

## Estresse em acadêmicos da área da saúde: variações durante o semestre letivo

*Samuel Henrique Witt\**

*Priscila Nunes Araújo\*\**

*Mariana Cruzetta de Carvalho\*\*\**

*Suellen Tosin da Silva\*\*\*\**

*Tatiana Vigiani Baptista Marcondes\*\*\*\*\**

*Marina Hembecker\*\*\*\*\**

*Samantha de Toledo Martins Boehs\*\*\*\*\**

*Suely Ruiz Giolo\*\*\*\*\**

*Sandra Mara Woranovicz Barreira\*\*\*\*\**

### Resumo

O ambiente universitário propicia a vivência de situações estressantes para acadêmicos e professores, resultando em desgastes emocionais e psicológicos, tal fato é comum em diversos campos, com ênfase para a área da saúde. O impacto destes fatores também pode ser agravado pela presença de problemas sociais, financeiros, além da falta de suporte emocional. Isto torna a população universitária propícia ao desenvolvimento de manifestações clínicas em nível de saúde mental, como o estresse a ansiedade e a depressão. O presente estudo, quantitativo, foi realizado com objetivo de avaliar a variação do estresse em estudantes durante o semestre letivo de uma universidade pública brasileira, através da aplicação de um questionário composto por questões sociodemográficas, pela Perceived Stress Scale (PSS-14) e por uma adaptação do estudo “Stress no Brasil”. Tal questionário foi aplicado no início e no fim do segundo semestre letivo de 2019 para que fosse possível realizar as comparações. Participaram do estudo 176 acadêmicos do curso de farmácia da universidade. A partir do tratamento dos dados Observou-se um aumento nos níveis de estresse, com as maiores variações para mulheres, acadêmicos na primeira metade do curso e estudantes que utilizam medicamentos psicotrópicos. As principais formas de lidar com o estresse (*coping strategies*) citadas como as mais utilizadas foram conversar com amigos e familiares (77,84%) e comer em excesso (63,64%).

**Palavras-chave:** saúde mental; universidade; *coping strategies*

---

\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0003-3927-2866> . Universidade Federal do Paraná. Discente do Departamento de Farmácia. samuel.witt@ufpr.br .

\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0001-9273-5896> . Universidade Federal do Paraná. Discente do Departamento de Farmácia. prinunes.araujo@hotmail.com .

\*\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0002-5392-2397> . Universidade Federal do Paraná. Discente do Departamento de Farmácia. mariana.cruzetta@ufpr.br .

\*\*\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0003-0156-1793> . Universidade Federal do Paraná. Discente do Departamento de Farmácia. suellentsp@gmail.com .

\*\*\*\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0003-2939-5088> . Universidade Federal do Paraná. Farmaceutica formada pela UFPR. tativbm@gmail.com .

\*\*\*\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0003-2602-8186> . Universidade Federal do Paraná. Discente do Departamento de Farmácia. marinahembecker@ufpr.br .

\*\*\*\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0001-5741-056X> . Universidade Federal do Paraná. Professora Dr<sup>a</sup> do Departamento de Administração Geral e Aplicada da UFPR. profsamantha.toledo@gmail.com .

\*\*\*\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0003-1185-7483> . Universidade Federal do Paraná. Professora Dr<sup>a</sup> Titular do Departamento de Estatística da UFPR. giolo@ufpr.br .

\*\*\*\*\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0002-5235-8923> . Universidade Federal do Paraná. Professora Dr<sup>a</sup> Titular do Departamento de Farmácia da UFPR e do Programa de Pós-graduação em Ciências farmacêuticas. sandra@ufpr.br .

## Stress Among Health Sciences Students: Variability During the Academic Semester

### Abstract

The university environment provides the experience of stressful situations for academics and teachers, resulting in emotional and psychological stress, such fact is usual in several fields, with emphasis in the health sciences area. The impact of these factors can be exacerbated by social and financial problems, in addition to the lack of emotional support. Such factors make the university population propitious to the development of some clinical manifestations, like stress, anxiety and depression. The present study, quantitative, aims to evaluate the variations of stress among the academic semester in a Brazilian public university through the application of a questionnaire composed by socio-demographic questions, the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the adaptation of the study "Stress in Brazil". The questionnaire was applied at the beginning and at the end of the second semester of 2019, so that it was possible to make the comparisons. In total, 176 students from a Pharmacy bachelor's degree have participated in the study. After the data analysis, it was possible to observe an increase in stress levels, with the greatest variations for women, students in the first half of the course, and students using prescription medications. Their coping skills were similar within every group based on the general stress of University life, shared by all groups.

**Keywords:** mental health; university; coping strategies.

### Introdução

O termo "stress" foi utilizado pela primeira vez na área da saúde em 1936, pelo fisiologista canadense Hans Selye, e é caracterizado como uma resposta geral e inespecífica do organismo frente a um agente estressor ou uma situação estressante (Margis, Picon, Cosner, & Silveira, 2003). Esta definição se atenta para a questão biológica da reação, consistindo em um mecanismo de defesa que, quando em excesso, pode ser nocivo ao indivíduo (Malagris & Fiorito, 2006).

Segundo Selye (1951), o estresse se manifesta por meio da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), um conjunto de respostas não específicas desenvolvidas em três fases: Alarme, Resistência e Exaustão. A primeira fase é caracterizada por manifestações agudas, durante a qual são apresentados sintomas característicos, como sudorese excessiva, taquicardia e picos hipertensivos. Na segunda fase, essas manifestações desaparecem; no entanto, podem ocorrer alterações de memória e cansaço extremo, devido ao gasto energético excessivo. Caso os fatores estressantes persistam, inicia-se a terceira fase, que pode levar ao desenvolvimento de sintomas psicológicos e físicos, os quais, por sua vez, contribuem para o surgimento ou progressão de outros problemas de saúde. (Filgueiras & Hippert, 1999; Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013; Margis et al., 2003; Malagris & Fiorito, 2006; Rossetti et al., 2008).

