



ESTRESSE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: UM ESTUDO DESCRITIVO

Isabella Maria França Bottoli ¹

Maressa Senna Sousa ²

Mila Alves Souza ³

Luma Santos Coelho ⁴

Iorhana Almeida Fernandes ⁵

Rodrigo Perissinotto ⁶

Resumo: O ambiente universitário proporciona grandes mudanças na vida do estudante, alterando sua rotina e exigindo mais do indivíduo desde o início da graduação até o momento da sua formação, possuindo grande potencial de aumento no nível de estresse. O objetivo desta pesquisa foi verificar a prevalência de estresse no ambiente universitário. Participaram 296 estudantes universitários, com idade média de 24,20 anos (DP 7,59), sendo 63,6% do sexo feminino, a coleta de dados se deu por meio de questionário sociodemográfico e Escala de Estresse Percebido (ESP-10), disponíveis em plataforma online. Os resultados demonstram maior prevalência de estresse em estudantes do curso de Medicina em Trindade (M= 29,23; DP= 4,70) dentre os demais cursos no grupo, e quando comparado com o curso de Medicina em Mineiros. Dessa forma, o estudo pôde contribuir como uma melhor compreensão sobre a prevalência de estresse no ambiente universitário, o que subsidia planejamento de estratégias de intervenção voltadas para este público.

Palavras-chave: Estresse. Estudantes. Universitários.

INTRODUÇÃO

O conceito “estresse” foi definido por Hans Selye, como uma reação em forma de defesa do organismo como uma resposta a qualquer estímulo, e posteriormente, em 1936, denominado como Síndrome da Adaptação Geral (SAG) ou estresse biológico. Este último, se

¹ Centro Universitário de Mineiros – isabellabottoli@gmail.com

² Centro Universitário de Mineiros.

³ Centro Universitário de Mineiros.

⁴ Centro Universitário de Mineiros.

⁵ Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

⁶ Centro Universitário de Mineiros / Pontifícia Universidade Católica de Goiás



divide em 3 fases: 1) reação de alarme, acontece de imediato após o confronto com o estressor e pode ser consciente ou não; 2) de resistência, caso haja persistência do estressor, inicia-se a fase de resistência em que o corpo empenha em trabalhar para sobreviver e adaptar-se. Porém, o estressor persistindo ou não, ocorre o equilíbrio; 3) e de exaustão, sendo a fase que a adaptação não ocorre e podem surgir doenças e até a morte. (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018).

Nesse contexto, o estresse se caracteriza como uma reação do organismo que acontece quando uma situação exige uma sobrecarga de esforços, além do que se possa suportar, ou seja, além do seu limite e com estratégias de coping mal-empregadas, podendo resultar em agravamento da situação. Sendo que o estresse pode dificultar a sensação de bem-estar, qualidade de vida e saúde do indivíduo. (CARDOSO; GOMES; PEREIRA JUNIOR; SILVA, 2019).

Durante o processo de estresse podem ocorrer os chamados estressores, podendo surgir em vários momentos, advindo de tensões associadas à vida pessoal, social, profissional e, sobretudo, na vida acadêmica. Nesta última, a vivência de mudanças, desenvolvimento, angústias e inquietações, dentre outras, podem agir como desencadeadores de estresse e de danos à saúde. Desta forma, a inconstância de emoções se converte em algo presente na vida dos estudantes, fazendo com que os mesmos vivenciam situações de instabilidade e estabilidade, tendo potencial para evoluir em sintomas de estresse (LÚCIO et al., 2019).

Diante do citado anteriormente, o ambiente universitário pode se constituir em evento estressor na medida em que impõe uma rotina exaustiva aos indivíduos, devido às pressões, responsabilidades e exigências constantes. Observa-se que, no período da graduação, fatores como dificuldades em encontrar tempo disponível de lazer, privação do convívio familiar, administrar as pressões e expectativas de independência e realização acadêmica, associados à dependência financeira são fatores que contribuem diretamente para o desenvolvimento do estresse. Tais condições, podem gerar empecilho na capacidade de raciocínio e de memorização, além de afetar o interesse do estudante pelo aprendizado (KAM et al., 2019). Assim, diante do exposto, este trabalho tem como objetivo avaliar a percepção de estresse de estudantes universitários do Centro Universitário de Mineiros.

