá-la. Caso haja desgaste ou limitação desses recursos, a situação passa a ser reconhecida como um fator estressor. Na terceira etapa, ocorre uma reavaliação da situação, analisando como ela poderia ser percebida caso houvesse mudança na interpretação inicial ou na reação do indivíduo. Estudos também apontam que as habilidades sociais podem afetar positiva ou negativamente a saúde mental.

Os estudos de Vargas-Manzanares et al. (2010) apresentam informações sobre as pesquisas de Lazarus e Folkman a respeito do modelo transacional de estresse, relatando que os esforços cognitivos e comportamentais estão em constante mudança, sendo desenvolvidos para administrar demandas

internas e externas que podem exceder os recursos disponíveis do indivíduo. Os autores apontam que esse processo está em constante transformação, pois depende da situação em que ocorre, podendo estar relacionado a fatores como doenças, morte, desligamento do trabalho, entre outros. Isso implica que o indivíduo precisa atuar de forma ativa e participativa no processo de enfrentamento, desenvolvendo respostas e ações para lidar com o fator estressor.

Seguindo a linha de Vargas-Manzanares et al. (2010), diversos pesquisadores realizaram mapeamentos para definir diferentes estratégias de enfrentamento. O presente estudo se desenvolve a partir do Brief-COPE, questionário elaborado por Folkman e Lazarus (1986), importantes contribuintes para a teoria utilizada nesta pesquisa. Nesse instrumento, podem ser identificadas as seguintes estratégias: auto distração, enfrentamento ativo, negação, uso de substâncias, apoio emocional, apoio instrumental, abandono da resolução ou renúncia, descarga emocional, reenquadramento positivo, planejamento, humor, aceitação, religião e autocrítica.

A partir de estudos realizados por Vargas-Manzanares et al. (2010), foi possível organizar, em uma tabela, os métodos de enfrentamento ativos e passivos e os itens correspondentes utilizados pelo inventário Brief-COPE, conforme apresentado no Quadro 1 a seguir.

Quadro 1 - Estratégias de enfrentamento e itens de acordo com o método para gerir com o inventário Brief-COPE

Enfrentamento Ativo	Itens	Enfrentamento Passivo	Itens
Ativo	2-7	Renúncia	6-16
Planejamento	14-25	Auto distração	1-19
Reformulação Positiva	12-17	Negação	3-8
Humor	18-28	Religião	22-27
Aceitação	20-24	Uso de substância	4-11
Apoio emocional	5-15	Auto culpa	13-26
Apoio instrumental	10-23	Descarga Emocional	9-21

Fonte: Vargas-Manzanares et al. (2010).

Vale salientar alguns estudos anteriores referentes à temática do estresse e às suas estratégias de enfrentamento, conforme pode ser verificado no Quadro 2, a seguir.

Quadro 2 - Estudos anteriores relacionados ao estresse e suas estratégias de enfrentamento

AUTOR/ANO	OBJETIVO	RESULTADOS
Azila-gbettor et al. (2015)	Averigou as causas do estresse e seus efeitos no desempenho acadêmico de alunos de Administração na Ho Polytechnic, em Gana	O nível de estresse demonstrou sendo um fator significativo na vida acadêmica dos estudantes.
Queluz (2018)	O objetivo do presente estudo foi verificar se estudantes universitários com mais estratégias de coping em seu repertório se adaptam melhor ao ensino superior.	Os resultados encontrados revelaram que as estratégias de coping, de maneira geral, se correlacionaram positivamente com a melhor adaptação ao ensino superior.
Borges e Rodrigues (2019)	O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica para investigar o estresse dos estudantes universitários e as estratégias de coping utilizadas por esses sujeitos.	Os principais fatores encontrados como desencadeadores de estresse no ambiente acadêmico podem ser subdivididos em: 1) fatores acadêmicos, 2) fatores sociais, 3) fatores financeiros e 4) fatores individuais.
Leal et al. (2021)	investigar a relação entre a motivação acadêmica e o estresse percebido em graduandos do curso de Ciências Contábeis	Os dados revelam a falta de motivações nos discentes para realizações de suas atividades acadêmicas
Silva et al. (2025)	Investigar os fatores de estresse acadêmico e as estratégias de enfrentamento adotadas por formandos da UERN	As estratégias identificadas foram suporte emocional de alguém, aceitação do fato e realização de outras atividades não associada ao fator estressante.

