

Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil

Lidiani Nunes Vieira
Lígia Braun Schermann

Resumo: Estudo transversal para verificar a prevalência de estresse e os fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. Participaram do estudo 196 alunos, do turno noturno. Utilizou-se o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL) para mensuração do estresse e um questionário de dados sociodemográficos e relacionados ao curso. Os dados foram coletados em sala de aula, com aplicação coletiva, e analisados pelo SPSS 18.0 *for Windows* através de estatística descritiva e analítica. A prevalência de estresse foi de 63,3%. Observou-se diferença significativa em relação ao sexo ($p=0,00$) e atividade física ($p=0,00$). Mulheres e aqueles que não praticam atividade física apresentaram mais estresse. O estudo sugere que atividades de prevenção sejam incentivadas através da promoção de políticas institucionais para que os acadêmicos desenvolvam repertório de manejo e prevenção do estresse.

Palavras-chave: Estresse, Estudantes de psicologia.

Stress and related factors in psychology students from a private university in the Southern part of Brazil

Abstract: Cross-sectional study to determine the prevalence of stress and associated factors in psychology students of a private university in the southern part of Brazil. A total of 196 students from the night shift was enrolled in the study. It was used the Lipp's Inventory of Stress Symptoms for adults (ISSL) for measurement of stress and a questionnaire with socio-demographic and academic variables. Data were collected in the classrooms, with collective application, and analyzed by SPSS 18.0 for Windows using descriptive and analytical statistics. The prevalence of stress was 63.3%. There was a significant difference regarding sex ($p=0,00$), and physical activity ($p=0,00$). Women and those who do not practice physical activity presented more stress. The study suggests that prevention activities should be encouraged by promoting institutional policies for academics to develop the repertoire of management and prevention of stress.

Keywords: Stress; Psychology students.

Introdução

O termo estresse pode ser entendido como um conjunto de reações internas do organismo quando experimenta situações percebidas como ameaçadoras ao seu bem estar físico ou psicológico. Essas reações nada mais são do que uma preparação do organismo para alguma ação de enfrentamento ou de fuga (Milsted, Amorim, & Santos, 2009). O termo estresse é utilizado em diversas áreas, tanto nas ciências sociais quanto nas biológicas, e não se constitui de conceito novo (Mondardo & Pedon, 2012).

Fatores como mudanças importantes, pressões, cobranças, grandes exigências de realizações pessoais e profissionais, difíceis tomadas de decisões, demandas sociais variadas e a própria trajetória acadêmica exigem grande capacidade de adaptação física, mental e comportamental. Estas demandas têm aumentado a ocorrência de sintomas de

estresse, sendo o mesmo considerado uma das principais afecções da atualidade (Jesus & Pereira, 2011; Morais, Mascarenhas, & Ribeiro, 2010).

Até recentemente, pensava-se que o estresse era desenvolvido em três fases: alerta, resistência e exaustão. Lipp, em 2000, identificou uma quarta fase do estresse, designada de quase-exaustão, que fica entre a resistência e a exaustão. Deste modo, é proposto um modelo quadrifásico para o estresse, que expande o modelo trifásico descrito por Selye em 1936. No processo de desenvolvimento do estresse, o quadro sintomatológico varia dependendo da fase em que se encontra. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à fase de quase-exaustão, onde é iniciado o processo do adoecimento, que pode atingir a exaustão, caso não haja remoção dos estressores ou estratégias de enfrentamento. Nessa situação, doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras, psoríases etc. (Lipp, 2014; Silva & Martinez, 2005).

As pesquisas relacionadas ao estresse têm crescido, porém poucas se referem à vida acadêmica. Durante a trajetória acadêmica, vários fatores podem desencadear alterações no desempenho do estudante tendo consequência na capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo da aprendizagem. A vida do acadêmico está sujeita a inúmeras manifestações de reações emocionais, constituindo-se, assim, num período de maior estresse. Alguns autores afirmam que a atividade acadêmica pode ser fonte de estresse, sendo observada elevada prevalência de estresse entre os acadêmicos. (Assis, Silva, Lopes, Silva, & Santini, 2013; Torquato, Goulart, Vicentin, & Correa, 2010; Milsted *et al.*, 2009).