Apesar de Selye (1951) discorrer sobre um modelo trifásico, Lipp (2003) identificou uma quarta fase de significância clínica e estatística. Denominada de Quase-Exaustão, esta é a fase na qual o organismo cede às tensões, levando ao surgimento de doenças, embora elas não sejam tão graves quanto na Exaustão (Lima, Soares, Prado, & Albuquerque, 2016).

O desencadeamento dessas fases é dado pela presença de fatores estressores, que podem ser externos ou internos. Os eventos externos consistem em qualquer acontecimento que ponha à prova os limites e recursos psicológicos do indivíduo, considerando a controlabilidade, a previsibilidade e a sua extensão. Por sua vez, os estressores internos referem-se ao modo de vida do indivíduo e à sua personalidade, como timidez, ansiedade e dificuldade de expressar sentimentos (Furtado, Falcone & Clark, 2003). Segundo Bardagi e Hutz (2011), Furtado et al. (2003) e Monzón (2007), à medida em que se aumenta a imprevisibilidade do evento, intensifica-se também a probabilidade de que ele seja visto como um estressor, uma vez que desafia a capacidade do sujeito de minimizar seus efeitos nocivos.

Os esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelos indivíduos para lidar com os eventos estressores são denominados de estratégias de *coping*, isto é, são respostas que têm por objetivo aumentar, criar ou manter o controle individual sobre situações experienciadas (Folkman, Lazarus, Gruen & Anita, 1986). O *coping* pode ser voltado à realidade, quando a pessoa tenta modificar os eventos estressores do ambiente; ou voltado às emoções, quando há o objetivo de regular a própria resposta emocional da pessoa, causada pelo estressor com o qual está lidando. Estas estratégias não são excludentes entre si, ao passo que ambas podem ser utilizadas (Bardagi & Hutz, 2011).

No ambiente universitário, estudos anteriores (Ariño & Bardagi, 2018; Badri, 2020; Matsinhe, Cândido, Abacar & Aliante, 2020) apontam que aspectos como avaliações, trabalhos, a constante necessidade do cumprimento de prazos e a carga horária excessiva podem influenciar na falta de equilíbrio entre vida e estudo, repercutindo na saúde mental dos estudantes e se

configurando como potenciais estressores. É recorrente que tais fatores resultem em fadiga física e mental, além de estarem frequente e intimamente ligados ao baixo rendimento educacional e ao precário desenvolvimento profissional e pessoal do estudante (Bardagi & Hutz, 2011; Ibrahim et al., 2013; Lima, Soares, Prado & Albuquerque, 2016; Malagris et al., 2009).

O impacto destes fatores na saúde mental dos acadêmicos pode ser agravado por problemas sociais, financeiros, conflitos interpessoais, perspectivas perante a vida e a carreira e a falta de suporte emocional. Nesse sentido, existe um grande interesse em detectar a presença de estresse entre os universitários, pois esta população é altamente vulnerável às manifestações clínicas relacionadas à depressão, à ansiedade e ao estresse, além do despreparo para lidar com eventos estressores (Ariño & Bardagi, 2018; Dias, Silva, Maroco & Campos, 2015; Furtado et al., 2003; Lima et al., 2016; Padovani et al., 2014).

De acordo com Ariño e Bardagi (2018), embora o sofrimento mental esteja presente em universitários de maneira geral, os estudantes da área da saúde são os que apresentam maior prevalência de adoecimento mental e transtornos psiquiátricos. Em alunos dessa área, a depreciação do estado cognitivo tem especial relevância, uma vez que, ao afetar funções fisiológicas, psicológicas e cognitivas, há prejuízos no aprendizado, influenciando posteriormente no cuidado ao paciente (Borine, Wanderley & Bassitt, 2015; Lima et al., 2016; Moutinho et al., 2017; Murakami, Panúncio-Pinto, Santos & Troncon, 2019).

Em pesquisas realizadas por Lima et al. (2016) com acadêmicos do Curso de Medicina da Universidade Federal do Paraná (Brasil), e por Matsinhe et al. (2017), com estudantes do curso de Psicologia de uma Universidade pública de Moçambique, indicaram a prevalência de estresse entre os estudantes de 60,9% e 55% respectivamente. Em estudo desenvolvido por Moutinho et al. (2017), com alunos de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (Brasil), comparando a prevalência de ansiedade, depressão e estresse, concluiu que mais de 34% dos participantes apresentavam sintomatologia depressiva, 37,2% retratavam sinais de ansiedade e 47% tinham sintomas de estresse. Além disso, uma pesquisa conduzida por Borine et al. (2015) em uma faculdade privada de Rondônia (Brasil), foi demonstrado que existe uma correlação moderada entre a qualidade de vida e o estresse destes universitários.

Considerando a relevância da saúde mental e seu impacto no desempenho acadêmico, na vida pessoal e profissional dos estudantes, o presente estudo tem como

objetivo avaliar os fatores que influenciam as variações nos níveis de estresse ao longo do semestre letivo e as estratégias de *coping* utilizadas pelos acadêmicos de Farmácia de uma universidade pública brasileira.

## Material e método

O presente estudo, de caráter quantitativo, foi realizado a partir da aplicação de um questionário para os estudantes do curso de graduação em Farmácia de uma universidade pública brasileira. A pesquisa quantitativa tem como foco examinar a relação entre variáveis, medidas por meio de instrumentos, visando averiguar diferenças estatísticas entre grupos (Creswell, 2010). A amostra do estudo é não probabilística (Creswell & Palo Clark, 2013) e a coleta dos dados foi realizada entre os meses de agosto e novembro de 2019. Com a finalidade de verificar se o ambiente acadêmico possui impacto na percepção do estresse dos participantes, o mesmo questionário foi preenchido em dois momentos distintos do semestre letivo: no início e ao final.