METODOLOGIA

Participaram dessa pesquisa 296 estudantes universitários. Os estudantes foram agrupados em grandes áreas do saber em função dos cursos nos quais estavam matriculados: Biociências (agronomia, educação física, medicina, medicina veterinária); Ciências Exatas



(engenharia civil, sistemas de informação) e Humanidades (administração, ciências contábeis, direito, pedagogia, psicologia). Para coleta de dados utilizou-se questionário sociodemográfico para caracterização da amostra e a Escala de Estresse Percebido (ESP-10) para avaliar o quanto a amostra tem se percebido com reações, sentimentos e comportamentos que estão associados a vivências de estresse. A EPS-10 é utilizada para avaliar a percepção de estresse nos últimos 30 dias em indivíduos adultos e foi validada para o Brasil por Reis et al (2010). A escala é constituída por 10 itens com respostas que variam de 0 (nunca) a 4 (muito frequente). Para se chegar ao escore total deve-se inverter a pontuação dos itens 4, 5, 7 e 8 (0 para 4; 1 para 3; 2 = 2; 3 para 1; 4 para 0), e após esse processo somar todos os itens. O estudo de validade apresenta bons índices de confiabilidade (alfa 0.87). Os questionários foram respondidos via aplicativo FORMS, sendo enviado o link para grupos de alunos que tinham acesso ao TCLE antes de responderem aos instrumentos. Utilizou-se de estatística descritiva para análise dos dados sociodemográficos e cálculo da média de estresse para o grupo total, por áreas de conhecimento e por curso. Por fim realizou-se o teste *t* de Student para comparação das médias de estresse entre homens e mulheres e entre os cursos de medicina da instituição. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Rio Verde e todos os cuidados éticos para pesquisa com humanos foram seguidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade média da amostra foi de 24,20 anos (DP 7,59), sendo 63,6% do sexo feminino. Os estudantes foram agrupados em grandes áreas do saber em função dos cursos nos quais estavam matriculados: Biociências (49%); Ciências Exatas (12,5%) e Humanidades (38,5%). A Tabela 1 apresenta a média do nível de estresse no grupo total, agrupado por áreas de saber e por curso. Nessa tabela é possível observar que as médias são similares, quando se compara os cursos por áreas de conhecimentos observa-se que não houve diferença estatística significativa, embora o grupo de Biociências pareça apresentar uma média maior. Com relação aos cursos, observa-se que a média de estresse variou entre $M=24,44$ ($DP= 5,68$) para o curso de Ciências Contábeis e $M= 29,23$ ($DP= 4,70$) para o curso de Medicina (Trindade).

Outrossim, como o curso de Medicina (campus Trindade) obteve o maior escore entre os cursos, decidiu-se por realizar a comparação das médias deste curso com seu equivalente



no campus Mineiros. Dessa forma, constatou-se diferenças significativas ($t = -2,125$, $p = 0,036$), sendo o escore do curso do campus Trindade ($M = 29,23$; $DP = 4,70$) foi maior que o do campus Mineiros ($M = 26,96$; $DP = 4,67$). Vale ressaltar que o curso de medicina do campus Trindade se encontra ainda em fase de implantação o que pode justificar maiores vivências de estresse em decorrência dessa realidade. Outros estudos devem ser feitos para verificar tais diferenças encontradas.

Tabela 1. Média do nível de Estresse no Grupo total, agrupados por áreas de saber e por curso.

| | N | Média | Desvio Padrão |
|------------------------|-----|-------|---------------|
| Grupo Total | 264 | 26,79 | 5,00 |
| Biociências | 130 | 27,08 | 4,97 |
| Exatas | 34 | 25,53 | 5,11 |
| Humanidades | 100 | 26,84 | 4,99 |
| Administração | 6 | 26,83 | 3,13 |
| Agronomia | 10 | 25,20 | 6,81 |
| Ciências Contábeis | 9 | 24,44 | 5,68 |
| Direito (Mineiros) | 38 | 26,29 | 5,40 |
| Direito (Trindade) | 2 | 27,50 | 3,54 |
| Educação Física | 13 | 24,85 | 4,56 |
| Engenharia Civil | 20 | 26,05 | 4,70 |
| Medicina (Mineiros) | 73 | 26,96 | 4,67 |
| Medicina (Trindade) | 26 | 29,23 | 4,70 |
| Medicina Veterinária | 8 | 27,25 | 4,98 |
| Pedagogia | 11 | 27,91 | 5,28 |
| Psicologia | 34 | 27,71 | 4,56 |
| Sistemas de Informação | 14 | 24,79 | 5,74 |