Assis *et al.*, (2013) apontam a existência de poucos estudos sobre estresse em acadêmicos, em especial do curso de Psicologia, fazendo-se necessárias mais pesquisas sobre o tema para que se possa enriquecer a literatura, subsidiando ações junto às coordenações de curso e docentes para uma mudança nesta área. Os autores fazem, também, recomendação da necessidade de um apoio psicológico aos discentes que vivenciam esse momento, algo de fundamental importância, pois traria ao estudante maior segurança, proporcionaria o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento ao lidar com os fatores desencadeadores de estresse, além de contribuir para um maior aproveitamento da própria formação.

A avaliação de estressores percebidos é um instrumento importante de investigação sobre as vivências acadêmicas, pois pode permitir a identificação de um contexto de maior ou menor fragilização da relação do aluno com o curso, as pessoas e a instituição. Quanto maior a identificação do aluno com a instituição e a área de formação e melhores recursos de *coping* ele possuir, menor vai ser o impacto de eventuais problemas ao longo da sua trajetória. As pesquisas podem favorecer a criação de espaços nas instituições de ensino para a discussão e a solução dos problemas enfrentados pelos alunos para que a experiência acadêmica seja vivenciada não de forma isolada, mas como um processo que envolve os alunos e também os professores e a instituição como um todo. Tanto para as unidades de ensino quanto para os serviços de atendimento aos alunos universitários, identificar as principais fontes de preocupação e ansiedade relativas ao contexto de formação superior pode auxiliar no combate à evasão e ao desengajamento dos alunos, aumentando as possibilidades de satisfação com o curso e a profissão. Os autores referem

estudos que apontam os profissionais da saúde como bastante vulneráveis ao estresse, aumentando a preocupação com estes profissionais ainda na fase da formação (Bardagi & Hutz, 2011).

O presente estudo buscou avaliar a presença de estresse em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil, bem como a associação do estresse com fatores sociodemográficos, fatores relacionados ao curso e com o rendimento acadêmico.

Método

Trata-se de um estudo quantitativo transversal. Participaram 196 estudantes universitários do turno noturno do curso de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil, matriculados no segundo semestre do ano de 2015, correspondendo a 62,3% dos alunos matriculados.

Foram utilizados dois instrumentos para coleta de dados: questionário estruturado, construído especialmente para este estudo, e o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp-ISSL (Lipp, 2014). O questionário continha perguntas relativas aos fatores sociodemográficos (sexo, idade, situação conjugal, renda familiar, pessoas dependentes da renda familiar, filhos, horas trabalhadas, município que reside, religião, atividade física, problema de saúde e perda marcante) e fatores acadêmicos (saída da cidade de origem, ensino médio em escola pública, outra formação superior, familiar com nível superior, bolsa de estudo, semestre cursado, disciplinas cursadas no semestre, notas de Grau 1, meio de transporte para chegar na Universidade, satisfação com a escolha do curso, qualidade de ensino, corpo docente e facilidade de pagamento das mensalidades). O desempenho acadêmico, neste trabalho, refere-se à média das notas de Grau 1 relativa a todas as disciplinas cursadas pelos estudantes no semestre. A mensuração da satisfação com a escolha do curso, com a qualidade de ensino e com o corpo docente, como também a facilidade de pagamento das mensalidades, foi pontuada conforme uma escala Likert de 4 pontos: totalmente (1), parcialmente (2), pouco (3), nada (4).

O Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp – ISSL, visa identificar, de modo objetivo, a sintomatologia que o indivíduo apresenta, avaliando se este possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma existente (se somático ou psicológico) e a fase em que se encontra (Fase de Alerta, Fase de Resistência, Fase de Quase-Exaustão e Fase de Exaustão). Ele é composto de três quadros, referentes às quatro fases do estresse. Os sintomas listados são os típicos de cada fase. No primeiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e três psicológicos, o respondente assinala os sintomas que tenha experimentado nas últimas 24 horas. No segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, marcam-se os sintomas experimentados na última semana e no quadro 3, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, assinalam-se os sintomas experimentados no último mês. No presente estudo, foi considerado como presença de estresse o somatório de sintomas físicos e psicológicos maior do que 6 no primeiro, e/ou maior do que 3 no segundo quadro, e/ou maior do que 8 no terceiro quadro.

