



Preditores de estresse entre adolescentes que se preparam para o ENEM
Predictors of stress in adolescents who prepare for ENEM

Angela Ferreira Cassiano Eugenio¹

Ueliton dos Santos Gomes²

Flávia Melo Rodrigues³

Resumo

A pesquisa teve como objetivo avaliar o estresse entre adolescentes que se preparam para o ENEM. Participaram da pesquisa 40 alunos de curso pré-vestibular e 60 alunos do 3º ano do ensino médio da rede privada e pública de Anápolis, Goiás. Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico e outro sobre expectativas futuras e a Escala de Stress para Adolescentes (ESA). Observou-se que 66% dos participantes da pesquisa apresentaram estresse, sendo que no sexo feminino esse valor foi de 71%, com predominância na fase de alerta e meninos na fase de resistência, estando ambos os gêneros (53%) com sintomatologia psicológica, a ansiedade com o ENEM ($p < 0,001$), tendo como variáveis associadas ao estresse a escolaridade do pai e da mãe ($p < 0,0114$; $p < 0,0118$, respectivamente) e as expectativas futuras em “ser saudável a maior parte do tempo” ($p < 0,0029$). Portanto, as expectativas futuras e ansiedade com o ENEM são preditores que elevam o nível de estresse entre os adolescentes, o que podem potencializar os riscos de agravos.

Palavras chave: Ansiedade; ESA; Estudantes.

Abstract

The research aimed to assess stress among adolescents preparing for ENEM. Forty students from the pre-university course and 60 students from the 3rd year of high school from the private and public schools of Anápolis, Goiás participated in the research. The instruments used were a sociodemographic questionnaire and another on future expectations and the Stress Scale for Adolescents (ESA). He observed that 66% of the research participants presented stress, with a female value of 71%, with predominance in the alert phase and boys in the resistance phase, with both genders (53%) with psychological symptoms, anxiety with ENEM ($p < 0.001$), having as variables associated with stress the education of the father and mother ($p < 0.0114$; $p < 0.0118$, respectively) and the future expectations of “being healthy most of the time” ($p < 0.0029$). Therefore, future expectations and anxiety about ENEM are predictors that increase the level of stress among adolescents, which can increase the risk of health problems.

Keywords: Anxiety; ESA; Students.

¹Mestre em Ciências Ambientais e Saúde (MCAS) pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), Goiânia, Goiás. E-mail: afcassiano40@gmail.com

²Graduado e Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás). Docente do Centro Universitário Alves Faria (UNIALFA). Psicólogo Clínico do Instituto de Psicologia Comportamental - IPC. E-mail: ueliton.gomes@unialfa.com.br

³Doutora em Ciências Ambientais pela Universidade Federal de Goiás, Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências Ambientais e Saúde (MCAS) e em Genética (MGene) da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás), Goiânia, Goiás. Docente da Universidade Estadual de Goiás (UEG), Campus Central, Instituto Acadêmico de Ciências da Saúde e Biológicas, Anápolis, Goiás. ORCID iD: <http://orcid.org/0000-0002-2557-6570>. E-mail: rflamelo@gmail.com





Em 1990, fundamentado na ideologia neoliberal, o Estado avaliador adotado pelo Brasil introduziu os exames padronizados e entre eles o ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio) em 1998, com o objetivo fundamental de avaliar o desempenho e medir o desenvolvimento de competências para o exercício da cidadania do aluno ao término do ensino médio. Na atualidade o exame destaca-se como o maior vestibular do país, tendo sua nota aceita total ou parcial por muitas universidades públicas e privadas no Brasil.

Alunos do final do ensino médio tornam-se então os principais protagonistas do ENEM e os colocam em condição de concorrentes, tanto ao ingresso nas Universidades quanto na sua inserção no mercado de trabalho. Estimulados por uma cultura de competitividade os adolescentes lutam por uma vaga no mercado profissional e um posicionamento quanto ao futuro, e nesse panorama a escola submete os alunos à alta carga de estudos, com a justificativa de que no futuro possam proporcionar uma condição de conforto a ele e a sua futura família (Carvalho, Santos & Vargas, 2019). Com tudo a imaturidade da adolescência, os conflitos a ela inerentes e todas as tomadas de decisões e planejamentos de futuro são questões que permeiam a vida dos adolescentes que se preparam para o Enem e Vestibular levando-os a uma condição de vulnerabilidade ao surgimento de sintomas físicos e psicológicos característicos do estresse (Justo & Enumo, 2015).

Hora e cols (2017), afirmam que os adolescentes sofrem mudança na sua saúde mental quando estão prestes a fazer o ENEM. Com isso, outras pesquisas já foram feitas com alunos do 3º ano do ensino médio a fim de compreender o estresse dos adolescentes e suas causas. Machado, Veiga e Alves (2011), realizaram um estudo com 38 alunos do 3º ano

do ensino médio de uma escola pública do Distrito Federal onde verificou-se 13% dos alunos com nível elevado de estresse, extrapolando os limites do que é considerado normal. Casado (2018) investigou o nível de estresse em alunos do 3º ano do ensino médio de uma escola particular de Natal-RN, um mês e meio antes da realização do ENEM e o resultado foi 42,4% do total da amostra se encaixaram na fase de exaustão ao estresse e 36,8% se encontravam na fase de resistência ao estresse.

