

UFRRJ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

DISSERTAÇÃO

**Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática
e estudo transversal com estudantes universitários.**

Joelma do Nascimento Lameu

2014



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**ESTRESSE NO AMBIENTE ACADÊMICO: REVISÃO SISTEMÁTICA
E ESTUDO TRANSVERSAL COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.**

JOELMA DO NASCIMENTO LAMEU

Sob a Orientação do Professor
Wanderson Fernandes de Souza

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre em Psicologia**, no Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Área de Concentração em Desenvolvimento Humano, Cognitivo e Social.

Seropédica, RJ
Abril de 2014

158.9042

L229e

T

Lameu, Joelma do Nascimento, 1983-

Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática e estudo transversal com estudantes universitários / Joelma do Nascimento Lameu. - 2014.

76 f.: il.

Orientador: Wanderson Fernandes de Souza.
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Curso de Pós-Graduação em Psicologia.

Bibliografia: f. 69-73.

1. stress (Psicologia) - Teses. 2. estudantes universitários - Psicologia - Teses. 3. Estudantes universitários - Aspectos psicológicos - Teses. 4. Mudança de vida - Teses. I. Souza, Wanderson Fernandes de, 1980- II. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Curso de Pós-Graduação em Psicologia. III. Título.

**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

JOELMA DO NASCIMENTO LAMEU

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de **Mestre em Psicologia**, no Curso de Pós-Graduação em Psicologia, área de Concentração em Desenvolvimento Humano, Cognitivo e Social.

DISSERTAÇÃO APROVADA EM 30 / 04 / 2014

Wanderson Fernandes de Souza. Dr. UFRRJ
(Orientador)

Ana Cláudia de Azevedo Peixoto. Dra. UFRRJ

Marcele Regine de Carvalho. Dra. UFRJ

“A educação exige os maiores cuidados, porque influi sobre toda a vida”.

Sêneca

DEDICATÓRIA

Às flores do meu jardim: minha primogênita, Maria Luisa, e à caçula, Sophia, que ainda carrego em meu ventre.

AGRADECIMENTOS

À Deus, que me deu força, saúde e ânimo para que mesmo com acúmulo de funções (mãe, esposa, filha, psicóloga e aluna), incluindo a gravidez, me permitiu continuar e concluir.

À minha mãe, Sônia, que me apoiou em tudo, me acompanhou em todo o processo educacional, da Pré-escola ao Mestrado, lutando e incentivando para que eu sempre tivesse um ensino público de qualidade.

À, também, vovó Sônia que, hoje, como avó e educadora, me auxilia com os cuidados e processo educacional na minha filha Maria Luisa. Sem esse apoio, o mestrado seria algo distante.

À minha filha, Maria Luisa, que mesmo aos 2 e 3 anos conseguiu compreender minha ausência por causa dos estudos e do trabalho e em motivar a continuar.

A meu marido que, quase sempre, soube compreender e apoiar.

Ao meu orientador que foi um pai e um amigo em todos os momentos de produção.

Aos meus companheiros de mestrado, em especial à Thiene que esteve ativamente presente em todos os processos, e à Luciana que colaborou com a coleta de dados.

Aos alunos da graduação em psicologia que se voluntariaram para a coleta de dados, a participação de vocês foi importante.

A todos que de certa forma me auxiliaram seja com palavras de incentivo ou atitudes: cada gesto é especial para que continuemos nossa jornada.

E por último, mas não menos importante, aos alunos que participaram da pesquisa: sem a colaboração ativa de vocês, esse estudo não seria possível.

RESUMO

LAMEU, Joelma do Nascimento. **Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática e estudo transversal com estudantes universitários. 2014. 76p** Dissertação (Mestrado em Psicologia). Instituto de Educação, Programa de Pós-Graduação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2014.

