

Este material foi testado com as seguintes questões de acessibilidade:

- PDF lido por meio do software *NVDA* (leitor de tela para cegos e pessoas com baixa visão);
- Guia da *British Dyslexia Association* para criar o conteúdo seguindo padrões como escolha da fonte, tamanho e entrelinha, bem como o estilo de parágrafo e cor;
- As questões cromáticas testadas no site *CONTRAST CHECKER* (<https://contrastchecker.com/>) para contraste com fontes abaixo e acima de 18pts, para luminosidade e compatibilidade de cor junto a cor de fundo e teste de legibilidade para pessoas daltônicas.

Autoeficácia vs. Estresse: como gerar estudantes mais comprometidos, com maior qualidade de vida e com sentimento de sucesso acadêmico?



Amanda Sampaio Martins

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil, amandasampaiomartins@gmail.com



Marcello Vinicius Doria Calvosa

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil, mvalvoa@yahoo.com.br

Data de submissão: 15/08/2022

Data de aprovação: 08/11/2022

A primeira autora, Elizabeth Hitches é bacharel em Educação e Artes, doutoranda no Institute for Social Science Research, University of Queensland, Austrália. As suas pesquisas envolvem os temas: educação inclusiva, diversidade e acessibilidade. Stuart Woodcock possui cerca de 80 publicações científicas sobre educação especial e inclusiva. É doutor em Educação e Professor Associado da Griffith University, Austrália. John Ehrich possui cerca de 30 publicações científicas direcionadas às áreas de educação, cognição e autoeficácia. É doutor em Educação e Professor Sênior em Dados Educacionais na Macquarie University, Austrália.

O artigo resenhado foi examinado como proposta de análise crítica, de caráter expositivo-argumentativo (CALVOSA, 2020). Ele foi redigido em língua inglesa, publicado em um journal pertencente ao Estrato A1 do Qualis/Capes Único e aborda a interessante relação entre a autoeficácia acadêmica e o estresse em estudantes universitários. A obra se divide em seis seções: Introdução; Referencial Teórico; Métodos; Resultados; Discussão; e Conclusão.

A Introdução mostra como universitários australianos estão expostos aos fatores estressores, comuns à rotina discente. Os aspectos centrais do trabalho envolvem os constructos 'estresse acadêmico' e 'autoeficácia acadêmica'. O trabalho expõe que o estresse laboral se configura a partir

das rotinas e demandas desgastantes vivenciadas pelos estudantes, que afetam o desempenho e geram dissonâncias em sua qualidade de vida. Situações essas que podem gerar rupturas. Parte do pressuposto que os discentes podem ter sua eficácia acadêmica e habilidades de estudo comprometidas a partir do aumento do nível de estresse acadêmico. E que os níveis de estresse podem variar de acordo com o gênero, a idade, a especialização de ensino e o avanço nos períodos ao longo da graduação. Essas disposições podem estimular que os graduandos repensem o significado e sentido “do” e “no” trabalho/vida acadêmica, na execução de suas atividades (CALVOSA, 2022).

A partir da construção da obra, compreende-se ‘estresse acadêmico’ como o somatório de experiências, frustrações e inquietudes que afetam a vida acadêmica dos estudantes e geram desconforto, a ponto de acometer a sua saúde psicológica. Por outro lado, a ‘autoeficácia acadêmica’ pode ser entendida como qualidade ou resultados positivos do desempenho acadêmico dos estudantes pela própria capacidade de alcançar objetivos definidos. Uma espécie de crença individual de que conseguirão realizar, de fato, as atividades acadêmicas com sucesso e grandeza.

Pode ser observado na seção Métodos, o detalhamento do estudo quantitativo realizado pelos autores, introduzido por meio de seis hipóteses. A escala utilizada foi a Likert de 11 pontos, que verificou o nível de confiança dos alunos entrevistados, em relação aos constructos da pesquisa. As