Desde que se tornou o conceito central da medicina na antiguidade, o estresse é estudado e definido como a busca pelo reequilíbrio do organismo causado por uma situação de ameaça à vida do indivíduo, o estresse não é uma doença, ao contrário, é um fenômeno natural o qual, proporciona ao indivíduo, defesa física e mental para reagir aos estímulos do ambiente. Entretanto, em excesso, diminui a capacidade imunológica do indivíduo deixando-o vulnerável a várias doenças (Gomes & Silva, 2017). O DSM-5 (2014) descreve o estresse como um padrão de respostas específicas e não-específicas que um indivíduo apresenta a estímulos que alteram o equilíbrio sobrecarregando ou excedendo a capacidade de enfrentamento a estes estímulos.

A pesquisa foi pensada por ter uma amostra a qual estou familiarizada como professora de Biologia com maior carga horária na 3ª série do ensino médio e por vivenciar por todo o ano a pressão e cobrança pelo sucesso colocada nesses alunos, desconsiderando fatores biológicos, psicológicos e fisiológicos próprios da adolescência pelos quais os alunos já estão enfrentando. Sendo assim, pesquisa teve como objetivo avaliar preditores de estresse entre adolescentes que se preparam para o ENEM.



Método

Trata-se de uma pesquisa transversal, de caráter descritivo e de abordagem quantitativa, na qual foram estudados adolescentes do 3º ano do ensino médio e adolescentes de curso preparatório, em Anápolis, Goiás, Brasil.

Participantes

Participaram deste estudo, 34 alunos do terceiro ano do ensino médio de escola pública, 26 alunos do terceiro ano do ensino médio de escola privada e 40 alunos do cursinho pré-vestibular/ENEM, todos na cidade de Anápolis-GO. Como critérios de inclusão para a pesquisa foram incluídos todos os estudantes que estivessem matriculados no 3º ano do Ensino Médio e no Cursinho. Bem como, todos os adolescentes que concordassem em participar voluntariamente. Foram excluídos da pesquisa vinte participantes onde seis eram maiores de 22 anos, três não apresentaram o TALE – Termo de Assentimento Livre Esclarecido devidamente assinado pelo responsável, dois com questionários incompletos, três que no momento da aplicação dos instrumentos desistiram, dois com questionários com múltiplas respostas, um com questionário rasurado e três participantes que não pretendiam fazer o ENEM-Vestibular. Tendo como variável controle a prova do ENEM, os dados foram coletados no mês de outubro, próximo a sua realização em 04 e 11 de novembro 2018.

Materiais e Instrumentos

Para nortear e contemplar os objetivos da pesquisa os instrumentos utilizados foram:

- Questionário Sociodemográfico, para obtenção de informações pessoais tais como: sexo, idade, naturalidade, escolaridade e demais detalhes que auxiliem na compreensão das necessidades reais de cada participante.

- Questionário da Juventude Brasileira (Versão Fase II - Dell'Aglio, Koller, Cerqueira-Santos, & Colaço, 2011): elaborado para a segunda etapa do Estudo Nacional sobre Fatores de Risco e Proteção, a partir do questionário utilizado na etapa I (Koller, Morais & Santos, 2009). O objetivo deste questionário, que contém 77 questões, é investigar comportamentos de risco, fatores de risco e de proteção ao desenvolvimento em adolescentes. Para a realização da pesquisa foi utilizado apenas o item 76 do questionário, com nove questões que buscam avaliar as expectativas futuras dos adolescentes - Concluir o Ensino Médio, Entrar na Universidade, Ter um emprego que me garanta boa qualidade de vida, Ter minha casa própria, Ter um trabalho que me dará satisfação, Ter uma família, Ser saudável a maior parte do tempo, Ser respeitado na minha comunidade, ter amigos que me darão apoio. Estes itens eram avaliados dentro de uma escala Likert de cinco pontos, a saber: 1 (muito baixas), 2 (baixas), 3 (cerca de 50%), 4 (altas) e 5 (muito altas).

- Escala de Stress para Adolescentes – ESA (Tricolli, 2010; Lipp, 2005): composta por 44 itens para detecção e tratamento de estresse em adolescentes de 15 a 18 anos de ambos os sexos, a escala tem como objetivo verificar a existência, ou não, os sintomas e fase. Sendo os sintomas: psicológicos, cognitivos, fisiológicos e interpessoais e as fases caracterizadas como: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão.

Procedimento

De posse do parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) foi agendado uma visita em cada Unidade para convidar os adolescentes participantes e informá-los dos objetivos, os riscos e os benefícios do estudo.





Para os menores que concordaram em participar a cada um foi entregue um TCLE que deveria ser entregue para seu responsável legal para autorização e assinatura e quais foram entregues aos responsáveis por cada Unidade, de posse dos TCLE, autorizados e assinados, foi marcado uma segunda visita as Unidades, ocasião que foi recolhido todos os TCLE e entregue o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE que, foi completamente lido e explicado, de acordo o com as normas estabelecidas pela resolução n 466/12 e/ou 560/16 do Conselho Nacional de Saúde.