O ingresso no nível superior de ensino exige uma série de adaptações do estudante que favorece a experimentação de sintomas de estresse. Muitos alunos vivenciam a experiência de morar sozinhos, com amigos ou pessoas desconhecidas. Alguns mudam de cidade, estado ou país, enfrentando diferenças culturais e a ausência da família. Além disso, é preciso compreender o sistema de ensino, lidar com professores diferentes, com pressões diversas, com as dúvidas sobre o curso, ou seja, é necessário aprender a lidar com a rotina acadêmica. Neste sentido, o estresse em níveis elevados, pode comprometer a saúde física e psicológica do aluno, interferindo no bom andamento da sua vida acadêmica. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão sistemática da literatura sobre prevalência de estresse entre os estudantes universitários e avaliar a prevalência de *stress*, através do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), nos estudantes da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, relacionando-a com variáveis sociodemográficas obtidas através de um questionário estruturado. Os resultados são apresentados através de dois artigos inseridos nesta dissertação. No primeiro artigo, verificou-se, através de uma revisão sistemática, que a literatura internacional apresenta uma prevalência de 36,3% a 95,7% de estresse nos estudantes universitários. Observou-se que há pouca homogeneidade entre as pesquisas, ora utilizando-se de instrumentos diferentes, ora avaliando amostras muito diversificadas, o que dificulta a comparação entre os estudos. Já no segundo artigo, utilizando-se um desenho de pesquisa transversal, foram inquiridos 635 estudantes de ambos os sexos, numa amostragem representativa por curso, com cerca de 8% do universo estudado, onde foi identificada uma prevalência de 50% de *stress*. A amostra é caracterizada por ter em sua maior parte estudantes solteiros (90,20%), com idade média de 22 anos (DP=3,96), sendo que 96,50% não têm filhos. Verificou-se também o predomínio de sexo feminino (63,50%). A maioria dos estudantes não possui quaisquer atividades remuneradas (59,30%), sejam elas advindas do trabalho, de bolsas de iniciação científica ou ajuda de custo. Uma grande parcela mora em repúblicas e alojamentos estudantis. Apenas 29,76% dos estudantes residem com a família. Além da prevalência de estresse, foram também identificadas as fases e a sintomatologia mais presente. A fase de resistência e a sintomatologia psicológica foram mais predominantes (41,20% e 32,60% respectivamente), assim como houve maior prevalência de *stress* no sexo feminino (56,20%), entre alunos com menor contato com a família (59,70%) e que residiam em residências privadas (52,30%). É importante destacar também que 59,20% dos alunos já sentiram necessidade de atendimento psicológico, o que estava diretamente relacionado à gravidade da fase de *stress*. É importante que se realize mais estudos, amplos e com rigor metodológico adequado, preferencialmente através de desenhos longitudinais, que acompanhem os estudantes ao longo da trajetória acadêmica e que tragam resultados mais robustos que confirmem alguns destes dados encontrados.

Palavras-chave: Estresse. Estudantes Universitários. Prevalência. Vida acadêmica.

ABSTRACT

LAMEU, Joelma do Nascimento. **Stress in the academic environment: a systematic review and cross-sectional study with university students.** 2014. 76p Dissertation (Masters in Psychology). Institute of Education, Post Graduate Programne, Federal Rural University of Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2014.

The enrollment in college requires a number of adjustments which favors the experience of stress symptoms. Many students go through the experience of living alone, with friends or even strangers. Some must change their city, state or country, experiencing cultural differences and the absence of family. Also, they must understand the education system, dealing with different professors dealing with different pressures and doubts about the course. So, it is necessary to learn to deal with the academic routine. In this sense, the stress at high levels, may compromise the physical and psychological health of the student, interfering with the proper conduct of their academic life. The objective of this study was to systematically review the literature on the prevalence of stress among college students and to evaluate the prevalence of stress among the students of the Federal Rural University of Rio de Janeiro through the Stress Symptoms Inventory by Lipp (ISSL), linking it to sociodemographic variables obtained with a structured questionnaire. The results are presented through two articles included in this dissertation. In the first article, it was found by a systematic review that the international literature shows a prevalence of 36.30% to 95.70% of stress in college students. It was observed that there is little consistency between surveys, sometimes using different instruments, sometimes evaluating very diverse samples, making it difficult to compare studies. In the second article, using a cross-sectional survey design, there were 635 students respondents of both sexes, in a representative sample stratified by course, with about 8% of the studied universe, where it was identified a 50% prevalence of stress. The sample is characterized by having mostly unmarried students (90.20%) with a mean age of 22 years ($SD = 3.96$), and 96.50% have no children. There was also a predominance of females (63.50%). Most students do not have any paid work (59.30%), whether coming from work of scientific initiation scholarships or stipends. A large proportion live in public or private residences for students. Only 29.76% of the students reside with family. Additionally to the prevalence of stress, the stress phase and predominant symptomatology were also identified. The resistance phase and psychological symptoms were more prevalent (41.20% and 32.60% respectively), as well as higher prevalence of stress in females (56.20%), among students with less contact with family (59.70%) and who were living in private households (52.30%). It is also important to notice that 59.20% of students have felt the need for psychological care, which was directly related to the severity of the stress phase. It is important to conduct more studies, ample and adequate methodological rigor, preferably through longitudinal designs, which accompany the students along the academic career and to bring more robust results that confirm some of these data found