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

Metodologia

A pesquisa classifica-se como descritiva, pois visa investigar os fatores que levam os discentes do curso de Ciências Contábeis de uma instituição de ensino superior ao estresse e às suas estratégias de enfrentamento.

Este estudo foi aplicado em uma população total de 1.276 (mil duzentos e setenta e seis) estudantes devidamente matriculados no curso de bacharelado em Ciências Contábeis de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública, Campus I, situada no estado da Paraíba. A amostra foi composta por 232 participantes.

Todos os participantes que aceitaram participar da pesquisa foram previamente esclarecidos quanto aos procedimentos do questionário, de acordo com os princípios da ética profissional e da proteção de dados pessoais. Para garantir o sigilo das informações, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foi aplicado um questionário adaptado pelo autor Bardagi (2007), posteriormente aprimorado por Silva, Pereira e Miranda (2018) e também adaptado a partir do instrumento proposto por Carver (1997). Optou-se, ainda, pela utilização da escala completa, composta por 14 itens, que buscam medir o nível de estresse de um indivíduo em situações consideradas estressantes (Cohen et al., 1983).

O processo de coleta de dados ocorreu por meio de um questionário com perguntas fechadas e escala do tipo Likert. O instrumento foi dividido em três blocos, conforme apresentado no Quadro 3. Os estudantes responderam a cada questão considerando as seguintes alternativas: 1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo parcialmente; 3 – Neutro; 4 – Concordo parcialmente; e 5 – Concordo totalmente.

Quadro 3 - Questionário

BLOCO	FONTE
Bloco I: Foram analisados os perfis dos participantes	Elaboração própria
Bloco II: Observou-se os fatores que causam nos discentes o ao sentimento de estresse	Adaptado por Bardagi, (2007) e Silva, Pereira e Miranda (2018)
Bloco III: Foram listadas estratégias utilizadas para o enfrentamento do estresse pelos discentes do curso	Adaptado por Carver (1997)

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2024).

A coleta de dados ocorreu de forma presencial durante o período das aulas dos discentes dos oito períodos dispostos pela IES e também por meio de aplicação no *Google Forms*, enviado via e-mail para todos os alunos cadastrados no curso. A organização dos dados foi realizada por meio de uma estatística descritiva em que foram analisadas as variáveis quantitativas.

Análise dos resultados

Nesse tópico serão apresentados os dados e suas análises. A partir da pesquisa, foi possível determinar os resultados a seguir.

Perfil dos participantes

Na Tabela 1, estão apresentados os dados socioeconômicos dos participantes que aceitaram participar

da pesquisa.

Tabela 1 - Dados socioeconômicos dos entrevistados

Variáveis	n = 232	%
Gênero		
Masculino	107	46,12
Feminino	110	47,41
Outro	15	6,57
Faixa etária		
Até 25 anos	177	76,29
De 26 a 35 anos	43	18,53
De 36 a 45 anos	11	4,74
De 46 a 55 anos	0	0
Acima de 55 anos	1	0,44
Estado civil		
Solteiro	203	87,50
Casado	27	11,60
Separado	0	0
Divorciado	2	0,90
Viúvo	0	0
Possui filhos? Se sim, quantos?		
Não possui	219	94,40
1 filho	9	3,90
2 filhos	3	1,30
3 ou mais filhos	1	0,40
Exerce trabalho remunerado?		
Não exerce trabalho remunerado	32	13,80
Estágio	66	28,40
Jovem aprendiz	11	4,70
Assalariado	112	48,30
Autônomo	7	3,10
Servidor público	3	1,30
Militar	1	0,40
Qual sua renda pessoal mensal?		
Até 1 salário mínimo	143	61,64
De 2 a 3 salários mínimos	77	33,19
De 4 a 6 salários mínimos	10	4,30
Acima de 7 salários mínimos	2	0,87
Reside na cidade da sua universidade?		
Sim	151	65,09
Não	81	34,91