Os dados foram coletados em sala de aula, após a finalização das avaliações de Grau 1, mediante autorização e agendamento de datas pela coordenação do curso e

autorização dos professores. A coleta aconteceu durante nove dias letivos consecutivos do mês de novembro de 2015, a partir da relação das turmas liberadas pela coordenação na ocasião.

Antes da aplicação dos instrumentos, foi realizado um *rapport* junto aos alunos, explicando-lhes os objetivos da pesquisa, bem como esclarecendo questões éticas e solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Previamente ao início da coleta de dados, foi realizado um estudo piloto em uma turma de outro curso da mesma Universidade, para verificação e adequação dos procedimentos envolvidos. Os procedimentos de coleta de dados foram realizados respeitando-se os preceitos éticos, diretrizes e normas estabelecidas na Resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – CNS – (Brasil, 2012), que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade em questão.

O banco de dados foi construído em planilha Excel®, sendo posteriormente migrado para o pacote estatístico SPSS 18 *for Windows* para fins de análise. Foram utilizados, num primeiro momento, elementos de estatística descritiva. Após foi realizada análise bivariada com o objetivo de verificar se as variáveis independentes (fatores sociodemográficos, fatores acadêmicos e rendimento acadêmico) estavam associadas ao desfecho (presença de estresse). Para tanto, foram utilizados o teste do *qui*-quadrado para as variáveis qualitativas e o teste *t* de *Student* para as variáveis quantitativas, sendo o nível de significância $p < 0,05$.

Resultados

A amostra deste estudo foi constituída por 196 estudantes de 18 a 61 anos do curso de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. A prevalência de estresse na amostra estudada foi de 63,3%.

A maioria dos participantes (77%) era do sexo feminino, solteira (58,7%) e sem filhos (71,4%). Dos participantes, 124 (63,3%) estudavam e trabalhavam, tendo uma média de 35,02 (DP= 12,97) horas trabalhadas por semana, e 72 só estudavam. A renda familiar média ficou em 4,42 salários mínimos. Um pouco mais da metade reside no mesmo município da Universidade (51%) e afirma praticar alguma religião (54,1%) (Tabela 1).

Já em relação à atividade física, apenas 34,7% (n=68) responderam que praticam regularmente. Foram considerada prática de atividade física 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana (OMS, 2014). A maioria (79,1%) não teve perda importante nos últimos seis meses e nem problema grave de saúde (93,4%) (Tabela 1).

A Tabela 1 apresenta a comparação das variáveis sociodemográficas entre os universitários com e sem estresse. Observou-se diferença significativa em relação ao sexo ($p=0,00$) e atividade física ($p=0,00$). Mulheres apresentaram mais estresse do que homens e aqueles que não praticavam atividade física, mais estresse do que quem as praticava. Ainda, observou-se uma tendência em relação à religião ($p=0,073$) e horas de trabalho durante a semana ($p=0,066$); aqueles que não tinham prática religiosa e que trabalhavam por mais horas durante a semana mostraram tendência para mais estresse.

Tabela 1 – Estresse e fatores sociodemográficos em estudantes anos do curso de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil, 2015.

Variável	N	%	Com estresse		Sem estresse		X ² *	p
			n	%	n	%		
Sexo								
Feminino	151	82,1	105	69,5	46	30,5	12,8	0,000
Masculino	33	17,9	12	36,4	21	63,6		
Situação conjugal								
Solteiro	115	59	72	62,6	43	37,4	0,98	0,613
Casado/união estável	72	36,9	48	66,7	24	33,3		
Separado/divorciado	8	4,1	4	50	4	50		
Filhos								
Sim	56	28,6	37	66,1	19	33,9	0,26	0,627
Não	140	71,4	87	62,1	53	37,9		
Trabalha								
Sim	124	63,3	81	65,3	43	34,7	0,75	0,758
Não	72	36,7	43	59,7	29	40,3		
Religião								
Sim	106	54,4	61	57,5	45	42,5	3,66	0,073
Não	89	45,6	63	70,8	26	29,2		
Atividade física								
Sim	68	34,7	31	45,6	37	54,4	14,00	0,000
Não	128	65,3	93	72,7	35	27,3		
Problema de saúde								
Sim	13	6,6	9	69,2	4	30,8	0,21	0,771
Não	183	93,4	115	62,8	68	37,2		
Perda importante								
Sim	40	20,5	25	62,5	15	37,5	0,00	1,000
Não	155	79,5	98	63,2	57	36,8		
	N	M(DP)	n	M(DP)	n	M(DP)	t**	p
Idade	196	28,4(9,96)	124	28,0(9,80)	72	29,10(10,25)	0,74	0,459
Renda familiar	193	4,42(3,28)	123	4,43(3,04)	70	4,41 (3,68)	0,04	0,967
Número de filhos	196	0,45(0,89)	124	0,46(0,90)	72	0,44 (0,87)	0,12	0,908
Horas trabalhadas na semana	122	35,02(12,97)	79	36,61(13,19)	43	32,09(11,18)	1,85	0,066