Keywords: Stress. University Students. Prevalence. Academic life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1. Stress Emocional	13
2.2. Saúde Mental e Vida Acadêmica	16
3. METODOS E PROCEDIMENTOS.....	23
3.1. Estrutura da Dissertação	23
3.2. <i>Revisão Sistemática</i>	23
3.3. <i>Estudo Transversal</i>	24
3.3.1. Descrição do método de pesquisa de campo.....	24
3.3.2. Local de Estudo.....	24
3.3.3. Participantes	25
3.3.4. Procedimentos	28
3.3.5. Instrumentos Específicos	28
3.3.6. Análise Estatística	29
3.3.7. Explicação sobre os artigos.....	29
4. ARTIGO 1	30
5. ARTIGO 2	49
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	67
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS GERAIS	69
ANEXOS	74
Parecer do Comitê de Ética.....	74
APÊNDICES	75
Termo de Compromisso.....	75
Questionário de Informações Gerais	76

1. INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade, além das mudanças próprias de nível de ensino, faz com que o estudante se depare com as incertezas naturais da escolha profissional, mudanças de residência e afastamento da família (Calais, Andrade & Lipp, 2003). Por se tratar de um momento decisivo em sua vida, pode ser configurado como estressor, prejudicando a capacidade de adaptação e a qualidade de vida do estudante.

Para os alunos mais jovens, esse processo adaptativo pode incluir desafios de desenvolvimento, aumento da liberdade, tomadas de decisão, desafios às crenças familiares frente aos comportamentos de risco ou pressão para fazer sempre o melhor. Já para os estudantes de idade madura, podem haver demandas conflitantes entre os compromissos da família, estudo e trabalho (Stallman, 2008).

De forma geral, os universitários estão constantemente submetidos ao estresse de provas e cobranças (pessoais, familiares e sociais) para um excelente desempenho nos estudos, pressões estas, que podem gerar um estado de ansiedade prejudicial ao desempenho acadêmico. Já os residentes em alojamentos estudantis ou repúblicas somam a tudo isso, problemas de relacionamento, ausência de ambiente adequado para estudo, distanciamento da família e da cidade de origem.

Na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro [UFRRJ], o Serviço de Psicologia, onde a presente autora atua como psicóloga, tem sido cada vez mais procurado pelos estudantes, onde grande parte das queixas refere-se a dificuldades de adaptação à vida universitária. Além disso, a experiência tem demonstrando uma possível influência deste sofrimento psíquico sobre o baixo desempenho acadêmico.

É importante ressaltar que a UFRRJ recebe, semestralmente, muitos estudantes de fora do Estado do Rio de Janeiro, e possui em torno de 1900 alunos alojados em suas residências estudantis, perfil que tende a se expandir, já que Instituições Federais de Ensino Federal de todo país aderiram ao Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) como processo seletivo.

O Relatório do Fórum de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis [FONAPRACE] (2011) sobre perfil socioeconômico e cultural dos estudantes das Instituições Federais de Ensino Superior apresentou os resultados de uma pesquisa realizada em 2010 com 3.262 estudantes de 57 Instituições Federais de Ensino Superior (IFES). Identificou-se que 47,7% dos alunos das IFES relatam ter vivenciado alguma crise emocional no último ano.

Inferiram, através dos resultados, que as dificuldades emocionais afetam o desempenho acadêmico em proporções diferentes: ansiedade (70%), insônia ou alteração significativa do sono (44%), sensação de desamparo/desespero/desesperança (36%), sensação de desatenção/desorientação/confusão mental (31%), timidez excessiva (25%), depressão (22%), medo/pânico (14%) e problemas alimentares (12%).