Seus familiares possuem expectativas sobre você finalizar o curso? (há uma pressão em cima da sua formação?)		
Não há pressão familiar	61	26,29
Grau 1	25	10,78
Grau 2	19	8,19
Grau 3	64	27,59
Grau 4	36	15,52
Grau 5	27	11,63
Por qual modalidade ingressou na UFPB?		
SISU ampla concorrência	131	56,47
SISU sistema de cotas	97	41,81
Processo Seletivo de Transferência Voluntária	2	0,86
Processo Seletivo de Graduação	1	0,43
SISU por bônus regional	1	0,43
Qual horário você estuda?		
Diurno	33	14,22
Noturno	199	85,78
Com quantos por centos do curso você se encontra finalizado?		
Abaixo de 25%	66	28,45
Entre 25% e 50%	78	33,62
Entre 50% e 75%	42	18,10
Entre 75% e 100%	46	19,83
Qual a sua situação atual no curso?		
Estou bloqueado	109	46,98
Desbloqueado por reprovação	80	34,48
Desbloqueado por trancamento	43	18,54

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

De acordo com a Tabela 1, em uma pesquisa com amostra de 232 participantes, observa-se que a quantidade de participantes do sexo feminino foi superior à do sexo masculino. Os participantes do sexo masculino totalizaram 107 respondentes, representando 46,12%, enquanto os do sexo feminino somaram 110 participantes, correspondendo a 47,41%. Além disso, 15 participantes optaram por não se identificar com nenhum dos dois gêneros apresentados no questionário. Em relação à faixa etária, observa-se uma predominância significativa de discentes com 25 anos ou menos, representando 76,29% da amostra.

Segundo estudos de Antonelli et al. (2018), os autores apresentam em sua pesquisa uma diferença de 19,24% entre os gêneros, sendo a maioria da amostra composta por mulheres. Em relação à faixa etária, verifica-se que o percentual de participantes se aproxima do encontrado nesta pesquisa, na qual foi obtido um total de 77,74% dos entrevistados com idade menor ou igual a 25 anos.

No que se refere ao estado civil, 203 participantes responderam à opção “solteiro”, representando 87,50% da amostra. Na categoria relacionada a filhos, 219 participantes afirmaram não possuir filhos, totalizando 94,40%. Entre os respondentes, a maioria absoluta possui rendimento mensal de até um

salário mínimo, sendo 143 dos 232 participantes, o que corresponde a 61,64%.

De acordo com a pesquisa de Silva (2018), realizada com pessoas formadas em Ciências Contábeis no Rio Grande do Sul, observa-se que 67,67% dos entrevistados não possuem filhos, além de indicar que grande parte dos participantes possui idade entre 21 e 30 anos.

A partir do questionário, pode-se observar, na categoria de perfil profissional, que grande parte dos estudantes participantes da pesquisa é composta por assalariados, totalizando 48,30%. Em seguida, 66 dos 232 participantes são estagiários, o que corresponde a 28,40%. Outros 32 participantes não exercem atividades remuneradas, representando 13,80%. Além disso, 11 participantes são jovens aprendizes, 7 são autônomos, 3 são servidores públicos e apenas 1 é militar.