Após a aplicação dos questionários, os dados foram tabulados em planilhas. Posteriormente esses dados foram agrupados de acordo com os objetivos específicos do estudo, ou seja, por sexo e por tipo de escola, pública ou privada. Para a análise descritiva das variáveis quantitativas foi utilizado os cálculos de média e desvio-padrão e para variáveis categóricas utilizou-se frequências simples. A fim de verificar associações entre as variáveis sócio demográficas, expectativas futuras e sintomas e fases do estresse, foi utilizado o teste do qui-quadrado (tabelas 2x2) ou teste G (tabelas com mais variáveis). Para a definição de testes paramétricos ou não paramétricos foi realizado teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov. Utilizou-se o teste de correlação de *Spearman* para testar associação entre sintomas e fase nos sexos masculino e feminino. Para verificar as diferenças entre os grupos categorizados foi utilizado o teste t de *student* ou Mann-Whitney. Em todas as análises foi adotado um nível de significância $\leq 0,05$. As análises

foram conduzidas no programa Bioestat 5.3 (Ayres, Ayres, Ayres & Santos, 2007).

Resultado e Discussão

Participaram dessa pesquisa 34 alunos de terceiro ano do ensino médio de escola pública, 26 alunos do terceiro ano do ensino médio de escola privada e 40 alunos do cursinho pré-vestibular/ENEM de Anápolis. Os dados revelaram que 66% dos alunos atingiram escores que os classificam como “com estresse”. Os outros 34% dos alunos atingiram escores que os classificam “sem estresse”, sendo que 71% dos adolescentes do sexo feminino e 57% dos adolescentes do sexo masculino estão estressados. A presença de estresse entre os adolescentes foi semelhante entre os sexos ($p = 0,1701$) (Tabela 1).

O estresse em 66% encontrada na população de amostra vem de encontro com outros estudos realizados quanto ao nível de estresse em adolescentes e reforça a ideia de Leal e Silva (2001), que a adolescência é a fase mais suscetível ao estresse uma vez que exige do adolescente uma adaptação constante as mudanças (biológicas, sociais, cognitivas e emocionais), o que por sua vez, promove o desencadeamento da reação de estresse.

O estudo aponta também um número maior de meninas (71%) estressadas do que o número de meninos (57%), porém não se pode afirmar que as meninas são mais estressadas que os meninos, uma vez que, não houve diferença significativa entre ambos, o mesmo foi observado por Carvalho (2017), em seu estudo sobre estresse e qualidade de vida dos estudantes concluintes do ensino médio em escolas pública de Aracajú-SE onde a variável sexo não obteve valor significativo.



Tabela 1

Presença e ausência de estresse entre os adolescentes do sexo masculino e feminino pesquisado em Anápolis/GO, 2018

Estresse	Feminino		Masculino		<i>p</i> *
	N	%	n	%	
Presença	46	71	20	57	0,1701
Ausência	19	29	15	43	
Total	65	100	35	100	

*Qui-quadrado

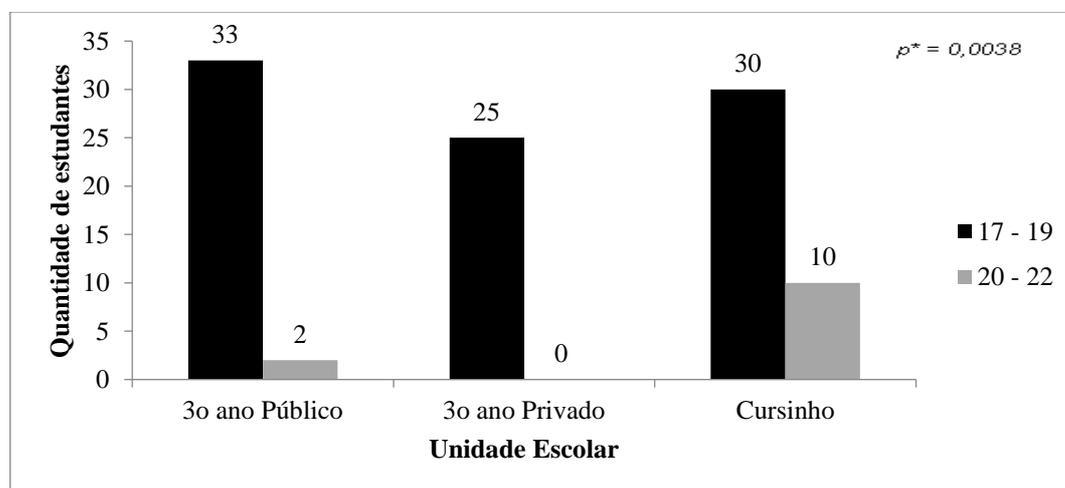
Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020).

A maioria dos estudantes pesquisados, por unidade escolar, está na faixa etária entre 17 e 19 anos (88%) ($p = 0,0038$), sendo que

apenas estudantes de cursinho preparatório para o vestibular/ENEM e 3º ano de escola pública responderam ter acima de 19 anos (Figura 1).

Figura 1

Quantidade de estudantes por unidade escolar pesquisados em Anápolis/GO, quanto a faixa etária



*Qui-quadrado.

Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020).

As frequências de adolescentes com e sem estresse foram semelhantes entre os pesquisados quanto ao sexo ($p = 0,1701$) e idade ($p = 0,6634$). Porém em relação à cor a

maioria dos adolescentes sem estresse eram brancos (41%) e com estresse eram pardos (52%) ($p = 0,0377$) (Tabela 2).