É importante destacar os resultados encontrados por essa pesquisa acerca dos prejuízos na vida acadêmica do estudante em decorrência de problemas emocionais: 61% queixaram-se falta de motivação para estudar ou dificuldades de concentração; 48% do baixo desempenho acadêmico; 31% das reprovações; 16% dos trancamentos de disciplinas, 6% de mudança de curso, 6% do risco de ser jubilado e somente 5% do trancamento geral.

Considerando-se o atual panorama da pesquisa sobre saúde mental universitária, justifica-se a realização de uma pesquisa nesta Instituição de Ensino Superior para o levantamento do estado de saúde mental dos universitários e suas possíveis associações com o Stress Emocional, realizando-se um estudo epidemiológico.

Colaborando com este levantamento, este estudo tem como **Objetivo Geral:**

Identificar a prevalência de estresse e os principais fatores associados entre alunos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – Campus Seropédica.

E como **Objetivos Específicos**, buscou-se:

- Identificar estudos sobre prevalência de estresse e suas estimativas em estudantes universitários, através de uma Revisão Sistemática.
- Identificar sintomas de *stress* mais presentes entre os estudantes Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – Campus Seropédica.
- Identificar as características sociodemográficas e acadêmicas associadas à maior gravidade de sintomas de *stress*.

Dessa forma, os resultados de um estudo epidemiológico servirão para auxiliar na criação de campanhas de promoção de saúde universitária ao identificar possíveis grupos de risco e/ou grupos mais suscetíveis ao desenvolvimento de sintomas psicopatológicos. Além disso, realizando-se uma pesquisa ampla e com rigor metodológico adequado, poder-se-á inferir conclusões que auxiliarão as políticas de assistência estudantil não apenas da instituição estudada como a de tantas outras com características semelhantes.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Stress Emocional

O *stress* é um dos mecanismos mais relevantes para o comprometimento da saúde mental, pois consiste numa resposta não específica do organismo a qualquer demanda colocada sobre ele, podendo ser positivo ou negativo. Considerando-se que a habilidade de lidar com situações ameaçadoras é mediada pelo nível de ansiedade que o indivíduo possui, quanto maior a ansiedade, maior as consequências para o organismo. Neste aspecto, destacam-se alguns sintomas como a irritabilidade, a excitação intensa, a depressão, o comportamento impulsivo, a instabilidade emocional e dependência do álcool (Minayo & Souza, 2003).

Truco (2002) compreende o *stress* como um conjunto de processos e respostas neuroendócrinas, imunológicas, emocionais e comportamentais frente a situações que implicam numa adaptação maior que o habitual do organismo e que são percebidas pelo indivíduo como ameaçador ou perigoso, quer seja para sua integridade física ou psicológica.

O termo *stress*, de origem latina, foi utilizado pela primeira vez no século XVII para descrever o complexo fenômeno composto de tensão-angústia-desconforto. Já no século seguinte, com a mudança de enfoque e a popularização dada à palavra, esta passou a ser usada para expressar a ação da força, pressão ou influência muito forte sobre uma pessoa, causando-lhe uma deformação, resultado que é explicitado pela palavra em inglês *strain*. Como em português não há uma tradução adequada a este termo, Lipp e Malagris (2001) passaram a utilizar o termo “resposta ao *stress*” ou “reação ao *stress*” para designar o resultado ou o efeito de uma grande carga estressora atuando no ser humano.

Na área da saúde, Hans Selye (1936 citado por Lipp & Malagris, 2001), foi o primeiro a utilizar o termo *stress*, para definir a síndrome produzida por vários agentes aversivos. Seus trabalhos foram influenciados pelas descobertas dos fisiologistas Bernard e Cannon, a partir das quais definiu o *stress* como uma quebra no equilíbrio do organismo.

Dezenas de autores têm tentado definir cientificamente o que é *stress*, porém a definição utilizada neste estudo é a de Lipp e Malagris (2001), que afirmam: “*Stress* é uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante”. (p.477).

O *stress* é um processo, que se desenvolve de acordo com etapas, sendo possível se ter um *stress* temporário, de baixa ou grande intensidade; estar na etapa de resistência ao fator gerador de desequilíbrio; ou já se estar em estado de depauperização tão grande que doenças graves surgem. No início do processo, o *stress* manifesta-se de modo bastante universal – taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar em alerta. Mais adiante no seu desenvolvimento, entretanto, diferenças se manifestam de acordo com as predisposições genéticas do indivíduo potencializadas pelo enfraquecimento desenvolvido no decorrer da vida, em consequência de acidentes ou doenças (Lipp, 2004).

