

O IMPACTO DA SOBRECARGA ACADÊMICA NA SAÚDE DOS PRÉ VESTIBULANDOS DE UM PRÉ VESTIBULAR PARTICULAR E DE UMA ESCOLA PARTICULAR

MARIA CLARA MORAES¹; ISABELLI ALVES²; ANA LUIZA CANTARELLI³;
AMANDA DA LUZ⁴

¹*Colégio Fleming Veiga – mariaclaradelponte@gmail.com*

²*Colégio Fleming Veiga – analuizamoraescantarelli@gmail.com*

³*Colégio Fleming Veiga – isaalvs453@gmail.com*

⁴*Colégio Fleming Veiga – amandardaluz@gmail.com*

De acordo com Marques (2022) a sobrecarga pode ser classificada como um estágio antecedente ao esgotamento mental ou como um sintoma, sendo assim, este trabalho teve como objetivo analisar se os pré-vestibulandos de um pré-vestibular particular e de uma escola particular se sentem sobrecarregados durante o ano do ENEM. Os vestibulares são processos seletivos, feitos por pessoas que já terminaram ou estão terminando o Ensino Médio e tem o objetivo de ingressar em uma faculdade. Esse contexto é marcado por uma rotina intensa de estudos e pela criação de expectativas, as quais podem acarretar em sobrecarga, ansiedade, etc.

A partir de entrevistas com cinco estudantes do Ensino Médio, pré-vestibular e universidade, foi possível identificar que todas apresentaram sintomas de sobrecarga, como ansiedade e cansaço físico e mental. As mesmas relataram também, que apesar do esforço, sentem que nunca é o suficiente. Desse modo, percebemos que as estudantes tem uma intensa rotina de estudos e pressão, muitas vezes auto imposta, como principais causadoras deste esgotamento.

Diante dos resultados obtidos, é evidente que a sobrecarga afeta diretamente a rotina de estudos, o desempenho e o bem-estar do estudante de vestibular/ENEM, então, temos como sugestão, uma organização dos estudos, do sono e da alimentação, flexível, de acordo com as necessidades do estudante e principalmente um tempo destinado a lazer com si mesmos, família e amigos, assim possibilitando estudantes com maior desempenho acadêmico e qualidade de vida.