técnicas de pesquisa utilizadas para rejeitar ou não as hipóteses foram: Análise Rasch; correlações bivariadas; e ANOVA. A análise demográfica dos respondentes apontou que dos 305 alunos da amostra, 78,4% foram do sexo feminino; 68,2% tinham entre 20 e 29 anos; 65,9% estavam no início ou no meio da graduação. Os autores utilizaram um instrumento desenvolvido e validado por Zajacova e colaboradores (2005), chamado **Academic Self-Efficacy and Stress Scales**. Em princípio, esse instrumento ainda não foi utilizado no Brasil, pelo menos, com base em uma análise preliminar nas bases de dados nacionais. Mas, no futuro, sugere-se que poderia ser alvo de uma pesquisa bibliométrica para validar essa informação. Porém, o maior ganho seria a aplicação dessa escala para analisar se há correlação positiva entre o aumento de autoeficácia acadêmica e os menores níveis de estresse laboral em estudantes universitários brasileiros, como mostrou ser verdade na pesquisa original para os australianos.

Em nossas ponderações, autores da resenha, a pesquisa original poderia ser expandida para aplicações em instituição de ensino superior (IES) brasileiras. Seria interessante utilizar tal escala para verificar e comparar níveis de autoeficácia e de estresse entre IES ou centros de pesquisa! Talvez, entre alunos de graduação e de pós-graduação, por exemplo? Ou entre cursos de graduação de uma mesma IES? Ou, mesmo, entre orientandos de pesquisa científica ou supervisionados em extensão universitária? Tais pesquisas seriam originais e trariam

respostas importantes para o estudo da qualidade de vida discente nas IES nacionais. Essas perguntas poderão ser questões de pesquisas para futuros projetos e novos pesquisadores.

Nos Resultados foram analisados como os alunos realizaram tarefas para medir a confiança e a capacidade de execução laboral. Os parâmetros levantados na seção Métodos foram alvos de pesquisa: avaliação dos níveis de estresse e de autoeficácia, com recortes por especialidade do ensino, gênero, idade e período de curso da graduação. Nessa seção são apresentadas tabelas sobre componentes da subescala Estresse (Tabela 1) e Autoeficácia (Tabela 2). Gráficos são utilizados para mostrar a dispersão da amostra, de acordo com os recortes de análise.

Na seção Discussão, a obra resenhado traz pontos práticos interessantes. Inicialmente, aplicados para a amostra estrangeira. Porém, se não podem ser generalizados os achados, ao menos, podem servir de reflexão e gerar insights para o estudo do tema em grupos de pesquisas e IES brasileiros. Para aquela amostra foi verificado que quanto maior a confiança em suas habilidades, o aluno sentia menos estresse laboral. Por outro lado, se o estudante apresentasse baixa autoconfiança, os seus níveis de estresse seriam mais altos. Essa é uma provocação interessante sobre o tema autoeficácia acadêmica, quando direcionado ao contexto da extensão universitária e ao ambiente de ensino.

Outra discussão interessante, mas que pode gerar debates e divergências, é que a obra resenhada conclui que as mulheres apresentam níveis mais altos de estresse laboral. E que esse fator poderá gerar maior desafio ou afetar o seu desempenho acadêmico. Será que essa consideração se repetiria em outras amostras, variaria de acordo com a faixa etária ou mudaria de acordo com a realidade de outras IES ou de outros países? Nesse ponto específico, como provocação científica, acreditamos que novas pesquisas poderiam ser realizadas para constatar ou refutar tal resultado. Em relação à faixa etária, na pesquisa primária, indivíduos mais maduros possuem níveis mais baixos de estresse. Uma possível explicação poderia incluir que a resiliência acumulada com base em suas experiências de vida podem ter sido utilizadas para os deixarem mais resistentes ao estresse ou terem menos expectativas acadêmicas. Mas, no papel de orientador científico ou supervisor extensionista, com base nesses resultados, será que ficaremos “tentados” a dar mais oportunidades aos alunos mais experientes em detrimento dos mais jovens? Nesse sentido, para excitar a discussão, uma recente pesquisa nacional sobre educação profissional para a construção de carreira mostrou que estudantes de IES pertencentes à faixa etária mais alta possuem maior estabilidade, menor necessidade de movimentações de carreira, o desejo de participação plena em atividades educacionais e são mais receptivos aos estímulos de

instrução, capacitação e oportunidades profissionais (CALVOSA *et al.*, 2022).