Diferentemente de Selye, que propunha o modelo trifásico (Alarme, resistência e exaustão), Lipp (2003) propõe uma extensão desse modelo, incluindo mais uma fase: a Quase-exaustão. O modelo Quadrifásico do processo de *stress*, segundo Lipp (2003a), ocorre da seguinte forma:

- *1ª Fase: Alerta*

Inicia-se quando a pessoa se confronta com o estressor (desafio ou ameaça). É nesse momento, que o organismo se prepara para o que Cannon em 1939 designou “luta ou fuga”, com a consequente quebra da homeostase. Esta primeira fase caracteriza-se por hiperventilação, taquicardia, hipertensão, sensação de “nó no estômago”, boca seca etc. Portanto vale enfatizar que a fase de alerta é um período de grande atividade no sistema nervoso simpático.

- *2ª Fase: Resistência*

Ocorre quando o estressor continua presente por períodos muito prolongados ou quando se acumulam mais estressores. Nesse caso, a energia adaptativa de reserva é utilizada na tentativa de reequilíbrio, mas, quanto maior é o esforço que a pessoa faz para se adaptar e reestabelecer a harmonia interior, maior é o desgaste do organismo. Lipp e Malagris (2001) enfatizam que, nesta fase, a busca pelo reequilíbrio acarreta uma utilização grande de energia, o que pode gerar a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória. A falta de memória é um sinal de que a demanda ultrapassou a capacidade da pessoa lidar com a situação presente. A homeostase quebrada na fase de alerta volta a ocorrer pelo menos temporariamente.

- *3ª Fase: quase-exaustão*

Embora Selye tenha identificado somente três fases do *stress*, no decorrer da padronização do inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (Lipp, 2003b), uma quarta fase foi identificada tanto clínica como estatisticamente. A essa fase deu-se o nome de

Quase-Exaustão. Esta se caracteriza por um enfraquecimento da pessoa, que não mais está conseguindo adaptar-se ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir, porém ainda não são tão graves quanto na exaustão. Neste ponto do processo, as defesas do organismo começam a ceder e ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase interior. Há momentos em que ele consegue resistir e se sente razoavelmente bem, e outros em que ele não consegue mais. É comum a pessoa sentir que oscila entre momentos de bem-estar e tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade. O sujeito torna-se, portanto, mais suscetível ao desenvolvimento de infecções e doenças devido ao enfraquecimento da resistência do organismo.

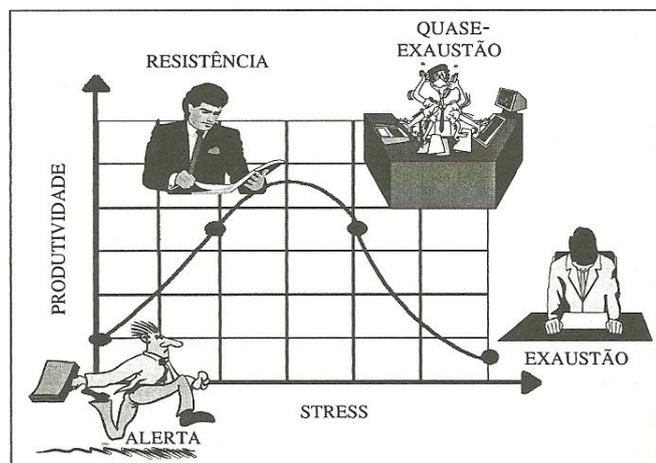
- *4ª Fase: Exaustão*

Nessa fase o *stress* já chegou a uma etapa em que ultrapassou as reservas de energia. Há uma quebra total da resistência e alguns sintomas que aparecem são semelhantes aos da fase de alarme, embora a magnitude seja muito maior. Desenvolve-se um desgaste que, nas palavras de Selye, “ao fim de uma vida sob *stress*, isso gera uma espécie de envelhecimento prematuro consequente do desgaste” (1965, p.35, como citado por Lipp & Malagris, 2001). Lipp e Malagris (2001) lembram que, nessa fase, há um aumento das estruturas linfáticas, exaustão psicológica em forma de depressão e exaustão física, na forma de doenças que começam a aparecer, podendo ocorrer à morte como resultado final.

