



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANA KASSIANA DE SOUSA

**STRESS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NO INÍCIO, MEIO E FIM DA GRADUAÇÃO, SUBMETIDOS A ATIVIDADES
REMOTAS.**

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ANA KASSIANA DE SOUSA

**STRESS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
INÍCIO, MEIO E FIM DA GRADUAÇÃO, SUBMETIDOS A ATIVIDADES REMOTAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ANA KASSIANA DE SOUSA

STRESS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO INÍCIO, MEIO E FIM DA GRADUAÇÃO, SUBMETIDOS A ATIVIDADES REMOTAS.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 9 de Dezembro de 2020.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientadora

Prof^o Me. Renan Costa Vanali
Examinador

Prof^a. Karisia Monteiro Maia
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2020

*Dedico esse trabalho a minha mãe por
todo incentivo e apoio durante minha
jornada acadêmica*

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente á minha orientadora Jenifer Kelly Pinheiro por todo o suporte durante a construção desse projeto, e a cada amigo que de alguma forma me ajudou, obrigada.

Stress em estudantes universitários do curso de Educação física no início, meio e fim da graduação, submetidos a atividades remotas.

¹Ana kassiana de SOUSA

²Jenifer Kelly PINHEIRO

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Sabe-se que o ingresso na universidade se constitui como um marco na vida dos estudantes universitários, esta é uma época de mudanças e desafios, constituindo-se como altamente estressante. O stress excessivo está relacionado a problemas em diferentes âmbitos da vida de um indivíduo. A pandemia da Covid-19 fez surgir mudanças em nosso cotidiano devido em grande parte, às medidas sanitárias e de distanciamento social. O setor educacional foi um dos mais afetados, o ensino remoto emergencial tornou-se a principal alternativa de instituições educacionais de todos os níveis de ensino. No Brasil, e em vários lugares do mundo, a principal estratégia adotada para contenção comunitária da transmissão do vírus da Covid-19 foi o isolamento social horizontal, no entanto isto impactou de forma negativa a saúde mental da população, aumentando os sintomas de stress e depressão quando comparado ao período anterior à crise. Assim, o presente estudo buscou avaliar os níveis de stress de estudantes universitários de Educação física do Curso de licenciatura e bacharelado em Educação física do 1º, 4º e 8º semestres, submetidos a atividades pedagógicas remotas devido ao atual cenário de pandemia de Covid-19. Foi aplicado um questionário via Google Forms, para análise das variáveis prática de atividade física e Análise dos dias de atividade remota e quantidade de disciplinas. Para avaliação dos níveis de stress foi aplicado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos – ISSL para posterior identificação da fase de stress em que o indivíduo se encontrava: Fase de alerta, fase de resistência e fase de exaustão. Verificou-se que alguns indivíduos foram classificados em mais de uma das fases, enquanto outros não se classificaram em nenhuma fase. Verificou-se que a fase do stress predominante nos alunos do 1º semestre foi a fase de Resistência, Já os alunos do 4º e 8º semestre apresentaram fase de Resistência e exaustão

Palavras-chave: Stress. Universitários. Ensino remoto.

ABSTRACT

I know that entrance to the university was constituted as a framework in the life of two university students, this is a time of changes and challenges, constituting itself as highly stressful. Excessive stress is related to problems in different areas of the life of an individual. Due to the Covid-19 pandemic, changes arise in our daily lives, largely due to health measures and social distancing. O educational setor was two more affected, O ensino remote emergencyl became the main alternative of educational institutions of all the ensino snows. Not in Brazil, and in various places around the world, the main strategy adopted for community containment of the transmission of the Covid-19 virus foi or horizontal social isolation, however, this negatively impacts the mental health of the population, increasing the symptoms of stress and depressão when compared to the period before the crisis (SILVA, 2020). Assim, or present study seeks to assess the levels of stress of university students of Physical Education of the Bachelor's and Baccalaureate Course in Physical Education of 1st, 4th and 8th semesters, submissive to remote pedagogical activities due to the current year of the Covid pandemic -19. A questionnaire was applied via Google Forms, for analysis of several practical activities of physical activity and Analysis of two days of remote activity and quantity of disciplines. To assess two levels of stress, the Inventory of Stress Symptoms for Adults - ISSL for subsequent identification of the stress phase in which the individual is found was applied: Alert phase, resistance phase and exhaustion phase. It was verified that some individuals were classified in more than one phase, while others will not be classified in one phase. It was verified that the predominant stress phase of the 1st semester went to the Resistance phase, and that the 4th and 8th semester students presented the Resistance phase and exhaustion.