Tabela 2

Distribuição por sexo, idade e cor entre adolescentes com e sem estresse pesquisados em Anápolis/GO, 2018

Variáveis	Sem estresse		Com estresse		p*
	(n = 34)	%	(n = 66)	%	
Sexo					
Masculino	15	44	20	30	0,1701
Feminino	19	56	46	70	
Idade					
17 a 18	19	56	41	62	0,6634
19 a 20	12	35	22	33	
21 mais	3	9	3	5	
Cor					
Branca	14	41	26	40	0,0377
Negra	5	15	1	2	
Parda	13	38	34	52	
Amarela	1	3	5	6	
Indígena	1	3	0	0,0	

*Qui-quadrado.

Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020).

Quanto à distribuição de variáveis sociodemográficas dos adolescentes com e sem estresse não houve diferenças significativas quanto ao Estado de origem ($p = 0,5383$), moradia ($p = 0,5347$), se trabalha ou não ($p = 0,2613$), se contribuem com a renda familiar ou não ($p = 0,8287$), o tipo de transporte utilizado ($p = 0,0658$) e com quem mora ($p = 0,5767$) (Tabela 3). No entanto, na variável “escolaridade do pai” entre os alunos com estresse a escolaridade do pai foi principalmente o ensino médio e superior (75%) e sem estresse o ensino fundamental e médio (67%) ($p = 0,0114$). Já em relação à variável “escolaridade da mãe”, entre os alunos com estresse a escolaridade da mãe foi ensino médio ou superior (84%) e entre os sem estresse o ensino fundamental ou médio (59%) ($p = 0,0118$) (Tabela 3).

Quanto maior a escolaridade maior é a renda e nesse sentido os pais exigem posições

e decisões as quais muitas vezes o adolescente não consegue dar, isso lhe causa frustração, medo de decepcionar e ansiedade em corresponder às expectativas dos seus parentais, elevando assim o estresse (PNAD, 2014).

Os participantes responderam perguntas sobre a ansiedade que sentem em participarem do ENEM, entre os alunos com estresse 98% se auto referiram com ansiedade, 41% responderam que o nível era muito alto, enquanto que 35% dos adolescentes sem estresse responderam que o nível era médio ($p < 0,0001$), nas demais variáveis as diferenças não foram significativas (Tabela 4).

Esse resultado, também foi encontrado no estudo de Andrade (2015) que verificou o nível de ansiedade em adolescentes concluintes do ensino médio da cidade de Viçosa- MG, onde presenciou o vestibular ou o ENEM, como fator de extrema colaboração para o aumento no nível de ansiedade e estresse dos adolescentes.



Tabela 3

Distribuição de variáveis sociodemográficas entre adolescentes com e sem estresse pesquisados em Anápolis/GO, 2018

Variáveis	Sem estresse		Com estresse		p*
	(n = 34)	%	(n = 66)	%	
Estado Origem					
Goiás	29	85	53	80	0,5383
Outros	5	15	13	20	
Moradia					
Própria	20	59	43	65	0,5347
Aluguel	14	41	23	35	
Escolaridade do Pai					
Sem Ensino formal	2	6	0	0	0,0114
Ensino Fundamental	12	35	15	23	
Ensino Médio	11	32	28	43	
Ensino Superior	4	12	21	32	
Não sei informar	5	15	2	3	
Escolaridade da Mãe					
Sem Ensino formal	1	3	0	0	0,0118
Ensino Fundamental	9	27	8	12	
Ensino Médio	11	32	27	41	
Ensino Superior	4	12	28	43	
Não sei informar	5	15	3	5	
Trabalha					
Sim	7	21	8	12	0,2613
Não	27	79	58	88	
Contribui com a Renda familiar					
Sim	3	9	5	8	0,8287
Não	31	91	61	92	
Transporte					
Carro	9	27	33	50	0,0658
Ônibus	13	38	19	29	
Outros	12	35	14	21	
Com quem mora					
Pais	24	71	50	76	0,5767
Outros	10	29	16	24	

*Qui-quadrado

Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020).

Para Andrade, Souza e Castro (2018), fatores que acarretam essa tomada de decisão de futuro, pressão familiar e escolar para o

ingresso em universidade de ordem pública que possuem mais números de candidatos por vaga e a resolução de um futuro, são fatores que associados a um aluno que ainda não possui maturidade o suficiente para conseguir controlar são extremamente prejudiciais para saúde psicológica.





Uma das formas do sujeito ocupar seu espaço na sociedade e se desenvolver como ser humano com base em suas necessidades materiais e intelectuais é por meio do trabalho. O processo de escolhas diz respeito aos princípios e valores predominantes numa sociedade, e requer maturidade por parte do indivíduo. Pensar que o adolescente, que

atravessa um processo de autoconhecimento, precisa fazer estas escolhas a todo o momento, remete a uma série de situações de superação, pois ao final objetiva-se equacionar seus sonhos, com as expectativas dos pais e as expectativas da sociedade (Pacheco e cols, 2017).