### Participantes

Foram critérios de inclusão dos participantes: ser aluno regularmente matriculado no curso de graduação em Farmácia da universidade, estar cursando do 1º ao 5º ano e ser maior de 18 anos. Todos os acadêmicos do curso foram convidados a participar da pesquisa de forma voluntária. Foram excluídos da amostra os que se recusaram a participar, os que não participaram das duas aplicações dos questionários e os que não o preencheram de maneira completa.

### Instrumentos

A coleta dos dados foi realizada a partir da aplicação do questionário, dividido em três seções:

**Dados sociodemográficos:** idade, sexo, orientação sexual, período letivo, moradia (com os pais, em casa de estudantes, sozinho, e assim por diante), presença ou ausência de prática de atividades extracurriculares (Monitoria, Programa de Voluntariado Acadêmico, Estágio, Extensão, e assim por diante), grau de satisfação com o curso e o uso de medicamentos psicofármacos;

**Causas do estresse, outras doenças e formas de lidar com o estresse:** esta seção foi elaborada tomando como referência a pesquisa “*Stress no Brasil*”, realizada pelo Instituto de Psicologia e Controle do *Stress* (IPCS, 2014), coordenado pela Dra. Marilda Novaes Lipp;

**PSS-14: Perceived Stress Scale:** A escala de percepção do Stress foi desenvolvida por Cohen (1983), tra-

duzida por Luft, Sanches, Mazo, e Andrade et al (2007) e validada para uso no Brasil por Reis, Hino, e Añez (2010). A escala é composta por quatorze itens de autorrelato, que avaliam os sentimentos e pensamentos durante o último mês, a partir de uma escala *Likert* de cinco pontos, na qual as pessoas assinalam com qual frequência sentiram e/ou pensaram em cada um dos itens apresentados, variando do “nunca” (nível 0) até “sempre” (nível 4).

#### *Procedimentos de Coleta de Dados e Cuidados Éticos*

A coleta de dados foi realizada de maneira presencial antes ou após as atividades de aula dos participantes. Na primeira etapa, foram explicados os objetivos da pesquisa, bem como seus aspectos éticos. Foi utilizado um número identificador para todos os participantes, tanto os da primeira quanto os da segunda etapa, para garantir que os cruzamentos fossem feitos com os mesmos participantes. Para a análise dos dados, foram excluídos aqueles que preencheram o questionário apenas uma vez; sendo mantidos, conseqüentemente, somente os participantes das duas etapas. A primeira aplicação da pesquisa (correspondente ao início do semestre letivo) foi realizada entre os dias 29 de agosto e 05 de setembro de 2019; enquanto a segunda aplicação ocorreu entre os dias 18 e 28 de novembro de 2019. Em relação aos procedimentos éticos, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da [removido desta versão para a avaliação por pares]. Os participantes foram informados sobre a voluntariedade na participação do estudo e deram ciência ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os dados coletados foram analisados com a utilização dos programas *Microsoft Excel* e *R* (R Core Team, 2019). Os aspectos demográficos foram correlacionados com a variação nos níveis de estresse dos estudantes, ocorrida entre o início e o final do semestre letivo.

Ao final de cada aplicação, foi calculado um escore com base nas respostas das 14 perguntas da *Perceived Stress Scale (PSS)*. A partir dos dois escores calculados para cada estudante, foi obtida a diferença entre eles. Para avaliar se as diferenças entre os escores apresentaram diferenças estatisticamente significativas, foi utilizado o teste *t* para amostras pareadas nos casos em que a suposição de normalidade foi atendida (Magalhães & Lima, 2002). Caso contrário, foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon para dados pareados (Campos, 1983). Quanto maior a diferença resultante, maior a evolução do estresse em cada respondente.

## **Resultados**

Participaram do estudo 176 acadêmicos de todos os períodos letivos do Curso de Farmácia da universidade, o que corresponde a uma amostra de aproximadamente 40% dos alunos regularmente matriculados no ano de 2019.

A amostra foi constituída por 147 (83,52%) mulheres e 29 (16,48%) homens, sendo que, quando perguntados sobre a sua orientação sexual, 145 (82,95%) se declararam heterossexuais, 15 (8,52%) bissexuais, 11 (6,25%) homossexuais e 4 (2,27%) optaram por não responder. A idade média dos participantes foi de 22 anos (DP = 3,3). Em relação ao local de moradia, 130 (73,86%) declararam residir com os pais, 16 (9,10%) vivem sozinhos e 30 (17,04%) compartilham moradias com outras pessoas que não os pais. No que se refere à prática de atividades extracurriculares, 93 (52,84%) relataram participar de alguma atividade, enquanto 83 (47,16%), não. Do total de participantes da pesquisa, 152 (86,36%) relataram não utilizar medicamentos psicofármacos no período do presente estudo, enquanto 19 (10,80%) fazem uso diário e 5 (2,84%) utilizam esporadicamente.

Em relação ao nível de satisfação com o curso, em que a resposta poderia ser um valor entre 1 e 5, com 1 indicando muito insatisfeito e 5, muito satisfeito, 16 (9,10%) dos participantes declararam estar muito satisfeitos, 71 (40,34%) satisfeitos, 70 (39,77%) mais ou menos satisfeitos, 13 (7,39%) insatisfeitos e 6 (3,41%) muito insatisfeitos.

A Tabela 1 apresenta as médias das diferenças dos escores (inicial subtraído do final), bem como os resultados dos testes estatísticos para todos os grupos estudados. Tendo em vista o interesse em avaliar o nível de estresse dos estudantes matriculados em períodos acadêmicos distintos, foram considerados dois grupos: alunos matriculados nos períodos relativos à primeira metade do curso (1º ao 5º período) e alunos matriculados nos períodos relativos à segunda metade do curso (6º ao 10º período). Quanto à orientação sexual, os acadêmicos heterossexuais formaram um grupo ( $n = 146$ ), e os bissexuais e homossexuais outro grupo ( $n = 26$ ). A junção dos bissexuais e homossexuais em um único grupo ocorreu devido ao número pequeno de acadêmicos nestas duas orientações sexuais, o que inviabilizaria a aplicação dos testes estatísticos. O grupo dos acadêmicos que optaram em não responder a esta questão não foi testado, devido ao tamanho pequeno da amostra ( $n = 4$ ).