Key words: Stress. College students. Teachingremote.

INTRODUÇÃO

A vida acadêmica se caracteriza como altamente estressante, os estudantes universitários são confrontados pelas mais diversas situações, aulas em diferentes turnos, elaboração de projetos de pesquisa, estágios supervisionados, muitos precisam conciliar a vida acadêmica com o trabalho, entre outras coisas (TORQUATO, 2015). As demandas acadêmicas aliadas a outros aspectos da vida dos estudantes, contribui para a promoção de hábitos pouco saudáveis, como por exemplo, má alimentação, e diminuição da prática de atividade física. Este período acadêmico muitas vezes coincide com a fase de transição da adolescência para a vida adulta, na qual o jovem ainda está no processo de formação como pessoa. (CAMPOS; ROCHA; CAMPOS, 1996).

Entende-se por stress toda experiência de tensão e/ou irritação na qual o organismo reage a componentes físicos ou psicológicos, quando há uma situação que provoque medo, excitação ou confusão (LIPP, 1984). O stress tem sido estudado por muitos pesquisadores da área da saúde, inclusive a OMS, pois é considerado como um dos maiores problemas da atualidade, uma vez que interfere diretamente na qualidade de vida do ser humano (LIPP & MALAGRIS, 2004). O stress excessivo está relacionado a problemas em diferentes âmbitos da vida de um indivíduo, como por exemplo, no âmbito social: Tendências ao isolamento, no aspecto profissional pode-se apresentar desempenho insatisfatório, queda de produtividade, entre outros. O stress em altos níveis também possui relação com doenças como a hipertensão, depressão, câncer e várias outras, podendo ser um fator contribuinte ou desencadeador de tais doenças (MALAGRIS, 2006).

A pandemia da Covid-19 fez surgir mudanças em nosso cotidiano devido em grande parte, às medidas sanitárias e de distanciamento social. O setor educacional foi um dos mais afetados, as atividades pedagógicas presenciais foram suspensas, os órgãos reguladores nacionais determinaram a continuidade do semestre letivo, por meio de atividades remotas. O ensino remoto emergencial tornou-se a principal alternativa de instituições educacionais de todos os níveis de ensino, buscando-se assim ofertar o acesso temporário aos conteúdos curriculares que seriam desenvolvidos presencialmente (RONDINI, 2020).

Essas mudanças no sistema educacional tiveram que ocorrer rapidamente, os professores tiveram que adaptar suas aulas para plataformas on-line, utilizando ferramentas tecnológicas digitais de informação e comunicação. Os alunos por sua vez, precisaram adaptar-se a este “novo normal”. Se por um lado o ensino remoto pode ser promissor para a inovação da educação, por outro lado problemas de infraestrutura podem interferir diretamente nesse novo método de ensino (RONDINI, 2020). O ensino superior é considerado altamente estressante, aliado a esse novo modelo de ensino remoto pode expor tanto o professor como o aluno a situações de stress.

No Brasil, e em vários lugares do mundo, a principal estratégia adotada para contenção comunitária da transmissão do vírus da Covid-19 foi o isolamento social horizontal, no entanto a incerteza sobre como seria controlada a doença somado a imprevisibilidade do tempo de duração do isolamento social impactaram de forma negativa a saúde mental da população, com um aumento do stress e sintomas depressivos quando comparado ao período anterior à crise (SILVA, 2020).

Levando em consideração as possíveis consequências de um elevado nível de stress, a necessidade da utilização do ensino remoto, e os aumentos dos sintomas de stress e depressão na população, o presente estudo busca avaliar os níveis de stress de estudantes universitários do curso de Educação física no início, meio e fim da graduação, submetidos a atividades pedagógicas remotas e refletir acerca dos impactos da pandemia causados pela COVID-19 no setor educacional, e os impactos do ensino remoto na vida dos estudantes.

MÉTODOLOGIA

Esta pesquisa possui uma abordagem quantitativa, que segundo TEIXEIRA (2010) neste tipo de pesquisa utiliza-se a descrição matemática como linguagem, para descrever as causas de um fenômeno, e as relações entre variáveis. Os métodos de pesquisa quantitativa são utilizados quando se quer medir opiniões, reações, sensações, hábitos e atitudes etc. de um universo (público-alvo) através de uma amostra que o represente de forma estatisticamente comprovada.