A autoeficácia acadêmica mostra-se uma variável relevante para a formação universitária. O artigo resenhado aponta que, em geral, estudantes que possuem níveis altos de autoeficácia acadêmica apresentam menor procrastinação, maior automotivação e melhor desempenho acadêmico. Esses pontos podem ser de grande interesse para os ambientes acadêmico e científico. Por outro lado, estudantes que possuem níveis mais baixos de autoeficácia podem apresentar dificuldade em se responsabilizar por tarefas. A autoeficácia acadêmica cria uma diferença de percepção nos estudantes: o grupo com menor autoeficácia percebe tarefas e responsabilidades como fatores estressantes e alarmantes. Contudo, o grupo com maior autoeficácia, as percebem como desafiadoras e como reforços em sua confiança.

A obra conclui advertindo que discentes de IES precisam de apoio e reforços positivos para que confiem mais em suas habilidades e gerenciem de forma melhor as suas realidades acadêmicas. E, também, para apresentarem bem-estar e qualidade de vida enquanto estudam. Será que essa será uma tendência mundial: docentes ou agentes especializados deverão oferecer múltiplos apoios, além do acadêmico, para estudantes de IES? Entre os estudantes, será que a ênfase dada ao desempenho acadêmico poderá aumentar o seu nível de estresse, a ponto de afetar de modo significativo a saúde psicológica? Pesquisas mostram

Autoeficácia vs. Estresse: como gerar estudantes mais comprometidos...

Amanda Sampaio Martins • Marcello Vinicius Doria Calvosa • *et al*

que o estresse constante poderá afetar a carreira dos estudantes e aumentar as possibilidades de Síndrome de Burnout, por exemplo, o que pode ser verificado com maior incidência em tempos recentes (DALLACOSTA; CASTRO, 2021). Por isso, essas questões podem e devem ser discutidas e debatidas no ambiente universitário, no contexto da extensão, da pesquisa e do ensino.

Referências

CALVOSA, M. RELEVÂNCIA DO TRABALHO E DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PARA A SOCIEDADE. **RAE - REVISTA DE ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS**, v. 62, n. 2, 2022. DOI:

[HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S0034-759020220209](https://doi.org/10.1590/S0034-759020220209). ACESSO EM: 20 ABR. 2022

CALVOSA, M.; ALMEIDA, A.; BATISTA, M.; FERREIRA, M. UMA INICIATIVA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL PARA A CONSTRUÇÃO DE CARREIRA DOS ALUNOS DE ADMINISTRAÇÃO. **RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT**, v. 11, n. 2, p. 1-19, 2022. DOI:

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.33448/RSD-V11I2.25991](http://dx.doi.org/10.33448/RSD-V11I2.25991). ACESSO EM: 22 ABR. 2022

CALVOSA, M. INSTRUÇÕES PARA ELABORAR UMA RESENHA ACADÊMICA E CRÍTICA. *IN: SEMINÁRIO VIRTUAL DE LIDERANÇA E GESTÃO - PROGRAMA DE EXTENSÃO DEGE CAR*. UFRRJ. ON-LINE, 2020.

DALLACOSTA, F.; CASTRO, M. SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E DISCENTES UNIVERSITÁRIOS: REFLEXOS DA PANDEMIA? **REVISTA CIÊNCIAS HUMANAS**, v. 14, n. 1, 2021. DOI:

[HTTPS://DOI.ORG/10.32813/2179-1120.2021.V14.N1.A781](https://doi.org/10.32813/2179-1120.2021.v14.n1.a781). ACESSO EM: 25 ABR. 2022

HITCHES, E.; WOODCOCK, S.; EHRICH, J. BUILDING SELF-EFFICACY WITHOUT LETTING STRESS KNOCK IT DOWN: STRESS AND ACADEMIC SELF-EFFICACY OF UNIVERSITY STUDENTS. **INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH**, v. 3, n. 100124, p. 1-11, 2022. DOI:

[HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.IJEDRO.2022.100124](https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124). ACESSO EM: 20 JUN. 2022

ZAJACOVA, A.; LYNCH, S.; ESPENSHADE, T. SELF-EFFICACY, STRESS, AND ACADEMIC SUCCESS IN COLLEGE. **RESEARCH IN HIGHER EDUCATION**, v. 46, n. 6, p. 677-706, 2005. DOI:

[HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S11162-004-4139-Z](https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z). ACESSO EM: 12 JAN. 2022