* teste do Qui-quadrado; ** teste *t* de Student.

M-média, DP-desvio padrão.

Fonte: dados da pesquisa.

Os fatores acadêmicos avaliados estão demonstrados na Tabela 2. A maioria (69,4%) dos alunos estudados não precisou sair de sua cidade de origem para estudar, 77% cursaram o ensino médio em escola pública, 92,9% está cursando a primeira graduação e 50,5% possui algum tipo de bolsa de estudo. Dos que não possuem bolsa integral, 26% tem algum tipo de dificuldade no pagamento das mensalidades. A maior parte está entre o 4º e o 5º semestre, cursando uma média de 3,85 disciplinas no

semestre. O rendimento acadêmico, verificado pelas notas obtidas nas avaliações de Grau 1 em todas as disciplinas cursadas, ficou na média de 7,53 (DP= 1,18).

A maioria dos participantes (40,3%) utiliza carro como meio de transporte para se deslocar até a universidade, seguido de transporte escolar (29,5%) e transporte público (26,5%), gastando, em média, 45,43 minutos no deslocamento. Em relação à satisfação com a escolha do curso 82,7% se declararam totalmente satisfeitos, 58,2% se sentem parcialmente satisfeitos com a qualidade do ensino e 60,2% se consideram parcialmente satisfeitos com o corpo docente (Tabela 2).

Nenhum dos fatores acadêmicos esteve associado ao estresse de forma significativa. No entanto, observa-se uma tendência daqueles que utilizam transporte coletivo ($p=0,07$) apresentarem-se mais estressados do que os que utilizam transporte privado.

Tabela 2 – Estresse e fatores acadêmicos em estudantes do curso de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil, 2015.

Variável	n	%	Com estresse		Sem estresse		X ² *	p
			n	%	n	%		
Saiu da cidade de origem								
Sim	59	30,3	39	66,1	20	33,9	0,33	0,564
Não	136	69,7	84	61,8	52	38,2		
Ensino médio em escola pública								
Sim	151	77	96	63,6	55	36,4	0,02	0,869
Não	45	23	28	62,2	17	37,8		
Outra graduação								
Sim	14	7,1	10	71,4	4	28,6	0,43	0,511
Não	182	92,9	4	28,6	68	37,4		
Familiar com curso superior								
Sim	110	56,1	68	61,8	42	38,2	0,22	0,635
Não	86	43,9	56	65,1	30	34,9		
Bolsa de estudo								
Sim	99	50,5	66	50,5	33	33,3	0,99	0,374
Não	97	49,5	58	49,5	39	4,2		
Transporte								
Privado	87	44,4	49	56,3	38	43,7	3,24	0,070
Coletivo	109	55,6	75	68,8	34	31,20		
Satisfação com a escolha do curso								
Totalmente	162	82,7	162	82,7	101	62,3	0,34	0,560
Parcialmente/pouco	34	17,3	34	17,3	23	67,6		
Satisfação com a qualidade do ensino								
Totalmente	67	34,2	38	56,7	29	43,3	1,87	0,170
Parcialmente/pouco	129	65,8	86	66,7	43	33,3		