Entretanto, o indivíduo só chega à fase de exaustão quando está diante de um estressor grave. Na maioria das vezes, chega-se apenas à fase de alerta e resistência, havendo depois uma adaptação. Na fase de exaustão é comum o desenvolvimento de doenças como gastrite, diabetes, hipertensão arterial, depressão entre outras.

O *stress* excessivo afeta tanto a saúde quanto a produtividade do indivíduo. Dessa forma é importante saber que o nível de *stress* adequado encontra-se entre as fases de alerta e resistência, um pouco abaixo do máximo de produtividade de uma pessoa. É melhor manter uma produtividade constante e um *stress* reduzido a se produzir ao máximo e ter a saúde comprometida, como pode se ver na figura 1.

O Modelo Quadrifásico é de utilidade no diagnóstico e tratamento do *stress* excessivo, pois possibilita identificar exatamente em que ponto do processo de desenvolvimento do *stress* o sujeito se encontra, a fim de possibilitar a implementação de medidas terapêuticas de excelência.



Fonte: Lipp, 2004

Figura 1: Relação entre Stress e Produtividade

2.2. Saúde Mental e Vida Acadêmica

A preocupação com a saúde mental do estudante universitário iniciou-se no começo do século XX nos Estados Unidos e Europa e têm recebido especial atenção dos pesquisadores do mundo inteiro (Assis & Oliveira, 2011). Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005) relatam que no Brasil, essa preocupação data da década de 50, quando foi criado, na Universidade Federal de Pernambuco, o *Serviço de Higiene Mental e Psicologia Clínica*, com a finalidade de oferecer assistência psicológica e psiquiátrica aos estudantes universitários de Medicina.

Apesar desta preocupação não ser recente a investigação sobre a saúde mental na população universitária brasileira ainda é em número muito reduzido, quase sempre com os mesmos pesquisadores e em poucas instituições. Ademais, as pesquisas sobre o assunto além de escassas, necessitam de maior rigor metodológico. Por este motivo, diversos autores têm destacado a necessidade de maior cuidado e atenção a esta população de estudo (Bayram & Biegel, 2008; Calais, Andrade & Lipp, 2003; Cerchiari, 2004; Rodas et al, 2010; Stallman, 2010)

O Fórum de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE, 2004) realizou duas pesquisas sobre o perfil socioeconômico e cultural dos estudantes das Instituições Federais de Ensino Superior, brasileiras, uma em 2003 outra em 2010. O processo de seleção dos estudantes foi uma amostra aleatória simples dentro de cada universidade. Para favorecer a autoaplicação dos questionários, foi desenvolvida uma plataforma computacional, onde foi possibilitada a coleta de dados eletrônica. Para selecionar os estudantes respondentes, foi realizado um sorteio e os alunos sorteados convidados a participar do estudo. Dentre os diversos resultados encontrados, destacam-se os relacionados ao sofrimento psíquico: 36,9%

dos estudantes relatarem sofrer de alguma dificuldade emocional, sendo que a prevalência é maior entre os primeiros (39,5%) e últimos anos (36,9%).

Já no relatório de 2010 (FONAPRACE, 2011), o percentual de estudantes que se queixaram de sofrimento psíquico foi de 47,7%, um aumento relevante. Dentre estes estudantes, 29% já procurou atendimento psicológico, 9% já procurou atendimento psiquiátrico, 11% já tomou ou está tomando medicação psiquiátrica e 10% procurou atendimento psicopedagógico. As diferenças podem ser observadas através da tabela 1.

Cerchiari (2004), em seu estudo com estudantes do Mato Grosso do Sul, utilizando o instrumento GHQ-60, encontrou uma prevalência de 37% de estudantes que apresentavam sintomas de Distímia ou Depressão. Da mesma forma, Facundes e Ludermir (2005) aplicaram o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) em 443 estudantes da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e encontraram a prevalência de 34,1% de transtornos mentais comuns. Neste estudo, apresentar transtorno mental comum associou-se a não residir com os pais.