Vale ressaltar que os níveis de estresse em cursos de medicina no geral, podem ser explicados pelas situações em que o curso proporciona, como exposição a morte, longas horas de estudo, competitividade entre os estudantes, privação de sono, cobrança pessoal de professores e familiares, discrepância de expectativa e realidade do curso de Medicina, estando facilmente relacionados a doenças psiquiátricas como a depressão e a ansiedade (SOUZA; MENEZES, 2005).

Por fim, realizando a comparação da média de estresse entre homens e mulheres verificou-se diferenças significativas ($t= 4,659$, $p < 0,001$) entre os grupos, sendo que mulheres ($M= 27,84$; $DP= 4,88$) apresentam médias de estresse maiores que as dos homens ($M= 24,98$; $DP= 4,74$). Tal fato se dá em função de as mulheres estarem mais vulneráveis ao estresse e à ansiedade do que os homens, bem como mais propensas a ter maior carga de atividades e mais sintomas físicos. Além disso, a cobrança social ocorre pelos múltiplos papéis a serem desempenhados pela mulher, acompanhados pela necessidade de reafirmarem a sua competência em espaços liderados por homens, como também pelas alterações hormonais próprias do sexo feminino (COSTA; MEDEIROS; CORDEIRO; FRUTUOSO; LOPES; MOREIRA, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, observa-se que de forma geral não houve diferenças significativas entre o nível de estresse no grupo de universitários ao se observar os cursos agrupados por áreas de conhecimento. No entanto, entre os cursos, percebeu-se uma diferença significativa no nível de estresse associado ao curso de medicina do campus em Trindade, seja pelo estresse associado ao curso, seja pelo momento de implantação do curso. Além disso, como mencionado pela literatura, percebe-se que as mulheres têm, de fato, uma maior percepção de estresse. Dessa forma, o estudo pôde contribuir como uma melhor compreensão sobre a prevalência de estresse no ambiente universitário, o que pode subsidiar planejamento de estratégias de intervenção voltadas para este público.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Josiane Viana; GOMES, Carlos Fabiano Munir; PEREIRA JUNIOR, Ronaldo José; SILVA, Daniel Augusto da. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem



epidemiológica. Revista de Enfermagem UFPE On Line, [S.L.], v. 13, 27 ago. 2019. Revista de Enfermagem, UFPE Online. <http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>.

COSTA, Deyvison Soares da; MEDEIROS, Natany de Souza Batista; CORDEIRO, Rayane Alves; FRUTUOSO, Everton de Souza; LOPES, Johnnatas Mikael; MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 44, n. 1, p. 123-456, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>.

KAM, Suzana Xui Liu; TOLEDO, Ana Luiza Siqueira de; PACHECO, Carla Colombo; SOUZA, Giovanna Fernandes Borges de; SANTANA, Victória Linhares Maia; BONFÁ-ARAÚJO, Bruno; CUSTÓDIO, Cássia Regina da Silva Neves. Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 43, n. 11, p. 246-253, 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180192>.

LÚCIO, Saislany Sheury Rafael et al. NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Temas em Saúde: Edição Especial/ FIP**, João Pessoa, p. 260-274, 2019.

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 7, p. 2721-2736, jul. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>.

SILVA, Rodrigo Marques da; GOULART, Carolina Tonini; GUIDO, Laura de Azevedo. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO CONCEITO DE ESTRESSE. **Revista Científica Sena Aires**, [s. l.], v. 2, n. 7, p. 148-156, jul. 2018. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/316/225> . Acesso em: 23 abr. 2022.

SOUZA, Fábio Gomes de Matos e; MENEZES, Maria da Glória Carneiro. Estresse nos Estudantes de Medicina da Universidade Federal do Ceará. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 29, n. 2, p. 91-96, ago. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v29.2-014>.