Tabelas e figuras

**Tabela 1** - Médias das diferenças dos escores (final - início do semestre) e resultados dos testes

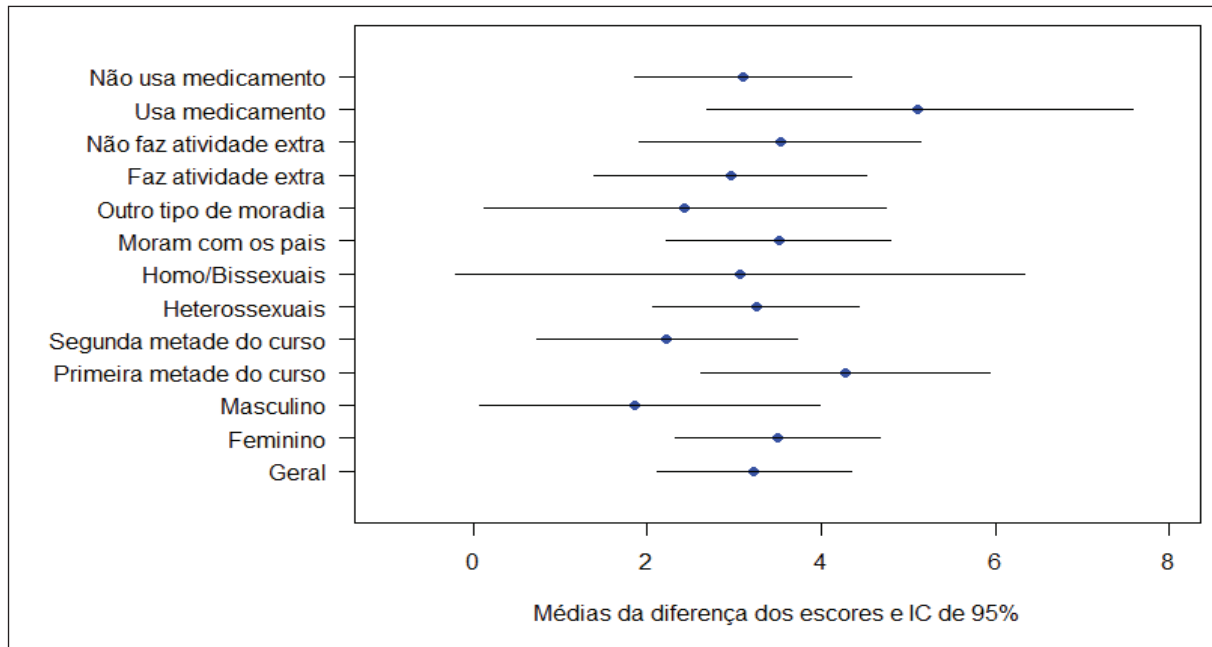
| Grupos de alunos   | n   | %     | Médias (DP)  | Valor do teste         | Valor p  |
|--|-----|-------|--------------|------------------------|----------|
| <b>Geral</b>   | 176 | 100   | 3,23 (7,50)  | 5,70 <sup>(a)</sup>    | < 0,0001 |
| Feminino   | 147 | 83,52 | 3,50 (7,22)  | 5,86 <sup>(a)</sup>    | < 0,0001 |
| Masculino  | 29  | 16,48 | 1,86 (8,78)  | 2664,50 <sup>(b)</sup> | 0,0015   |
| <b>Período letivo</b>  |     |       |              |                        |          |
| Períodos iniciais  | 86  | 48,86 | 4,28 (7,77)  | 5,10 <sup>(a)</sup>    | < 0,0001 |
| Períodos finais  | 90  | 51,14 | 2,22 (7,13)  | 2,95 <sup>(a)</sup>    | 0,0039   |
| <b>Orientação sexual</b>   |     |       |              |                        |          |
| Heterossexual  | 146 | 82,95 | 3,26 (7,25)  | 5,43 <sup>(a)</sup>    | < 0,0001 |
| Bi e homossexuais  | 26  | 14,77 | 3,07 (8,77)  | 1,91 <sup>(a)</sup>    | 0,0653   |
| Não responderam  | 4   | 2,27  |              | --                     | --       |
| <b>Tipo de residência</b>  |     |       |              |                        |          |
| Com os pais  | 130 | 73,86 | 3,51 (7,41)  | 5,39 <sup>(a)</sup>    | < 0,0001 |
| Sozinhos, residência para estudantes, amigos e assim por diante. | 46  | 26,14 | 2,43 (7,76)  | 2,13 <sup>(a)</sup>    | 0,0389   |
| <b>Prática de at. extracurriculares</b>                          |     |       |              |                        |          |
| Sim  | 93  | 52,84 | 2,96 (7,61)  | 3,74 <sup>(a)</sup>    | 0,0003   |
| Não  | 83  | 47,16 | 3,53 (7,41)  | 4,34 <sup>(a)</sup>    | < 0,0001 |
| <b>Uso de medicamentos</b>                                       |     |       |              |                        |          |
| Não ocorre   | 152 | 86,36 | 3,10 (7,72)  | 4,95 <sup>(a)</sup>    | < 0,0001 |
| Uso diário   | 19  | 10,80 | 5,10 (5,67)  | 171 <sup>(b)</sup>     | 0,0012   |
| Uso esporádico   | 5   | 2,84  | -0,20 (5,76) | --                     | --       |

Nota: <sup>(a)</sup> Teste t para dados pareados, <sup>(b)</sup> teste de Wilcoxon e DP: desvio-padrão.