Variável	n	%	Com estresse		Sem estresse		X ² *	p
			n	%	n	%		
Satisfação com o corpo docente								
Totalmente	66	33,7	39	59,1	27	40,9	0,74	0,388
Parcialmente/pouco	130	66,3	85	65,4	45	34,6		
Facilidade de pagamento das mensalidades								
Totalmente	21	10,9	10	47,6	11	52,4	2,22	0,136
Parcialmente/pouco	171	89,2	110	64,3	61	35,7		
			n	M(DP)	n	M(DP)	t**	p
Semestre	196	4,32(2,40)	124	4,16(2,52)	72	4,58(2,17)	1,18	0,237
Nº disciplinas que cursa	196	3,85(1,31)	124	3,77(1,30)	72	3,99 (1,32)	1,1	0,271
Média das notas de Grau 1	189	7,53(1,18)	122	7,56(1,10)	67	7,49 (1,32)	0,40	0,688
Tempo de deslocamento (minutos)	196	45,43(32,07)	124	46,41(31,47)	72	43,74(33,23)	0,56	0,575

* teste do Qui-quadrado; ** teste *t* de Student.

M-média, DP-desvio padrão.

Fonte: dados da pesquisa.

Discussão

A prevalência total de estresse na população estudada foi de 63,3%. Esse dado está próximo ao obtido por Milsted, Amorim e Santos (2009) que identificaram 71,79% de prevalência de estresse em 117 estudantes de Psicologia de uma universidade do Paraná. Outros estudos identificaram maiores níveis de estresse entre universitários: 74% dos 192 estudantes de cursos variados de uma Instituição de Ensino Superior na região noroeste do Estado do Rio Grande do Sul estavam estressados (Mondardo & Perdon, 2005), 72% dos concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do país apresentaram sintomas de estresse (Assis *et al.*, 2013) e em um estudo realizado com 660 estudantes da Universidade de Aveiro, em Portugal, 74,2% dos estudantes apresentaram nível elevado ou médio de estresse (Castro, Couto, Luz, Santos, & Pereira, 2009).

No que diz respeito aos fatores sociodemográficos, houve diferença significativa em relação ao sexo, estando as mulheres, que representaram a grande maioria (77%) neste estudo, mais suscetíveis ao estresse. Independente da idade ou área de atuação, as mulheres vem sendo apontadas como mais suscetíveis ao estresse. Este dado pode ser confirmado por diversos relatos da literatura, em que as mulheres aparecem como mais estressadas (Assis *et al.*, 2013; Calais, Carrara, Brum Batista, Yamada, & Oliveira, 2007; Castro, Couto, Luz, Santos, & Pereira, 2009; Lipp, 2010; Torquato *et al.*, 2010).

Os dados obtidos no presente estudo apontam a atividade física como fator de proteção, havendo maior prevalência de estresse nos que não a praticam. Este resultado

corroborar o estudo realizado por Pirajá, Sousa, Fonseca, Barbosa, e Nahas (2013) que conclui que a prática de atividades físicas moderadas a vigorosas no lazer associou-se com o estresse positivo percebido por estudantes universitários. A exposição a comportamento sedentário pode estar associada à maior chance de percepção negativa de estresse (Farah, Barros, Júnior, Ritti-Dias, Lima, Barbosa, & Nahas, 2013). Transtornos mentais comuns estão associados a menores níveis de atividade física, sugerindo que a prática de atividade física é um fator importante para a saúde mental (Martins, 2012).

Os universitários que não tem prática religiosa apresentaram tendência a maior prevalência de estresse do que aqueles que praticam. Este achado está em consonância com o estudo de Pereira (2014) que buscou investigar o sofrimento psíquico, as percepções e enfrentamento do estresse por acadêmicos do curso de Medicina, entre as principais estratégias de enfrentamento estava o ato de buscar apoio da religião. Silveira, Enumo e Batista (2014) avaliaram que houve predominância da busca de práticas religiosas como estratégias de enfrentamento entre sujeitos sem estresse mesmo que com maior demanda ocupacional. As autoras colocam que, possivelmente, as práticas religiosas, pela via do suporte social contribuem para a reestruturação cognitiva diante dos estressores e para a discussão e estabelecimento de práticas voltadas à solução de desafios escolares e do cotidiano. Estudos apontam que a espiritualidade se mostra uma poderosa aliada no confronto com o estresse e que o *coping* religioso-espiritual, que descreve o modo como os indivíduos utilizam sua fé para lidar com o estresse, tem se mostrado associado com melhores índices de qualidade de vida e saúde física e mental (Seleglim et al., 2012; Panzini & Bandeira, 2005).