No que diz respeito à vida acadêmica e às rotinas dos estudantes, verifica-se que 65,09% dos entrevistados residem na cidade sede da universidade, localizada em João Pessoa/PB, enquanto 34,91% residem em cidades circunvizinhas. Quanto ao grau de exigência familiar em relação à formação acadêmica, 64 dos 232 estudantes afirmaram sofrer pressão familiar para concluir o curso, o que representa 27,59% da amostra.

Em relação ao ingresso na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), observa-se que 131 participantes foram aprovados por meio do Sistema de Seleção Unificada (SISU) na categoria de ampla concorrência, representando 56,47% da amostra. Já 41,81% dos respondentes ingressaram pelo SISU por meio do sistema de cotas (raciais, renda per capita, estudantes oriundos de escola pública, pessoas com deficiência, entre outros). Além disso, 2 participantes ingressaram por meio do processo seletivo de transferência voluntária.

Entre os participantes da pesquisa, 85,78% estudam no período noturno, enquanto 14,22% estudam no período da manhã. No que se refere ao percentual de conclusão do curso, 33,62% dos entrevistados informaram estar com progresso acadêmico entre 25% e 50% da graduação. Também foi questionada a situação atual no curso, sendo que 46,98% informaram estar na condição de bloqueados, 34,48% relataram estar desbloqueados por reprovação e 18,54% declararam estar desbloqueados em razão do trancamento de disciplinas.

Fatores estressores nos discentes

A seguir, é possível verificar o segundo bloco de questionário, contendo fatores estressores e as respostas dos participantes numa escala de Concordo Totalmente (CT), Concordo Parcialmente (CP), Neutro (N), Discordo Parcialmente (DP), Discordo Totalmente (DT) e seus valores em porcentagem.

Tabela 2 - Fatores que causam nos discentes o sentimento de estresse

QUESTÃO	CT (%)	CP (%)	N (%)	DP (%)	DT (%)	TT (%)
Decepção com conteúdo das disciplinas	7,76	36,64	26,72	23,28	5,60	100
Dificuldade em relacionar conteúdos e a prática profissional	14,66	36,21	23,28	19,83	6,03	100
Falta de motivação para estudar ou frequentar as aulas	25,00	40,95	13,36	12,93	7,76	100
Desempenho insatisfatório nas disciplinas	14,66	31,90	22,41	24,14	6,90	100
Conflitos/brigas com professores	2,59	10,34	20,26	15,52	51,29	100
Conflitos/brigas com colegas	1,72	3,88	21,55	10,78	62,07	100
Dificuldades para adquirir livros ou materiais necessários	3,02	9,05	21,55	23,28	43,10	100

Experiências insatisfatórias de estágio ou trabalho	7,76	12,07	30,60	19,40	30,17	100
Desapontamento com professores (pela qualificação ou didática)	21,55	41,38	15,52	13,36	8,19	100
Experiência de relacionamento “frio”, “distante” com os professores	12,50	29,74	30,60	15,95	11,21	100
Falta de entrosamento com os colegas	4,31	16,81	25,86	24,14	28,88	100
Greves, paralisações e afins	27,59	23,71	25,00	10,78	12,93	100
Incompatibilidade entre a estrutura do curso e seu estilo de vida	9,05	21,55	29,31	25,00	15,09	100
Sentimento de que o curso não prepara para o mercado de trabalho	16,81	30,17	18,10	15,95	18,97	100
Falta de tempo para se dedicar ao curso, aos trabalhos	25,43	41,81	16,81	10,78	5,17	100
Percepção de que o curso não é essencial para a atividade a ser desempenhada	3,45	18,97	16,81	24,57	36,21	100
Diferença de crenças e valores em relação aos colegas e professores	2,59	12,93	32,33	18,53	33,62	100
Percepção de falta de companheirismo dos colegas	6,90	15,52	24,14	24,14	29,31	100

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Dentre os fatores que mais se destacam no desenvolvimento do sentimento de estresse entre os respondentes da pesquisa, a Tabela 2 evidencia que a maioria concordou totalmente com itens como: falta de motivação para estudar ou frequentar as aulas, desapontamento com professores (em relação à qualificação ou didática), greves e paralisações, além da falta de tempo para se dedicar ao curso e aos trabalhos acadêmicos.