De acordo com os resultados dispostos na Tabela 1, nota-se que a média da diferença dos escores associada aos 176 acadêmicos (grupo geral) apresentou valor superior a zero, evidenciando nível maior de estresse no final do semestre (valor  $p < 0,0001$ ). Exceção ao grupo formado pelos bissexuais e homossexuais, que apresentou valor  $p > 0,05$ , e aos grupos em que não foi possível aplicar testes estatísticos (devido ao tamanho amostral pequeno), foi observado aumento estatisticamente significativo dos níveis de estresse para todos os demais grupos (com valor  $p < 0,05$ ). Nota-se que os estudantes que utilizam medicamento de maneira esporádica foram os únicos que apresentaram média da diferença dos escores negativa (redução do estresse). Contudo, para este grupo de estudantes, não foi possível testar se esta redução pode ser considerada estatisticamente significativa devido ao tamanho amostral pequeno ( $n = 5$ ).

A Figura 1 apresenta as médias das diferenças dos escores obtidos para os grupos avaliados, bem como os seus respectivos intervalos de 95% de confiança. Média superior a zero indica aumento nos níveis de estresse; e média negativa, diminuição nos níveis de estresse ao longo do período avaliado. De acordo com a figura, o aumento no nível de estresse foi mais acentuado (médias  $\geq 3,5$ ) para os grupos acadêmicos: mulheres da primeira metade do curso; que moram com os pais; que não realizam atividades extracurriculares; e que usam medicamentos psicofármacos.





**Figura 1** - Médias da diferença dos escores e respectivos intervalos de 95% de confiança

Com base na Figura 1, pode-se observar que os intervalos de 95% de confiança dos grupos de acadêmicos feminino e masculino apresentaram valores em comum (intervalos se sobrepõem). Logo, não é possível afirmar, ao nível de 5% de significância, que o aumento observado nos níveis de estresse desses dois grupos de acadêmicos difere. O mesmo pode ser concluído para: *i*) os grupos de estudantes da primeira metade (1° ao 5° período) e segunda metade (6° ao 10° período) do curso; *ii*) os estudantes que moram com os pais e os que residem sozinhos ou em outros tipos de moradias; *iii*) os que não realizam atividades extracurriculares e os que realizam; e *iv*) os que utilizam e não utilizam medicamentos psicofármacos.

Embora não seja possível afirmar, em termos estatísticos, que o aumento no nível de estresse varia de acordo com o sexo (feminino e masculino), pode-se observar (Figura 1) que a média das mulheres foi superior à dos homens. O mesmo pode ser observado para a média dos alunos da primeira metade do curso, comparado com os da segunda metade; dos heterossexuais, comparado com os bi e homossexuais; dos que moram com os pais, com-

parado com os que não moram com os pais; dos que não realizam atividades extracurriculares, comparado com os que realizam; e dos que usam medicamentos, em relação aos que não usam. Estudos com tamanhos amostrais maiores poderiam eventualmente evidenciar diferenças estatísticas entre as médias dos grupos citados.

Dos 19 acadêmicos que indicaram fazer uso de um ou mais medicamentos psicofármacos, 16 utilizam antidepressivo, 12 deles usam ansiolítico, 4 usam estabilizador de humor e 3 utilizam antipsicótico.

### Fontes de estresse

Uma das seções do questionário teve por objetivo avaliar quais eram, na perspectiva dos estudantes, os principais fatores estressores. Além disso, foi também investigado as maneiras que os acadêmicos lidam com o estresse e se existiam sintomas de outras doenças relacionadas. A partir do gráfico mostrado na Figura 2, é possível observar que 46% (n = 81) dos acadêmicos relataram que a principal fonte de causa de estresse foi o número elevado de provas, trabalhos e outras atividades do curso; seguido da excessiva carga horária (40,34%).

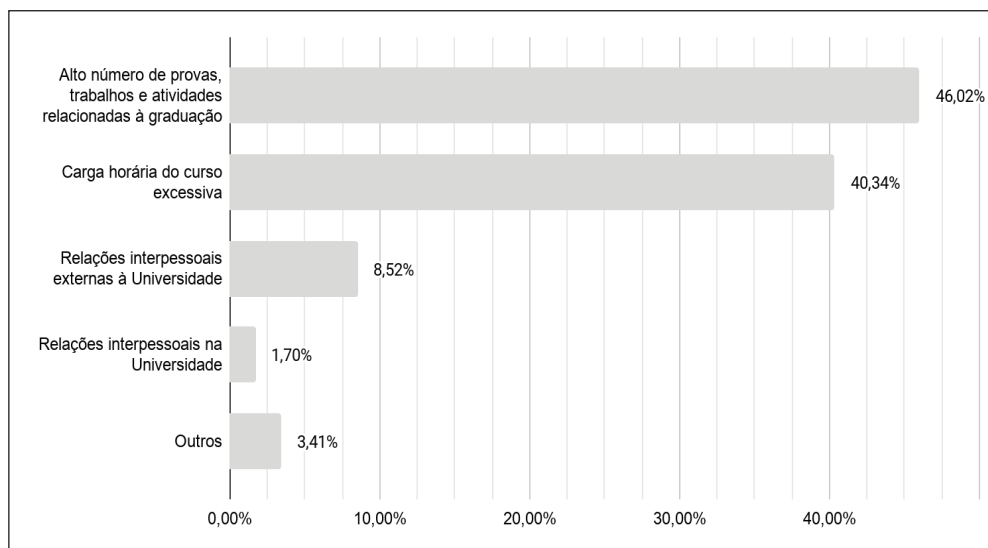


Figura 2 - Principais fontes de estresse relatados pelos acadêmicos que participaram da pesquisa

### Estratégias de enfrentamento do estresse

Referente às maneiras de lidar com o estresse, nota-se, a partir do gráfico mostrado na Figura 3, que as estratégias de enfrentamento do estresse (*coping strategies*) mais relatadas pelos acadêmicos se concentraram em duas alternativas: conversar com amigos e familiares ( $n = 137$ ) e comer em excesso ( $n = 112$ ), opções selecionadas por mais da metade dos acadêmicos.