Como o estudo descreveu a variável stress a pesquisa adquiriu então um caráter descritivo. De acordo com GIL (2002) a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de populações e/ou de fenômenos. A pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona variáveis, sem manipulá-las. Busca descobrir, com precisão, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características.

Neste tipo de pesquisa (descritiva), os dados precisam ser coletados e registrados ordenadamente para seu estudo propriamente dito. A pesquisa descritiva trabalha sobre dados ou fatos colhidos da própria realidade, e são utilizados, como principais instrumentos, a observação, a entrevista, o questionário e o formulário-técnica de coleta de dados (MANZATO, 2012).

A amostra foi composta por estudantes universitários do Curso de licenciatura e bacharelado em Educação física do 1º, 4º e 8º semestres, matriculados no Centro Universitário Leão Sampaio, em Juazeiro do Norte, do estado do Ceará. Como critério de amostragem para definição da população foi utilizado o tipo probabilístico por conveniência, que depende apenas dos critérios e interesses do pesquisador, conforme os objetivos e necessidades da pesquisa (GIL, 2008).

Os critérios de inclusão adotados foram que apenas os alunos devidamente matriculados nos semestres da pesquisa, e que estivessem frequentando as aulas remotas no semestre 2020.2, poderiam participar da pesquisa, como critérios de exclusão determinou-se que menores de 15 anos, que não estavam envolvidos nas atividades remotas em pelo menos 50% das disciplinas do semestre não poderiam participar do estudo.

Os dados foram coletados on-line através de formulários do Google forms. Foram utilizados instrumentos de avaliação já validados. Todos os questionários utilizados foram aplicados pelo próprio pesquisador. Para avaliação dos níveis de stress foi aplicado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos –ISSL, que segundo Orlandino (2008), é um instrumento que busca identificar a sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos, se este possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma e a fase em que se situa: 1- alerta, 2- resistência, 3- exaustão. Este inventário tem como

base os sintomas característicos – físicos e psicológicos – de cada fase do estresse.

Este Instrumento é formado por três quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro é composto por 15 itens referentes aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo é composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, e está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro é composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, referentes a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade. A fase 3 (quase-exaustão) é diagnosticada na base da frequência dos itens assinalados na fase de resistência.

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Os participantes foram informados de todos os procedimentos adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia realizada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Para a análise de dados adotou-se a estatística descritiva, com as médias e desvio padrão. O programa utilizado foi o Microsoft Excel 2010.

RESULTADOS

O presente trabalho teve como amostra estudantes universitários do curso de Educação Física de ambos os sexos, sendo 54,2 % do sexo feminino e 45,8 % masculino. Com média de idade de 22,8 anos. Quanto às divisões dos grupos, 45,9% eram do 8º semestre, 25% do 4º semestre e 29,1% do 1º semestre. Este estudo verificou variáveis que podiam ser associadas com o stress, foram estas: Prática de atividade física no último ano, número de dias da semana que está envolvido em atividades acadêmicas remotas e número de disciplinas cursadas no semestre. Quanto á prática de Atividade Física verificou-se que apenas 2 alunos do 8º semestre não praticaram atividades

físicas no último ano. Em relação aos dias da semana envolvidos em atividades remotas, a maioria dos indivíduos responderam de 4 a 5 dias, quanto ao número de disciplinas cursadas a maioria relatou de 6 a 7 disciplinas cursadas no semestre.

Quadro 1 – Análise da prática de atividade física dos grupos.

Você praticou atividade física no último ano?	SIM	NÃO
8º semestre	9	2
4º semestre	6	0
1º semestre	7	0

Fonte – Dados da pesquisa, 2020.

Quadro 2 – Análise dos dias de atividade remota e quantidade de disciplinas

Semestre	No que se refere às atividades (Acadêmicas) remotas, quantos dias da semana você está envolvido nestas atividades?	Quantas disciplinas está cursando neste semestre?
8º	6 a 7 dias	6 a 7 disciplinas
4º	4 a 5 dias	6 a 7 disciplinas
1º	4 a 5 dias	6 a 7 disciplinas

Fonte – Dados da pesquisa, 2020.

Quadro 3 – Resultados do questionário de Lipp.