No que se refere à motivação dos discentes para estudar ou frequentar as aulas, 58 respondentes (25%) declararam concordar totalmente com a afirmativa, enquanto 95 pessoas afirmaram concordar parcialmente com a questão, totalizando 40,95% dos alunos parcialmente favoráveis à afirmação. Esse resultado corrobora a pesquisa de Leal et al. (2021), que identifica a existência de uma relação direta entre o estresse e a desmotivação para frequentar a universidade.

A sentença que aborda o desapontamento dos discentes quanto à qualificação ou didática dos professores também apresentou resultados relevantes. Nessa questão, 96 dos 232 entrevistados afirmaram concordar parcialmente com a afirmativa, enquanto apenas 19 discordaram totalmente, correspondendo a 41,38% e 8,19%, respectivamente.

Nesse sentido, de acordo com Silva et al. (2025), o desapontamento com os professores tem sido apontado em diversas pesquisas como um dos principais fatores associados ao estresse. As características pedagógicas e institucionais influenciam diretamente o desenvolvimento do sentimento de estresse entre os discentes.

Quanto à questão das greves e paralisações, um total de 27,59% dos entrevistados optou por concordar totalmente, enquanto apenas 12,93% discordaram totalmente. Vale ressaltar que houve uma greve no período anterior à realização desta pesquisa. Nesse aspecto, Silva, Pereira e Miranda (2018) apresentam uma média de 5,16, considerada pouco acima da média, aproximando-se do resultado desta pesquisa quando se considera a soma dos respondentes que concordam totalmente e parcialmente, que totaliza 51,03%.

Sobre a falta de tempo para se dedicar ao curso, 41,81% dos entrevistados afirmaram concordar parcialmente com a afirmativa, indicando dificuldade em dedicar tempo suficiente aos estudos, enquanto 5,17% discordaram totalmente. Esse resultado aproxima-se dos achados da pesquisa realizada

por Bukhsh et al. (2011), que também investigou as causas do estresse entre estudantes universitários.

Azila-gbettor et al. (2015) em sua pesquisa já alertava que o nível de estresse altera o desempenho acadêmico, averiguou-se os fatores causadores de estresse e como afetam no rendimento dos alunos de administração. Portanto, observa-se que diversos fatores estressores estão presentes na vida acadêmica dos estudantes da área de negócios.

Estratégias adotadas para enfrentamento do estresse

Nesta seção, será discutido o uso de estratégias de enfrentamento e quais delas os discentes utilizam em seu cotidiano ao se depararem com um fator estressor.

Tabela 3 - Estratégias adotadas para o enfrentamento do estresse pelos discentes

QUESTÃO	CT (%)	CP (%)	N (%)	DP (%)	DT(%)	TT (%)
Início uma ação ou realizo esforços para remover ou circunscrever o estressor	3,45	25,00	50,43	12,50	8,62	100
Penso sobre o modo de se confrontar com o estressor	5,60	28,02	41,38	15,95	9,05	100
Procuro ajuda, informações ou suporte emocional de alguém	13,36	30,17	24,14	18,10	14,22	100
Consigo simpatia ou suporte emocional de alguém	12,07	42,24	24,14	10,78	10,78	100
Busco me aproximar da minha fé e religião aumentando minha participação em atividades religiosas	22,84	25,00	25,43	6,47	20,26	100
Faço o melhor da situação crescendo a partir dela, ou vendo-a de um modo mais favorável	22,41	49,14	21,55	4,74	2,16	100
Me culpo e critico pelo fato ocorrido	21,12	31,90	18,97	14,22	13,79	100
Aceito o fato que o evento estressante ocorrido é/foi real	27,16	41,38	22,41	7,76	1,29	100
Aumento minha consciência sobre o meu estresse emocional pessoal e a tendência concomitante para exprimir ou descarregar esses sentimentos	14,22	34,91	36,64	9,05	5,17	100
Tento rejeitar a realidade do acontecimento estressante (ignoro o fato de ter ocorrido)	7,33	23,71	22,84	21,55	24,57	100
Paro de realizar as atividades por causa do fato estressor e fico pensando em situações positivas, sonhos, tento dormir ou descansar, busco uma distração	11,64	39,22	18,53	18,10	12,50	100
Desisto ou deixo de me esforçar da tentativa de alcançar o objetivo com o qual o estressor está a interferir	5,17	20,69	21,12	25,43	27,59	100
Tendo a ingerir bebidas alcóolicas ou drogas como um meio de desinvestir do estressor	1,72	9,05	13,79	4,74	70,69	100
Faço piadas acerca do fato estressor	28,45	33,19	15,09	6,47	16,81	100