A maioria dos acadêmicos pesquisados (63,3%) trabalha e estuda, sendo esta uma realidade típica de cursos noturnos. Embora o fato de trabalhar não tenha sido associado ao estresse, foi observado que, dentre os acadêmicos que trabalham, aqueles que o fazem por mais horas durante a semana apresentaram tendência ($p=0,066$) a estarem mais estressados do que os que trabalham menos horas. Em 1994 uma pesquisa realizada por Cardoso e Sampaio sobre estudantes universitários e trabalho já apontava que mais de 50% trabalhavam. O estudo mostrava que a associação entre as atividades já era uma realidade cada vez mais presente nas instituições de ensino superior no Brasil e que estudo e trabalho não eram mais atividades excludentes. Os autores associaram a disseminação do trabalho entre os estudantes às transformações ocorridas no ensino superior brasileiro, no sentido de uma maior diversidade nas formas de organização dos cursos e carreiras e as próprias mudanças ocorridas no mercado de trabalho. Martoni e Schwartz (2006) observaram uma diferença entre os sujeitos do curso de Psicologia que trabalham, apontando que os mesmos vivenciam o lazer em menor frequência, ressaltando o cansaço como motivo. Infere-se que os fatores apontados nos estudos possam contribuir, de alguma forma, com a tendência de maior estresse entre os universitários que trabalham por mais horas encontrada no presente estudo.

Os fatores acadêmicos não tiveram significância estatística na associação com estresse. No entanto, observou-se uma tendência ($p=0,07$) daqueles que utilizam transporte coletivo apresentarem-se mais estressados do que os que utilizam transporte privado. Da mesma forma, Silva (2014) constatou que fatores de estresse presentes dentro do ambiente

do ônibus e do trânsito são comuns e, em sua maioria, intensos tanto para usuários, como para motoristas, sendo esta uma realidade em sociedades que não disponibilizam transporte coletivo de qualidade para os seus usuários.

Cabe ainda salientar que, de forma geral, observou-se maior presença de estresse em relação ao semestre cursado para os acadêmicos do primeiro semestre (84,2%) e o décimo semestre (85,7%), quando analisados separadamente. Vários estudos evidenciam que o ingresso na universidade pode colocar os alunos em contato com estressores específicos, tais como medo, ansiedade e inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas com a carreira escolhida e aquisição de novas e maiores responsabilidades, dentre outros (Calais *et al.*, 2007, Castro *et al.*, 2009). Já em relação aos concluintes, alta prevalência de estresse nesses estudantes se associa aos estágios com pacientes, preocupações com mercado de trabalho e demais cobranças exigidas no período final de um curso superior, como trabalho de conclusão de curso (Assis *et al.*, 2013; Torquato *et al.*, 2010).

Considerações finais

Pode-se concluir que a prevalência de 63,3% de estresse dos universitários do presente estudo situa-se num patamar mediano em relação a outros estudos semelhantes. Mulheres e aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade física, estiveram mais propensos ao estresse. Observou-se uma tendência a maior prevalência de estresse naqueles que não praticam religião, que trabalham por mais horas e que utilizam transporte coletivo.

Neste sentido, o estudo sugere que atividades de prevenção sejam incentivadas pelas instituições para que os acadêmicos desenvolvam repertório de manejo e prevenção do estresse. Acredita-se que, promovendo políticas institucionais que apresentem condições para que os alunos desenvolvam suas potencialidades acadêmicas e enfrentem melhor o estresse, possa garantir uma melhor qualidade de vida.

Por fim, é importante ressaltar algumas limitações dessa pesquisa. Por se tratar de um estudo transversal, ele não pode ser utilizado para estabelecer relações causais definitivas. Além disso, algumas variáveis, por sua baixa prevalência, podem ter resultado em baixo poder estatístico, devendo os resultados serem interpretados com cautela. Há necessidade de realização de mais estudos, com amostras ampliadas, para que os resultados encontrados possam ser generalizados. Dessa forma, futuros estudos poderão investigar diferentes fontes estressoras no ambiente acadêmico, analisar o impacto de outras variáveis para o surgimento do estresse, bem como, estratégia de enfrentamento.

Referências

Assis, C. L., Silva, A. P. F., de Souza Lopes, M., Silva, P. D. C. B., & de Oliveira Santini, T. (2013). Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 21(1), 23-28.