Identificação	Fase de alerta (pontuação)	Fase resistência (pontuação)	Fase exaustão (pontuação)
A1 – 1º semestre	4	6	5
A2 – 1º semestre	3	8	6
A3 – 1º semestre	5	4	4
A4 - 1º semestre	2	2	2
A5 – 1º semestre	8	8	8
A6 – 1º semestre	6	8	5
A7 – 1º semestre	5	3	4
A8 – 4º semestre	2	4	3
A9 – 4º semestre	3	3	5
A10–4º semestre	6	7	5
A11–4º semestre	10	11	13
A12–4º semestre	9	8	12
A13–4º semestre	2	3	4
A14–8º semestre	6	8	5
A15–8º semestre	5	8	10
A16–8º semestre	3	2	2
A17–8º semestre	2	2	2
A18–8º semestre	2	8	7

A19–8º semestre	8	13	17
A20–8º semestre	2	6	4
A21–8º semestre	2	3	2
A22–8º semestre	7	6	11
A23–8º semestre	5	3	3
A24–8º semestre	2	2	2

Fonte – Dados da pesquisa, 2020.

Os resultados do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos – ISSL foram coletados através das respostas assinaladas no questionário aplicado. Neste questionário o inventário foi dividido em 3 partes, para cada resposta assinalada foi somado um ponto, ao final os pontos foram computados, para posterior identificação da fase de stress em que o indivíduo se encontrava. As fases do stress analisadas neste instrumento são: Fase de alerta, fase de resistência e fase de exaustão.

Para um indivíduo ser classificado em uma dessas fases é levado em consideração o número de repostas assinaladas, no caso para ser identificado na fase de Alerta considera-se a ocorrência de 7 ou mais itens assinalados na parte 1, na fase de Resistência 4 ou mais itens assinalados na parte 2, e na fase de Exaustão 9 ou mais itens assinalados na parte 3.

Após a coleta e análise das pontuações, verificou-se que alguns indivíduos foram classificados em mais de uma das fases, enquanto outros não se classificaram em nenhuma fase. Verificou-se que a fase do stress predominante nos alunos do 1º semestre foi a fase de resistência, esta fase é intermediária, caracterizada pela busca do organismo ao retorno do equilíbrio. Podendo ocorrer nesta fase uma adaptação ou eliminação dos agentes estressantes, ou seja, reequilíbrio, ou o indivíduo pode evoluir para a próxima fase (Exaustão) por causa da não adaptação ou eliminação da fonte de estresse.

Já os alunos do 4º e 8º semestre apresentaram fase de resistência e exaustão. A fase de exaustão é a fase mais crítica do stress, ocorrendo nela ocorre o retorno a primeira fase (alerta), no entanto agravada e com o aparecimento de doenças. A predominância da fase de Exaustão nos alunos do 4º e 8º semestre pode se justificar pelo tempo de curso mais elevado em comparação com os alunos do 1º semestre, as demandas acadêmicas tendem a se elevar conforme o tempo de curso, e o estudante universitário vivencia

uma série de mudanças nesta época podendo facilitar o aparecimento de stress (CAMPOS; ROCHA; CAMPOS, 1996).

DISCUSSÃO

Em seus estudos Lipp distingue o estresse saudável (eustresse) do patológico (distresse). O primeiro leva o indivíduo a ser mais produtivo e criativo. O segundo corresponde à falta ou excesso de estresse e pode causar o desenvolvimento de enfermidades físicas e/ou psicológicas. Através das respostas do ISSL, verificou-se uma prevalência de stress nos estudantes, com a maioria dos estudantes do 1º semestre na fase de Resistência o que corresponde ao (eustresse) enquanto que os estudantes do 4º e 8º semestre encontraram-se nesta fase de resistência e também de exaustão, a fase de exaustão corresponde ao (distresse).

Outros estudos investigaram a prevalência de estresse em populações de adultos jovens, Calais et al (2003) verificou a prevalência de stress em jovens com idades variando entre 15 e 28 anos, foi encontrada uma taxa de 65,60%. Quanto às fases do estresse, neste estudo verificou-se que 6,19% do grupo total se encontravam em fase de alerta, 92,78% em resistência e 1,03% na fase de exaustão. Ao se comparar com os resultados deste estudo, conclui-se que foi encontrada uma prevalência do estresse nas duas populações investigadas, No entanto, há uma diferença, enquanto que no estudo de Calais, a maior parte dos indivíduos encontravam-se na fase de alerta, neste presente estudo a fase mais predominante foi a de resistência.