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Nos dados expostos na Tabela 3, destacam-se, entre as estratégias utilizadas diante de fatores estressantes, as seguintes: buscar aproximar-se da fé e da religião, aumentando a participação em atividades religiosas; procurar fazer o melhor da situação, aprendendo com ela ou buscando enxergá-la de maneira mais favorável; aceitar que o evento estressor ocorrido é ou foi real; e utilizar piadas ou

humor acerca do fato estressor.

Os dados encontrados na Tabela 3 confirmam o estudo de Queluz (2018), que argumenta que as estratégias de enfrentamento do estresse estão presentes na vida acadêmica e se correlacionam positivamente com uma melhor adaptação dos discentes ao ensino superior.

Dessa forma, na afirmativa relacionada à aproximação com a religião, observa-se que 22,84% dos respondentes concordam totalmente e 25% concordam parcialmente, somando um nível de concordância de 47,84%. No estudo realizado por Maroco et al. (2014), foi encontrada uma média de 2,11 em uma escala cuja pontuação mínima era 0 e a máxima 4, não alcançando resultado próximo ao obtido nesta pesquisa.

Quanto à estratégia “fazer o melhor da situação, aprendendo com ela ou vendo-a de modo mais favorável”, 22,41% dos respondentes concordam totalmente e 49,14% concordam parcialmente. Já em relação à afirmativa “aceito o fato de que o evento estressor ocorrido é ou foi real”, 27,16% concordam totalmente e 41,38% concordam parcialmente. Esses achados corroboram o estudo de Silva et al. (2025).

A respeito do uso de piadas e humor sobre o fato estressor como forma de aliviar o estresse, 33,19% dos respondentes afirmaram parcialmente utilizar essa estratégia, enquanto apenas 6,47% discordaram parcialmente da afirmativa. Esse resultado aproxima-se do encontrado na pesquisa realizada por Bukhsh et al. (2011), quando considerados os respondentes que concordam totalmente ou parcialmente com essa estratégia.

Por fim, destaca-se que 42,24% dos respondentes concordam parcialmente que obter simpatia ou suporte emocional de alguém pode auxiliar diante do surgimento do fator que causa estresse. Observa-se, assim, a predominância de estratégias de enfrentamento passivas diante das adversidades, conforme o estudo de Vargas-Manzanares et al. (2010), relacionadas ao campo emocional, o qual já apontava que as estratégias de enfrentamento do estresse estão associadas às mencionadas no instrumento Brief-COPE.

Considerações finais

A pesquisa teve como objetivo investigar as causas que levam os discentes do curso de Ciências Contábeis de uma instituição de ensino superior pública ao estresse, bem como identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses estudantes.

Buscou-se identificar as principais situações que geram estresse entre esses discentes. Conforme analisado, conclui-se que diversos fatores podem contribuir para o aumento do nível de estresse. Dentre eles, destacam-se a falta de tempo para se dedicar ao curso, as greves e paralisações, a falta de motivação para estudar e frequentar as aulas, bem como o desapontamento com os docentes em relação à sua qualificação ou didática.