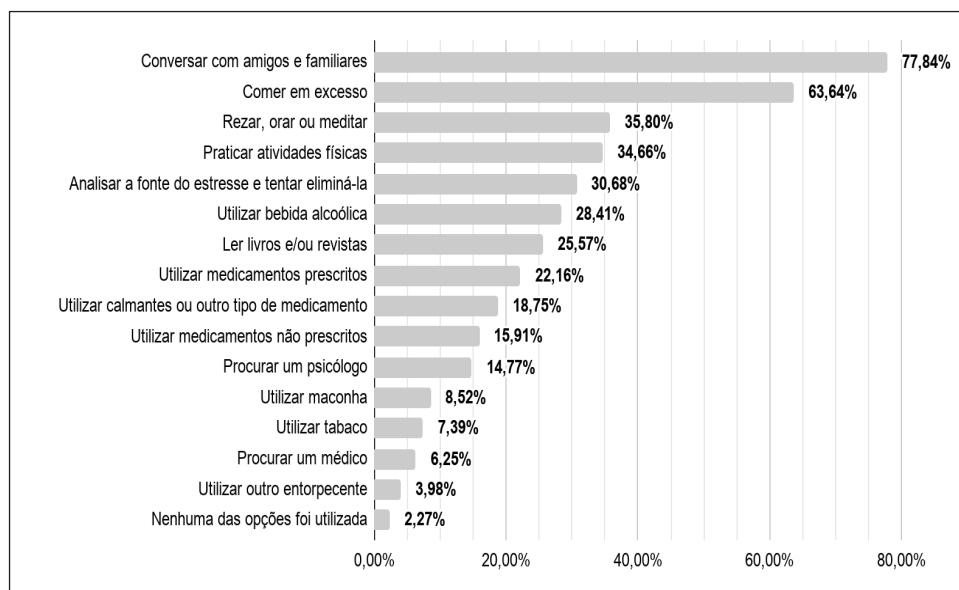


Figura 3 - Maneiras de lidar com o estresse para os participantes da pesquisa

### Discussão

No presente estudo, foi possível observar o aumento nos níveis de estresse para praticamente todos os grupos estudados. Cabe ressaltar que não tínhamos como objetivo avaliar o avanço nas fases do estresse (Selye, 1951) no decorrer do semestre letivo, mas sim comparar o nível de estresse no início e ao final do semestre com os fatores sociodemográficos citados anteriormente.

Foram observadas evidências de maior variação nos níveis de estresse para o grupo composto predominantemente por mulheres, que residem com os pais e fazem uso diário de medicamentos. A prevalência de estresse em participantes do sexo feminino, em comparação com o sexo masculino, foi semelhante ao reportado em outros estudos. Segundo Calais, Andrade e Lipp (2003) e Oliveira, Silva, Silva, Moura, Araújo, e Silva (2020), apesar

dos estressores enfrentados por homens e mulheres no ambiente universitário serem os mesmos, o maior percentual de estresse em mulheres pode estar relacionado às diferenças biológicas, hormonais e comportamentais, além das exigências impostas socialmente. De acordo com Padovani et al. (2014), essa condição cria a necessidade do desenvolvimento de programas de prevenção e tratamento que problematizem a vulnerabilidade dessa população.

Considerando a relação entre estresse e as características sociodemográficas, observou-se que estudantes que vivem com os pais têm maior variação nos níveis de estresse, quando comparados a estudantes que moram sozinhos ou em espaços compartilhados com pessoas que não os pais. Estes achados, entretanto, divergem dos resultados encontrados por Lameu, Salazar, e Souza (2016) que, em estudo realizado com acadêmicos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, identificaram menor índice de estresse em estudantes que residem com a família do que em estudantes que moram em residências estudantis públicas ou privadas. Contudo, verifica-se que não há um consenso na literatura sobre este aspecto, tendo em vista que em estudo feito por Moretti e Hübner (2017), com estudantes de diversos cursos de uma universidade particular de São Paulo, os problemas familiares são apontados como o segundo fator mais estressante, corroborando com os resultados aqui encontrados.

Em relação ao momento acadêmico do participante, observou-se que estudantes dos primeiros semestres letivos apresentaram maior variação nos níveis de estresse do que acadêmicos de outros períodos. Os dados obtidos estão em conformidade com outros estudos, como o realizado por Vieira e Schermann (2015), que observou maior presença de estresse em acadêmicos do primeiro semestre (84,2%), e por Furtado et al. (2003), que apontou maior percentual de estudantes com estresse no primeiro (93,1%) e no segundo (85,4%) anos do curso.

Nesse sentido, segundo Furtado et al. (2003) e Lima et al. (2016), a prevalência de estresse em acadêmicos dos primeiros anos letivos está relacionada ao período de adaptação às mudanças impostas pela vida acadêmica, como um novo ambiente, o convívio com outros colegas e os desafios quanto às opções profissionais. Bondan e Bardagi (2008) também apontaram como um dos estressores mais frequentes durante o período de adaptação, a discrepância entre as expectativas do aluno e a realidade observada na universidade. Todavia, com o passar do tempo, os estudantes tendem a desenvolver estratégias de enfrentamento a essas situações, o que proporciona a redução nos seus níveis de estresse.

Ainda dentro do contexto acadêmico, notou-se que aqueles estudantes que realizam atividades extracurriculares como Iniciação Científica, Extensão, Monitoria, dentre outras, apresentaram níveis de estresse menores, se comparados aos acadêmicos que não realizam tais atividades. Talvez isto ocorra pelo fato de os estudantes que possuem mais atividades e tarefas conseguem se planejar e organizar melhor a forma como utilizam seu tempo, conseguindo conciliar suas tarefas com a vida dentro e fora da universidade; além disso, esses estudantes conseguem visualizar aplicações práticas do que aprendem em aulas expositivas, fato que pode gerar motivação dentro do curso.