Costa (2010) utilizou o Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL), como instrumento de mensuração de estresse, esta pesquisa trabalhou com alunos do primeiro período dos cursos de Medicina, Odontologia e Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas ESA-UEA, utilizando um Inventário e um questionário sobre a presença de alterações orais em uma amostra estatisticamente calculada de 17%. Observou-se que a maioria dos estudantes (81,48%) apresentava estresse, sendo que, desses, 77,8% encontravam-se sob nível de estresse moderado (Fase de Resistência).

Um dos aspectos ressaltados neste estudo foram os impactos provocados pela atual Pandemia de Covid-19, a adoção do modelo de ensino

remoto e as consequências negativas na saúde mental dos estudantes. Uma das variáveis abordadas foi o número de dias que os estudantes estavam envolvidos em atividades acadêmicas remotas, uma vez que estudos já foram realizados buscando identificar distúrbios psicológicos como ansiedade, depressão e stress nos estudantes devido a essa situação de pandemia.

Neste sentido Maia et al (2020) verificou os níveis de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários portugueses, comparando dois momentos diferentes, um período normal (2018 e 2019) e o período pandêmico (entre a suspensão das aulas e a decretação do estado de emergência em Portugal). Os resultados confirmaram um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre os estudantes universitários no período pandêmico quando comparado a períodos normais. Levando em consideração as informações transmitidas pelos diversos meios de comunicação, as medidas de isolamento social, e a adoção do ensino remoto, estes fatores podem ter contribuído para o aumento desses níveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou a importância da investigação acerca do nível de stress em estudantes universitários. Conforme observado nos achados da pesquisa de três turmas, os alunos apresentaram sinais e sintomas indicadores de stress. É importante tal constatação, pois o ambiente acadêmico em si já é estressante, e o stress excessivo pode trazer consequências consideráveis nos diversos âmbitos da vida dos indivíduos. Vale ressaltar que o Instrumento utilizado- Inventário de Sintomas de Stress para Adultos –ISSL, tem a finalidade apenas de servir como referência de possíveis sintomas de stress. Portanto, é de suma importância o desenvolvimento de ações integradas que busquem a prevenção e tratamento de stress em estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Livia Márcia Batista de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia:Reflexãoecrítica**, p. 257-263, 2003.

CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L. Da e CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. **AnaisdoSimpósio sobreStressesuasimplicações; umencontrointernacional** . p.23-27, 1996.

COSTA, Sandokan Calvacante et al. Avaliação do nível de estresse através do teste de inventário de sintomas de estresse de lipp (issl) em acadêmicos da área de saúde manaus-am. **AMazônica**, v. 4, n. 1, p. 7-18, 2010.

Gil, Antônio Carlos. **Métodosetécnicasdepesquisasocial** 6. ed.- São Paulo : Atlas,2008

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, Lucia EN. O **stressnoBrasildehoje.OstressnoBrasil:pesquisasavançadas**, p. 215-222, 2004.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e suas implicações. **EstudosdePsicologia**, v. 1, n. 3, p. 5-19, 1984.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **EstudosdePsicologia(Campinas)** , v. 37, 2020.

MALAGRIS, Lúcia Emmanoel Novaes; FIORITO, Aurineide Canuto Cabraíba. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. **EstudosdePsicologia(Campinas)**, v. 23, n. 4, p. 391-398, 2006.

MANZATO, Antonio José; SANTOS, Adriana Barbosa. A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa. **DepartamentodeCiênciadeComputaçãoeEstatística–UniversidadedeSantaCatarina**. Santa Catarina, 2012.

ORLANDINO, Andrea et al. **Ostressocupacionalemprofessoresdoensinomédio**. 2008.

RONDINI, Carina Alexandra; PEDRO, Ketilin Mayra; DOS SANTOS DUARTE, Cláudia. PANDEMIA DO COVID-19 E O ENSINO REMOTO EMERGENCIAL: MUDANÇAS NA PRÁXIS DOCENTE. **InterfacesCientíficas-Educação**, v. 10, n. 1, p. 41-57, 2020.

ORLANDINO, A. **O stress ocupacional em professores do ensino médio**. Presidente Prudente, 2008.58f,Dissertação de mestrado-Universidade oeste Paulista.

SILVA, Washington Allysson Dantas et al. Covid-19 no Brasil: **estressecomopreditordepressão**.2020

TORQUATO, Jamili Anbar et al. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 14, 2015.