Tabela 4

Distribuição de variáveis relacionadas à participação no ENEM entre adolescentes com e sem estresse pesquisados em Anápolis/GO, 2018

Variáveis	Sem estresse (n = 34)		Com estresse (n = 66)		p*
		%		%	
Nível de Ansiedade com o ENEM					
Baixo	10	30	3	5	< 0,0001
Médio	12	35	14	21	
Alto	10	30	22	33	
Muito alto	2	5	27	41	
Concorrente no ENEM					
Eu mesmo	18	53	38	58	0,3695
Cotistas	0	0	2	3	
Preparados	12	35	19	29	
Calmos	3	8	7	11	
Agitados	1	4	0	0	
Fala dos Adultos sobre o ENEM					
O Enem não define sua capacidade.	7	21	13	20	0,3852
Tudo bem, ano que vem você consegue.	8	24	17	26	
Isso vai mudar a sua vida.	11	32	30	46	
Se você não passar sua mãe te mata.	4	12	3	5	
Outras	4	12	3	5	

*Qui-quadrado.

Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020).

A escolha de um futuro influenciada pelas mudanças físicas, psicológicas e sociais, características dessa fase, é marcada por um momento de estresse e ansiedade, mas também de autonomia e dedicação para os jovens, o que refletirá na sociedade (Lorga, 2017).

Grande é a pressão exercida nesse período de transição e as influências sobre o adolescente no processo de escolha profissional acontece de vários segmentos

como, a escola, a igreja, o clube, etc., todavia, entende-se que, na maioria das vezes, a interferência maior ocorrerá no núcleo familiar, o que com frequência, é acompanhado pelo medo do fracasso ou das consequências de escolhas mal sucedidas. Alguns autores caracterizam essa fase como “efeito guilhotina” que seria o terror psicológico que contagia e cresce na proporção em que a data do exame se aproxima (Gonzaga

& Lipp, 2014). Assim, o exame vestibular e do ENEM pode ser considerado, para o estudante, como um exemplo de grande gerador de *estresse duradouro*, que se expressa através de tensão prolongada, diminuição de memória, irritabilidade, sonolência e perda de concentração (Paggiaro & Calais, 2009; Peruzzo et al., 2008).

As expectativas futuras dos adolescentes foram associadas entre aqueles com e sem estresse (Tabela 5) e os dados revelaram não haver associação significativa quanto concluir o ensino médio ($p = 0,8287$), entrar na universidade ($p = 0,3453$), ter um emprego que garanta boa qualidade de vida ($p = 0,213$), ter casa própria ($p = 0,4527$), ter um trabalho que lhe dará satisfação ($p = 0,0791$), ter uma família ($p = 0,1088$), ser respeitado na comunidade ($p = 0,2908$) e ter amigos que me darão apoio ($p = 0,181$). No entanto, na expectativa futura “ser saudável a maior parte

do tempo” houve uma associação significativa de ($p = 0,0029$) entre alunos com estresse e sem estresse.

Na análise os adolescentes apresentam boas expectativas de futuro, mesmo entre os alunos estressados, as expectativas foram muito altas, havendo um destaque significativo de ($p = 0,0029$) no escore (muito alta e alta) para a expectativa “ser saudável a maior parte do tempo” entre os adolescentes sem estresse (47,1%) e com estresse (36,0%). Incertezas sobre o futuro, a necessidade de passar na prova do vestibular, entrar em uma faculdade pública, a necessidade de descobrir o curso que quer fazer, achar o trabalho que vai satisfazer financeiramente e/ou vai trazer prazer em exercê-la, além do medo de não passar provas, repetir a série, a pressão dos amigos e família quanto à escolha profissional, são todos fatores de estresse que permeiam os estudantes (Machado, Veiga & Alves, 2011).

Tabela 5

Associação entre as Expectativas Futuras (EF) dos Adolescentes com e sem estresse. pesquisados em Anápolis/GO, 2018

Variáveis	EF	Sem estresse		Com estresse		p*
		(n) 34	%	(n) 64	%	
Concluir o Ensino Médio	1	0	0,0	0	0,0	0,8287
	2	0	0,0	0	0,0	
	3	1	3,0	1	1,7	
	4	4	11,8	10	15,7	
	5	21	61,8	42	65,7	
Entrar na Universidade	1	0	0,0	2	3,1	0,3453
	2	2	5,9	3	4,7	
	3	10	29,4	17	26,7	
	4	6	17,7	21	32,9	
	5	16	37,3	21	32,9	
Ter um emprego que me garanta boa qualidade de vida	1	0	0,0	2	3,1	0,213
	2	0	0,0	3	4,7	
	3	5	14,8	16	25,0	
	4	14	41,2	23	36,0	
	5	15	44,2	20	31,3	
Ter minha casa própria	1	0	0,0	1	1,7	0,4527
	2	0	0,0	1	1,7	
	3	6	17,7	12	18,8	



Variáveis	EF	Sem estresse		Com estresse		p*
		(n) 34	%	(n) 64	%	
	4	7	20,6	21	32,9	
	5	22	64,8	28	43,8	
Ter um trabalho que me dará satisfação	1	0	0,0	4	6,3	0,0791
	2	1	3,0	2	3,1	
	3	6	17,7	3	4,7	
	4	7	20,6	23	36,0	
	5	20	58,9	33	51,6	
Ter uma família	1	1	3,0	4	6,3	0,1088
	2	0	0,0	2	3,1	
	3	2	5,9	11	17,2	
	4	9	26,5	23	36,0	
	5	21	61,8	23	36,0	
Ser saudável a maior parte do tempo	1	0	0,0	5	7,9	0,0029
	2	0	0,0	8	12,5	
	3	5	14,8	15	23,5	
	4	13	38,3	23	36,0	
	5	16	47,1	13	20,4	
Ser respeitado na comunidade	1	0	0,0	0	0,0	0,2908
	2	0	0,0	4	6,3	
	3	6	17,7	16	25,0	
	4	13	38,3	24	37,5	
	5	15	44,2	20	31,3	
Ter amigos que me darão apoio	1	0	0,0	3	4,7	0,181
	2	1	3,0	2	3,1	
	3	8	23,6	16	25,0	
	4	6	17,7	21	32,9	
	5	19	55,9	22	34,4	

*Teste G.

Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020).

Na apuração da ESA os alunos com estresse que excederam o escore considerado normal da ESA para sintoma e fase do estresse (Tabela 6), mostrou que para o fator sintoma em ambos os gêneros o sintoma “psicológico” prevaleceu: 95,7% nas meninas e 45,0% nos meninos, não ocorrendo prevalência significativa para os fatores. Com tudo, os dados revelaram uma diferença significativa no fator entre meninos e meninas de ($p = 0,0300$), sendo 37% das meninas na fase de

Alerta e 40% dos meninos na fase de Resistência.

Na prevalência dos sintomas e fases do estresse, os dados não revelaram uma prevalência significativa no escore dos sintomas entre os gêneros, ambos apresentaram o sintoma psicológico como o mais elevado, revelando meninas em maior número em relação aos meninos ($p = 0,0001$), já no escore fase houve uma prevalência na fase de “alerta” para as meninas e “resistência” para os meninos, com significância de ($p = 0,0300$). Pasquali, Gouveia, Andriola, Miranda





e Ramos (1996), defendem que os principais sintomas vivenciados em um quadro de estresse psíquico são: tensão, irritação, impaciência, cansaço e sobrecarga, que tornam a vida uma luta constante, desgastante e infeliz e preconiza a fase de “alerta” o estágio do desenvolvimento do estresse, em que a pessoa precisa gerar mais força e energia para poder enfrentar o que está exigindo dela mais esforço e fase de “resistência” a busca do organismo pelo reequilíbrio, pois gasta-se muita energia, gerando uma sensação de desgaste generalizado sem que se saiba a causa e dificuldades com relação à memória.

Segundo Fontana (1994), os efeitos psicológicos podem ser divididos em: efeitos cognitivos; efeitos emocionais e efeitos comportamentais, variando de quantidade e intensidade para cada indivíduo, uma vez que, cada organismo tem sua singularidade e

capacidade de resposta frente a situações ao qual é submetido.

Cognitivos: diminuição da concentração, dificuldade de se manter concentrado, diluição dos poderes de observação, aumento da desatenção (que diminui a capacidade de seguir uma linha de raciocínio), deterioração da memória de curto e longo prazo, elevação do índice de erros (tomada por decisões apressadas);

Efeitos Emocionais: diminuição da capacidade de relaxamento do tônus muscular e do sentimento de bem-estar, dificuldade em se desconectar das preocupações e da ansiedade, aumento da tensão psicológica, sentimento hipocôndrio, mudanças de personalidade, explosões emocionais, baixa autoestima (que pode gerar sensação de incompetência e inutilidade), aparecimento da depressão e sentimento de desamparo;

Tabela 6

Prevalência de Sintoma e Fase do Estresse por gênero dos Adolescentes com estresse pesquisados em Anápolis/GO, 2018

Predominância	Feminino (46)		Masculino (20)		p*
	N	%	n	%	
Sintoma					
Psicológico	44	95,7	9	45,0	
Cognitivo	3	6,5	3	15,0	
Fisiológico	3	6,5	2	10,0	0,1644
Interpessoal	6	13,1	2	10,0	
Múltiplos	1	2,2	2	10,0	
Fase					
Alerta	17	37,0	5	25,0	
Resistência	7	15,2	8	40,0	
Quase - Exaustão	3	6,5	4	20,0	0,0300
Exaustão	9	19,6	3	15,0	
Múltiplas	3	6,5	0	0,0	
Indefinida	7	15,2	0	0,0	

*Teste G.

Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020).





Efeitos Comportamentais: surgimento ou aumento de problemas de articulação verbal, diminuição dos interesses e entusiasmo, aumento do absenteísmo, crescente quanto ao uso de drogas, baixa nos níveis de energia, alterações do padrão de sono, comportamentos não característicos, aumento da incidência de desistência e podem ocorrer tentativas de suicídio.

Considerando esses quadros, Carvalho, Santos e Vargas (2019), afirmaram que a pressão psicológica exercida em alunos concluintes do ensino médio é potencializada quando se analisa a perspectiva atual do mercado de trabalho que exige indivíduos competitivos, habilidosos e competentes, facilitando o aparecimento de estresse e sua resistência.

Quando comparado à presença e ausência de estresse entre estudantes por unidade escolar, verifica-se que houve maior presença de estresse entre os alunos do 3º ano de escolas privadas e de cursinhos preparatórios para o vestibular/ENEM em Anápolis-Goiás, do que entre estudantes do 3º ano de escolas públicas ($p = 0,0010$). No entanto, quando agrupado todos os estudantes do 3º ano e comparado com os de cursinho preparatório para o vestibular/ENEM a

proporção de presença de estresse foi semelhante entre os dois grupos ($p = 0,3920$) (Tabela 7).