Embora estudos anteriores (Francisco, Barros, Pacheco, Nardi, & Alves, 2020; Meyer, 2003) indiquem que estigma, discriminação, expectativa de rejeição, homofobia internalizada, dentre outros fatores, criam um ambiente hostil e estressante para a população de lésbicas, gays e bissexuais, no presente estudo, não foram observadas diferenças significativas em relação ao aumento do nível de estresse durante o semestre letivo quando comparados aos indivíduos heterossexuais. Os resultados indicam que a influência do semestre letivo na vida de cada indivíduo não está relacionada à orientação sexual, pois ambos os grupos evoluíram com seus níveis de estresse, e as razões para este aumento estão mais relacionados à vida universitária propriamente dita do que a orientação sexual.

Analisando o uso de medicamentos, constatou-se que 9,09% do total de participantes, utilizam ou já utilizaram, em algum momento, medicamentos antidepressivos. O percentual aqui encontrado é inferior aos relatados por Istilli, Miasso, Padovan, Crippa, e Tirapelli (2010) e Ribeiro, Cruz, Marchi, Tirapelli, e Miasso (2014), que identificaram taxas de 19% e 11,4%, respectivamente. Entretanto, estão de acordo com as estimativas feitas por Cavestro e Rocha (2006), de que 8% a 17% dos universitários apresentam algum tipo de transtorno depressivo durante sua formação acadêmica que pode vir a acarretar no uso de medicamentos.

A maior variação nos níveis de estresse ficou com o grupo dos estudantes que fazem uso diário de medicamentos psicoativos, isto é, 10,80% da amostra. Este resultado diverge do apresentado por Bassols, Sordi, Elzirik, Seeger, Rodrigues, e Reche (2008), o qual demonstra não haver uma associação significativa entre o uso de substâncias estimulantes e o estresse, em estudo feito com estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Em termos de estratégias para lidar com o estresse, a maioria dos participantes da pesquisa citaram conversar



com amigos e familiares (77,84%) e comer em excesso (63,64%) como as mais utilizadas. De fato, outros estudos anteriores (Carlotto, Teixeira, & Dias, 2015; Costa & Leal, 2006) demonstram que o suporte social é uma das formas positivas de adaptação acadêmica mais benéficas e utilizadas pelos universitários.

O “comer em excesso” indicado pelos participantes pode ser considerado como um comportamento de compensação ou segundo (Spoon, Bekker, Strien & Heck (2007) como uma falha do *coping* em regular emoções negativas. Dessa forma, a chamada “alimentação emocional” reduziria as emoções negativas, provendo conforto (temporário) e uma forma de distração (Spoon et al., 2007). Desordens alimentares podem ser, sob esta ótica, classificadas como estratégias de *coping* escapistas, isto é, o indivíduo encontra na alimentação uma forma de “escapar” de seus reais problemas (Heatherston & Baumeister, 1991).

Os resultados demonstram que houve uma evolução nos níveis de estresse dos acadêmicos participantes da pesquisa durante o semestre letivo, principalmente para os do sexo feminino, da primeira metade do curso, e que não realizam atividades extracurriculares. Ficou evidente que uma das maiores fontes de estresse para o público estudado está diretamente relacionado à vida universitária.

Uma questão importante, e que deve ser observada, foi a dificuldade em atingir os alunos faltosos durante a aplicação dos questionários, já que foram utilizados os momentos das aulas presenciais para isto. Assuntos como baixa assiduidade em aulas, evasão do curso, além do questionamento acerca de quais motivos levam estes alunos a faltarem, podem ter relação direta com o nível de estresse dos mesmos e não foram abordados nesta pesquisa. Os resultados nos levam a questionar de que maneira os acadêmicos têm lidado com o estresse, quais as principais razões que levam aos níveis de estresse relatados e às várias doenças relacionadas (como ansiedade e depressão) presentes na população estudada; Ademais, tais resultados nos fazem refletir sobre a necessidade da proposição de estratégias que tenham por objetivo a melhoria da saúde mental de acadêmicos, como revisão de projetos pedagógicos dos cursos e oferta de apoio psicológico aos estudantes por parte das universidades.

Esta pesquisa não tem por objetivo esgotar o tema no contexto estudado, e, tendo em vista que foram encontrados poucos estudos que avaliem a evolução do estresse no decorrer do semestre letivo, sugere-se que as próximas investigações sejam realizadas em cursos de outras áreas do conhecimento e de outras universidades.