- Panzini, R. G., & Bandeira, D. R. (2005). Escala de *coping* religioso-espiritual (escala CRE): elaboração e validação de construto. *Psicologia em Estudo, Maringá*, 10(3), 507-516.
- 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.
- Brasil. (2012). Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html>.
- Cardoso, R. C., & Sampaio, H. (1994). Estudantes universitários e o trabalho. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 26(9), 30-50.
- Castro, A., Couto, D., Luz, A., Santos, L., & Pereira, A. (2009). Stress e percepção do rendimento acadêmico no aluno do ensino superior (p.4663-4669). In Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia, 2009, Braga: Universidade do Minho.
- Calais, S. L., Carrara, K., Brum, M. M., Batista, K., Yamada, J. K., & Oliveira, J. R. S. (2007). *Stress* entre calouros e veteranos de jornalismo. *Estudos de Psicologia, Campinas*, 24(1), 69-77.
- Farah, B. Q., Barros, M. V. G., Farias Júnior, J. C., Ritti-Dias, R. M., Lima, R. A., Barbosa, J. P. A. S., & Nahas, M. V. (2013). Percepção de estresse: associação com a prática de atividades físicas no lazer e comportamentos sedentários em trabalhadores da indústria. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, 27(2), 225-34.
- Jesus, R. M., & Pereira, G. A. (2011). O estresse na vida dos universitários em períodos avaliativos. V Colóquio Internacional “Educação e Contemporaneidade”, 2011, Brasil.
- Lipp, M. E. N. (2010). Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações clínicas. (3.ed.). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N. (2014) Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). (3.ed.). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Martins, L. C. X. (2012). Prevalência de transtornos mentais comuns, estresse no ambiente de trabalho e atividade física em militares. Tese de doutorado, Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- Martoni, F. R., & Schwartz, G. M. (2006). O lazer na vida do estudante universitário. *Lecturas: Educación física y deportes*, 97, 13-21.
- Milsted, J. G., Amorim, C., & Santos, M. (2009). Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno. IX Congresso Internacional de Educação, 2009, Paraná: PUCPR.
- Mondardo, A. H., & Pedon, E. A. (2012). Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, 6(6), 159-180.
- Morais, L. M., Mascarenhas, S. A. N., & Ribeiro, J. L. P. (2010). Diagnóstico do estresse, ansiedade e depressão em universitários: desafios para um serviço de orientação e promoção da saúde psicológica na universidade – um estudo com estudantes da UFAM-Brasil. *AMAZônica*, 4(1), 55-76.

Pereira, M. A. D. (2014). O sofrimento psíquico na formação médica: percepções e enfrentamento do estresse por acadêmicos do curso de Medicina. Tese de doutorado em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Goiás, Goiânia.

Pirajá, G., Sousa, T., Fonseca, S., Barbosa, A., & Nahas, M. (2013). Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, 18(6), 740.

Seleglim, M. R., Mombelli, M. A. , Oliveira, M. L. F , Waidman, M. A. P., & Marcon, S. S. (2012). Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de Pronto Socorro. *Rev Gaúcha Enferm.*, 33(3), 165-17.

Silva, A. M. M. (2014). Fatores de estresse para o motorista e o usuário do transporte coletivo do Distrito Federal e a percepção de um, em relação ao outro. Dissertação de Mestrado em Transportes, Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

Silva, E. A. T., & Martinez, A. (2005). Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo. *Estudos de Psicologia Campinas*, 22(1), 53-61.

Silveira, K. A., Enumo, S. R. F., & Batista, E. P. (2014). Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 18(3), 457-465. 4.

Torquato, J. A., Goulart, A. G., Vicentin, P., & Correa, U. (2010). Avaliação do estresse em estudantes universitários. *InterSciencePlace*, 1(14), 140-154.

World Health Organization (2014). Physical activity and older people. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>.

Recebido em maio de 2016

Aceito em junho de 2016

Lidiani Nunes Vieira: Acadêmica do Curso de Psicologia. Universidade Luterana do Brasil, Canoas, RS.

Lígia Braun Schermann: Professora Adjunta no Curso de Psicologia e no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Luterana do Brasil, Canoas, RS.

Endereço para contato: lschermann@gmail.com