A presença e ausência de estresse em estudantes por unidade escolar o 3º ano da escola privada apresentou 88%, o cursinho 70% e 3º ano da escola pública 43% de alunos estressados ($p = 0,001$), revelando uma prevalência maior do estresse entre as meninas com 94% das alunas do 3º ano privado e 72% das alunas do cursinho com uma diferença significativa de ($p = 0,0144$) o mesmo não houve entre os meninos.

Incertezas sobre o futuro, a necessidade de passar na prova do vestibular, entrar em uma faculdade pública, a necessidade de descobrir o curso que quer fazer, achar o trabalho que vai satisfazer financeiramente e/ou vai trazer prazer em exercê-la, além do medo de não passar provas, repetir a série, a pressão dos amigos e família quanto à escolha profissional, são todos fatores de estresse que permeiam os estudantes (Machado, Veiga & Alves, 2011).

Diante desse cenário é importante destacar que no período da adolescência o indivíduo é especialmente vulnerável a reagir com extremismo (suicídio) em resposta a conflitos.

Tabela 7

Presença e ausência de estresse entre estudantes agrupados por unidade escolar, pesquisados em Anápolis/GO, 2018

Estresse	Presença	Ausência	Total	p^*
3º Ano Público	15 (43%)	20 (57%)	35	
3º Ano Privado	22 (88%)	3 (12%)	25	0,0010
Cursinho	28 (70%)	12 (30%)	40	
Total	65	35	100	
3º Ano	37 (62%)	23 (38%)	60	0,3920
Cursinho	28 (70%)	12 (30%)	40	
Total	65	35	100	

*Qui-quadrado.

Fonte: Eugenio e Rodrigues (2020)





No Brasil de 2000 a 2015 ocorreram 11.947 mortes por lesões autoprovocadas intencionalmente em indivíduos de 10 a 19 anos, tendo a região centro-oeste com mais mortes por suicídios em adolescentes (Cicogna, Hillesheim & Hallal, 2019). Para Moreira e Bastos (2015), o suicídio entre adolescentes está entre as cinco maiores causas de morte anualmente no mundo sendo que, em vários países, ele fica como primeira ou segunda causa de óbito entre meninos e meninas nessa faixa etária. A OMS, baseada nas tendências atuais estima que, em 2020, aproximadamente 1,53 milhões de pessoas cometerão suicídio.

Considerando-se que o adolescente e o jovem adulto se constituem uma população suscetível e influenciável às estimulações externas psicossociais, conhecer como o estresse se manifesta neste grupo é essencial para uma futura elaboração de procedimentos eficazes e abordagens efetivas (Calais, Andrade & Lipp, 2003).

Conclusão

Os adolescentes assim como os demais seres humanos terão de encontrar uma maneira de coexistir com o estresse, uma vez que ele é um componente da vida moderna e está cada dia mais presente, às vezes como aliado na superação de desafios, e em outras, como causador de danos importantes para a saúde física e mental.

A partir da análise dos resultados pode se concluir que os adolescentes que se preparam para o ENEM e pro Vestibular sofrem com os efeitos do estresse, gerado pela prova, além de outros preditores como: a própria adolescência e seus conflitos; família; escola; sociedade; expectativas futuras, ansiedade e ele mesmo.

O nível de escolaridade da família aumenta a cobrança por resultados satisfatórios e eleva as expectativas futuras no adolescente, colocando nele o peso de

corresponder esses planos e expectativas elevando significativamente a ansiedade e o estresse dos adolescentes com a prova do Enem e Vestibular.

O ENEM é um instrumento político pensado para avaliar o ensino do nível médio e democratizar o acesso às universidades. É compreendido como uma síntese das mudanças pelas quais passa a educação, o universo do trabalho e suas prioridades no mundo, mais precisamente no Brasil. Contudo é preciso sensibilizar, a sociedade, a família e os educadores, de que o público-alvo do ENEM, naturalmente já se encontra vulnerável ao estresse.

Assim o estudo traz como benefício um pouco mais de conhecimento sobre o tema abordado, possibilitando debates, tomadas de decisões e estratégias que visam atenuar o estresse em alunos que se preparam para o ENEM e vestibular. A percepção de preditores associados ao estresse nos estudantes, levantados nessa pesquisa, poderão servir como base para outros projetos de pesquisa e de uma proposição de intervenção junto aos alunos, definindo estratégias e ações que aliviam a carga dos adolescentes.

Pelos resultados encontrados, não foi possível afirmar que o ENEM é o principal estressor entre os adolescentes concluintes do ensino médio e cursinho preparatório, porém é um dentre os preditores de estresse nesse grupo. Como perspectivas seria interessante complementar a pesquisa coletando os dados no início do ano letivo e na véspera dos exames, como também expandi-la para outras realidades, por exemplo, fazendo um comparativo entre unidades educacionais de cidades e ou Estados distintos.

Agradecimentos

Agradecimento ao Dr. Luc Vandenberghe por toda ajuda e sugestões durante o desenvolvimento da pesquisa.