## Referências

- Ariño, D. O., Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. doi:<http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Badri, S. K. Z. (2020). Study-life integration and mental health of young adult students. *Journal of Public Mental Health*. Publicação eletrônica antecipada. doi:<https://doi.org/10.1108/JPMH-06-2019-0069>
- Bardagi, M. P., Hutz, C. S. (2011). Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação em Psicologia*, 15(1), 111-119. doi:<https://doi.org/10.5380/psi.v15i1.17085>
- Bassols, A. M., Sordi, A. O., Elzirik, C. L., Seeger, G. M., Rodrigues, G. S., & Reche, M. (2008). A prevalência de estresse em uma amostra de estudantes do curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. *Revista HCPA*, 28(3), 153-157. Recuperado de <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/164547>
- Bondan, A. P. & Bardagi, M. P. (2008). Comprometimento profissional e estressores percebidos por graduandos regulares e tecnológicos. *Paidéia*, 18(41), 581-590. doi:<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000300013>
- Borine, R. C. C., Wanderley, K. D. S., & Bassitt, D. P. (2015). Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 6(1), 100-118. doi:<https://doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p100>
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 257-263. doi:<https://doi.org/10.1590/S0102-79722003000200005>
- Campos, H. (1983). *Estatística experimental não-paramétrica*. (4a. ed.). Piracicaba: ESALQ.
- Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação Acadêmica e Coping em Estudantes Universitários. *Psico-USF*, 20(3), 421-432. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v15n2/08.pdf>
- Cavestro, J. M., & Rocha, F. L. (2006). Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 55(4), 264-267. doi:<https://doi.org/10.1590/S0047-20852006000400001>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24 4, 385-96. doi:<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Costa, E. S., & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior. *Análise Psicológica*, 24(2), 189-199. Recuperado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v24n2/v24n2a06.pdf>
- Creswell, J. W. (2010). Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto (3a ed.). Porto Alegre: Artmed
- Creswell, J. W., & Palo Clarck, 2013. (2013). Pesquisa de métodos mistos (2a ed.). Porto Alegre: Penso.
- Dias, J. C. R., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2015). Escala de estresse percebido aplicado a estudantes universitárias: estudo de validação. *Psychology, Community and Health*, 4(1), 1-13. doi:<https://doi.org/10.5964/pch.v4i1.90>
- Filgueiras, J. C., Hippert, M. I. S. (1999). A polêmica em torno do conceito de estresse. *Psicologia: ciência e profissão*, 19(3), 40-51, 1999. doi:<https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300005>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Francisco, C. F. L., Barros, A. C., Pacheco, M. S., Nardi, A. E., Alves, V. M. (2020). Ansiedade em minorias sexuais e de gênero: uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(1), 48-56. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000255>
- Furtado, E. S., Falcone, E. M. O., & Clark, C. (2003). Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia*, Florianópolis, 7(2), 43-51. doi:<https://doi.org/10.5380/psi.v7i2.3222>
- Heatherston, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as Escape From self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students.

- Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Istilli, P. T., Miasso, A. I., Padovan, C. M., Crippa, J. A., & Tirapelli, C. R. (2010). Antidepressivos: conhecimento entre estudantes de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(3), 131-139. Recuperado de [https://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/pt\\_18.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/pt_18.pdf)
- 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(1), 13-22. doi:<http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20150021>
- Lima, R. L., Soares, M. E. C., Prado, S. N., & Albuquerque, G. S. C. (2016). Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(4), 678-684. doi:<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>
- Lipp, M. E. N. (2003). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teorias e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Luft, C. D. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista Saúde Pública*, 41(4), 606-6015. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
- Magalhães, M. N., Lima A. C. P. (2002). *Noções de probabilidade e estatística* (5a. ed.). São Paulo: Edusp.
- Malagris, L. E. N., Fiorito, A. C. C. (2006). Avaliação do nível de stress de técnicos da área da saúde. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 23(4), 391-398. doi:<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2006000400007>
- Malagris, L. E. N., Suassuna, A. T. R., Bezerra, D. V., Hirata, H. P., Monteiro, J. L. F., Da Silva, L. R., Lopes, M. C. M., & Santos, T. S. (2009). Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. *Psicologia em Revista*, 15(2), 184-203. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v15n2/v15n2a12.pdf>
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R. O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25(1), p. 65-74. doi:<https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>
- Matsinhe, M. C. E., Cândido, A. M., Abacar, M. & Aliante, G. (2020). Sintomas de stress em estudantes moçambicanos do curso de Psicologia. *Revista Mudanças – Psicologia da Saúde*, 28 (2), p. 1-9. doi:<https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v28n2p1-9>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Monzón, I. M. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Moretti, F. A.; Hübner, M. M. C. (2017). O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior. *Revista Psicopedagogia*, 34(105), 258-267. Recuperado de <http://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/536/o-estresse-e-a-maquina-de-moer-alunos-do-ensino-superior--vamos-repensar-nossa-politica-educacional->
- Moutinho, I. L. D., Maddalena, N. C. P., Roland, R. K., Lucchetti, A. L. G., Tibiriçá, S. H. C., Ezequiel, O. S., & Lucchetti, G. (2017). Depression, stress and anxiety in medical students: a cross-sectional comparison between students from different semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- Murakami, K., Panúncio-Pinto, M. P., Santos, J. L. F., & Troncon, L. E. A. (2019). Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde. *Revista de Medicina*, 98(2), 108-113. doi:<https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i2p108-113>
- Oliveira, E. S., Silva, A. F. R., Silva, K. C. B., Moura, T. V. C., Araújo, A. L., Silva, A. R. V. (2020). Estresse e comportamento de risco à saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), 1-8. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>
- Padovani, R. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., de Souza, W. F., Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 2-10. doi:<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Reis, R. S., Hino, A. A. F., Añez, C. R. (2010). Reliability and Validity Study: Reliability and Validity Study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 107-104. doi:<https://doi.org/10.1177/1359105309346343>
- Ribeiro, A. G., da Cruz, L. P., Marchi, K. C., Tirapelli, C. R., & Miasso, A. I. (2014). Antidepressivos: uso, adesão e conhecimento entre estudantes de medicina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(6), 1825-1833. doi:<https://doi.org/10.1590/1413-812320141906.06332013>
- Rossetti, M. O., Ehlers, D. M., Guntert, I. B., Leme, I. F. A. S., Rabelo, I. S., Tosi, S. M. V. D., Pacanaro, S. V., & Barrionuevo, V. L. (2008). O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(2), 108-119. doi:<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20080018>
- Selye, H. (1951). The General-Adaptation-Syndrome. *Annual Review of Medicina*, 2(1), 327-342. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev.mc.02.020151.001551>
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Strien, T. V., & Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376. doi:<http://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- The R Project for Statistical Computing. (2019). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing. Recuperado de <https://www.R-project.org/>
- Vieira, L. N., & Schermann, L. B. (2015). Estresse e fatores associados em alunos de Psicologia de uma Universidade particular do Sul do Brasil. *Aletheia*, 46, 120-130. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n46/n46a10.pdf>

Submetido em: 24-2-2021

Aceito em: 14-1-2023