Ao mapear as formas de lidar com os fatores estressores, observou-se que os discentes utilizam diferentes estratégias para reduzir a irritabilidade e o desgaste físico e psicológico. Entre as principais estratégias destacam-se: aprender e compreender o fator estressor como forma de crescimento pessoal, aceitar a realidade do evento ocorrido, utilizar o humor como mecanismo de alívio do estresse e buscar apoio emocional de pessoas próximas, como amigos e familiares.

Percebe-se que os achados proporcionam uma reflexão nas relações das instituições, docentes, discentes, gestores e coordenadores dos cursos, pois dependendo das obrigações e de como essa

relação se estabelece podem ter diversos fatores estressantes que atingem os alunos de ciências contábeis que apresentam probabilidade de desenvolver problemas psicológicos. Assim, os resultados desse estudo proporcionam reflexões para o meio acadêmico e a sua relação com a saúde mental.

Nesse sentido, os dados desta pesquisa evidenciam a necessidade de as instituições de ensino superior se preocuparem com o bem-estar de seus discentes, promovendo ações de apoio emocional e atividades que contribuam para a redução das tensões no ambiente acadêmico. Além disso, torna-se importante que os gestores educacionais busquem aprimorar o processo de ensino-aprendizagem, acompanhando as propostas de conteúdos ministrados e a didática utilizada pelos docentes nas disciplinas.

Por fim, novos estudos devem ser realizados com o objetivo de aprofundar a investigação sobre o tema em uma escala mais abrangente e com um espaço amostral maior, a fim de ampliar as informações sobre o assunto discutido. Como limitação desta pesquisa, destaca-se o tempo disponível para sua realização e o fato de a amostra ter sido composta por estudantes de apenas uma instituição pública. Como sugestão para futuras pesquisas, recomenda-se investigar os motivos pelos quais alguns discentes não demonstram interesse em frequentar as aulas, analisando possíveis relações com frustrações em relação aos docentes, à rotina acadêmica e às atividades desenvolvidas. Também se sugere a realização de entrevistas para avaliar se as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes são, de fato, eficazes na redução do estresse.

Referências

- Antonelli, R. A., Guelfi, B. F. C., Tumelero, R. C., & Voese, S. B. (2018). Ao mestre com carinho: O bom professor sob a ótica dos discentes de Ciências Contábeis da geração Y. *Revista de Educação e Pesquisa em Contabilidade (REPeC)*, 12(1), 45–65. <https://doi.org/10.17524/repec.v12i1.1415>
- Azila-Gbettor, E. M., Mensah, C., & Katah, K. O. (2015). Stress and academic achievement: Empirical evidence of business students in a Ghanaian polytechnic. *International Journal of Research in Business and Management*, 2(14), 78–98.
- Bardagi, M. P. (2007). *Evasão e comportamento vocacional de universitários: Estudo sobre desenvolvimento de carreira na graduação* (Tese de doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul).
- Belão, A. C. L., Oliveira, M. M., Souza, L. F., & Santos, J. P. (2025). Ansiedade, burnout e desempenho acadêmico: Qual a percepção de estudantes de Ciências Contábeis? *RC&C: Revista de Contabilidade e Controladoria*, 17, 1–17.
- Bezerra, G. S., Almeida, R. S., & Pereira, L. M. (2024). Treinamento de habilidades sociais e estresse na universidade: Um estudo de caso. *Psicologia Escolar e Educacional*, 28, e244892.
- Borges, I., & Rodrigues, M. C. (2019). O estresse e as estratégias de coping de estudantes universitários. *Revista do COMCISA*, 40(108), 28–40.
- Bresolin, J. Z., et al. (2022). Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. *Revista Rene*, 23, e7173.
- Bukhsh, Q., Shahzad, A., & Nisa, M. (2011). A study of learning stress and stress management strategies of postgraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 182–186. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.036>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically

- based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107–113. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.107>
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? *Revista Docência do Ensino Superior*, 11(1), 1–21.
- Graça, C. C., & Zagonel, I. P. S. (2019). Estratégias de coping e estresse ocupacional em profissionais de enfermagem: Revisão integrativa. *Espaço Saúde*, 20(2), 67–77.
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Tomaszewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., & Oliveira, A. C. C. (2015). Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28, 224–229. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201500038>
- Hirschle, A. L. T., & Gondim, S. M. G. (2020). Estresse e bem-estar no trabalho: Uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2721–2736.
- Kristensen, C. H., Schaefer, L. S., & Busnello, F. B. (2010). Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. *Estudos de Psicologia*, 27(1), 21–30.
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*, 26(5), 471–480. <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721>
- Lameu, J. N., Salazar, T. L., & Souza, W. F. (2016). Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicologia da Educação*, 42, 13–22.
- Leal, E. A., Squinhalha, G. R., & Silva, T. D. (2021). Relação entre motivação acadêmica e estresse percebido: Um estudo com discentes de Ciências Contábeis. *Contabilidade, Gestão e Governança*, 24(1), 72–91.
- Lúcio, S. S. R., Pereira, J. A., Santos, M. C., Almeida, R. F., & Costa, L. M. (2019). Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Temas em Saúde*, 19(1), 260–274.
- Magalhães, T. S., & Marra, A. V. (2024). Estresse universitário e vivências acadêmicas: Uma revisão sistemática. *Educação: Teoria e Prática*, 34(67), e072024.
- Maroco, J., Campos, J. A. D. B., Vinagre, M., & Pais-Ribeiro, J. L. (2014). Adaptação transcultural Brasil-Portugal da escala Brief COPE para estudantes do ensino superior. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(2), 247–256. <https://doi.org/10.1590/0102-7972/2014/2702>
- Matos, M. S. (2022). Voando para longe do ninho: As experiências de estudantes de Medicina morando sozinhos no Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia*, 26(1), 1–10.
- Maturana, A. P. P. M., & Valle, T. G. M. (2014). Estratégias de enfrentamento e situações estressoras no ambiente hospitalar. *Psicologia Hospitalar*, 12(2), 2–23.
- Nascimento, E. M., Garcia, M. C., & Cornacchione, E. (2021). Saúde mental dos professores de Ciências Contábeis: O uso de estratégias de enfrentamento do estresse. *Revista Contabilidade & Finanças*, 33(88), 150–166.
- Silva, C. M. (2018). *A atuação e o perfil profissional dos bacharéis em Ciências Contábeis formados no Rio Grande do Sul na última década* (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade de Caxias do Sul).
- Silva, F. J. (2018). *A percepção dos discentes do curso de Ciências Contábeis do litoral norte sobre a atuação na área de consultoria contábil* (Trabalho de Conclusão de Curso).

- Silva, I. K. S., Peixoto, M. T., Rego, S. M. O., & Souza, B. J. (2025). Estressores acadêmicos e estratégias de enfrentamento na formação de administradores. *Revista NAVUS*, 16(1), 1–20.
- Silva, T. D., Pereira, J. M., & Miranda, G. J. (2018). O estresse em graduandos de Ciências Contábeis e Administração. *Advances in Scientific and Applied Accounting*, 11(2), 330–350.
- Ueluz, F. N. F. R. (2018). Relações entre estratégias de coping e adaptabilidade acadêmica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 169–176.
- Vargas-Manzanares, S. P., González-Romero, G. M., & Ortega-Moreno, M. (2010). Confiabilidad del cuestionario Brief COPE Inventory en versión en español. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 12(1), 7–24.
- Vieira-Santos, J., & Silva, G. M. (2022). Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: Uma revisão da literatura. *Psicologia Argumento*, 40(108), 1624–1648.