Referências

- American Psychiatric Association. DSM-5. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (4ª Ed.). Porto Alegre: Editora ArtMed.
- Andrade, E. Enem: psicólogo alerta e dá dicas para evitar estresse. Portal Infonet, 2015. Disponível em: <http://www.infonet.com.br/noticias/educacao/ler.asp?id=178623>.
- Andrade, T. M., Souza, V. N., Castro, N. R. (2018). Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. *Anais SIMPAC*, 8 (1).
- Ayres, M., Ayres Júnior, M., Ayres, D. L., & Santos, A. D. A. (2007). Aplicações estatísticas nas áreas das ciências bio-médicas. Instituto Mamirauá, Belém, 364.
- BRASIL. Portaria MEC nº 438 de 28/05/1998. **Institui o Exame Nacional do Ensino Médio - ENEM.** Disponível em: https://www.normasbrasil.com.br/norma/portaria-438-1998_181137.html. Acesso em: 15 nov. 2019.
- BRASIL. Lei nº 12.796/2013, de 04 de abril de 2013. **Atualiza o Estatuto da Criança e do Adolescente.** Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. novembro de 2013. Paraná.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B. D., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e crítica*, 16, 257-263.
- Carvalho, I. F., Almeida-Santos, M. A., & Vargas, M. M. (2019). Preditores de stress em concluintes do ensino médio. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(2), 114-129.
- Casado, D. L. F. (2018). *O nível de estresse dos alunos do Ensino Médio em escola particular do RN.* Monografia de graduação. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal.
- Cicogna, J. I. R., Hillesheim, D., & Hallal, A. L. D. L. C. (2019). Mortalidade por suicídio de adolescentes no Brasil: tendência temporal de crescimento entre 2000 e 2015. *Jornal Brasileiro de psiquiatria*, 68, 1-7.
- Dell’Aglia, D. D., Koller, S. H., Cerqueira-Santos, E., & Colaço, V. F. R. (2011). Revisando o Questionário da Juventude Brasileira: uma nova proposta. *Adolescência e juventude: Vulnerabilidade e contextos de proteção*, 259-270.
- Fagundes, P. R., Aquino, M. G., & Paula, A. V. (2010). Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. *Akrópolis-Revista de Ciências Humanas da UNIPAR*, 18(1), 57-69.
- Fontana, D (1994). *Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa.* São Paulo: Saraiva.
- Gonzaga, L. R. V., & Lipp, M. E. N. (2014). Relação entre escolha profissional, vocação e nível de estresse em estudantes do ensino médio. *Psicologia Argumento*, 32(78).
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education* (Vol. 2). D. Appleton.
- Hora, W. S., Lima, M. C. A., Matos, B. L. O., Reis, F. S., Santos, K. E. R., Silva, T. S., & Donato, C. R. (2017). Impactos causados pelo ENEM. *Scientia Plena Jovem*, 5(1).





- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Anápolis**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/go/anapolis/panorama>. Acesso em novembro de 2019.
- INEP - Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Mais de 5 milhões de participantes estão confirmados para a edição do exame em 2019**. 2019. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/content/article?id=76581>. Acesso em: 15 nov. 2019.
- Just, A. P., & Enumo, S. R. F. (2015). Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: o papel do estresse. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 35(89), 350-370.
- Koller, S. H., Morais, N. A., & Santos, E. L. (2009). Adolescentes e jovens brasileiros: levantando fatores de risco e proteção. In: Libório, R. M. C., & Koller, S. H. (orgs). *Adolescência e juventude: risco e proteção na realidade brasileira*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. (2005). Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 76.
- Lorga, J. M. L. (2017). Orientação profissional: A maturidade para escolha profissional entre estudantes da 3ª série do Ensino Médio. *Ciência Amazônida*, 1(2).
- Machado, S. F., Veiga, H. M. S., & Alves, S. H. S. (2011). Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio. *Universitas: Ciências da Saúde*, 9(2), 35-52.
- Moreira, L. C. D. O., & Bastos, P. R. H. D. O. (2015). Prevalência e fatores associados à ideação suicida na adolescência: revisão de literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 19, 445-453.
- Pacheco, M. M. D. R., de Sousa Almeida, R., José, M. A. M., da Silva, J. E., & da Silva Lopes, C. (2017). O adolescente e a escolha profissional.: Um processo de aprendizagem para os pais. *Educação, Cultura e Comunicação*, 8(15).
- Paggiaro, P. B. S., & Calais, S. L. (2009). Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular. *Contextos clínicos*, 2(2), 97-105.
- Pasquali, L., Gouveia, V. V., Andriola, W. B., Miranda, F. J., & Ramos, A. L. (1996). Questionário de saúde geral de Goldberg: manual técnico. Adaptação Brasileira). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Peruzzo, A. S., Cattani, B. C., Guimarães, E. R., Boechat, L. D. C., Argimon, I. D. L., & Scarparo, H. B. K. (2008). Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens. *Psicol Argum*, 26(55), 319-27.
- Prefeitura Municipal de Anápolis. **Anápolis**. 2020. Disponível em: <http://anapolis.go.gov.br/portal/anapolis>. Acesso em: 22 fev. 2020.
- Santos, D. D. O., Gomes, F. A., Teixeira, K. R., Roeber, L., Fuzissaki, M. D. A., Faleiros, T., & Lima, T. D. C. (2017). Vulnerabilidade de adolescentes em pesquisa e prática clínica. *Revista Bioética*, 25, 72-81.
- Tricoli, V. A. C. (2010). Stress na adolescência: problema e solução: a possibilidade de jovens estressados se tornarem adultos saudáveis. São Paulo: Casa do Psicólogo.