Tabela 1: A saúde mental dos estudantes nos anos de 2003/04 e 2010/11

Dificuldade	Pesquisa 2003/04 (%)	Pesquisa 2010/11 (%)
<i>Crise Emocional</i>	36,9	47,7
<i>Busca Atendimento Psiquiátrico</i>	5,5	9,0
<i>Busca de Atendimento Psicológico</i>	23,8	29,0

Fonte: FONAPRACE, 2004, 2011

Fioravanti, Shaiani, Borges e Balieiro (2005), através de uma amostra com 150 estudantes da Universidade de Campinas (UNICAMP), identificaram que um número significativo de universitários, oriundos de localidades diferentes da região de localização da Universidade, se consideravam estressados (89,29%). Os autores inferiram deste resultado que o fato de estudar em universidades distantes da região de origem e, conseqüentemente, dos familiares, pode servir como importante fonte de estresse.

Resultado semelhante foi encontrado por Stallman (2010), através do estudo já citado anteriormente. Ela avaliou a saúde mental dos estudantes universitários australianos usando uma amostra grande e diversificada, através de duas universidades e usando uma medida de rastreio válido e confiável para doença mental que é amplamente utilizado em pesquisas epidemiológicas na Austrália. Verificou que a população geral de estudantes universitários relataram significativamente maiores níveis de estresse psicológico (83,9%) que a população em geral (29%), sugerindo que os estudantes universitários são uma população de alto risco.

Segundo Joca, Padovan e Guimarães (2003) e Truco (2002), o estresse parece ser um dos principais fatores ambientais que predispõem um indivíduo à depressão, pois em cerca de 60% dos casos, os episódios depressivos são precedidos pela ocorrência de fatores estressantes, principalmente de origem psicossocial.

Para Rodas *et al* (2010), dentre os transtornos identificados na população universitária, a Depressão é o que se apresenta com maior frequência, a qual se define como um grupo heterogêneo de transtornos afetivos cujas características são um estado de humor deprimido, diminuição da libido, apatia e perda do interesse pelo trabalho associado à insônia, falta de apetite e ideação suicida.

Os autores informam que prevalência de depressão reportada por muitos estudos realizados na população universitária oscila entre 25% e 50% e essa oscilação é determinada em parte pelos diferentes instrumentos de medição utilizados.

Estas pesquisas mostram a importância do estudo da relação entre *estresse e saúde mental* neste “segmento especialmente sobrecarregado e/ou desprotegido, no contexto da universidade que os recebe e prioritário na demanda de esforços para a proteção e promoção da saúde” (Assis & Oliveira, 2011, p. 161).

Segundo Rodas *et al* (2010), quando ingressam na universidade, a saúde mental dos estudantes pode ser afetada devido às exigências acadêmicas, às dificuldades de aprendizagem e ao aprimoramento de suas aptidões. Esses eventos podem criar situações de fracasso ou êxito, que somadas ao ritmo de estudo, à carga-horária, à exigência dos docentes, pressões do grupo, competitividade entre os colegas, mudanças na rotina alimentar e no ciclo de sono-vigília, geram alterações nas condições de saúde.

Este processo de adaptação pode ocasionar alto nível de estresse e assim, desencadear distúrbios psicológicos prejudicando a saúde mental do estudante. Assim:

(...) o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento e ser a base para as suas experiências de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes (Monteiro, Freitas & Ribeiro, 2007, p.67).

Dentro do conceito de *stress* emocional, pode-se destacar o de “estressor” que é todo evento que exige alguma adaptação do organismo, sejam eles positivos ou negativos. Os estressores podem ser internos e externos (Lipp, 1996). No contexto acadêmico, podem-se encontrar estressores externos como avaliações, prazos para cumprir, metodologia do

professor, moradia dentre outros; e internos como falta de assertividade, dificuldade de relacionamento, autoestima entre outros.

O estresse acadêmico pode ser definido como o mal-estar que o estudante experimenta devido a fatores físicos, emocionais ou ambientais, relacionados ou não à vida acadêmica, que podem exercer uma pressão significativa sobre a competência individual interferindo no desempenho escolar entre eles: a habilidade metacognitiva para resolução de problemas; a perda de um ente querido; apresentação de trabalhos; a realização de provas; a relação com os colegas e educadores; a busca de reconhecimento e identidade; e a habilidade para relacionar a teoria com a prática. (Díaz & Gómez, 2007)

Uma das principais estratégias de enfrentamento do estresse é o suporte social, pois quando o indivíduo é exposto a um estressor e possui um alto nível de suporte social, os efeitos negativos do estresse tendem a não aparecer (León & Muñoz, 1992 citado por Monzón, 2007).

Para Feldman et al (2008) o suporte social pode ocorrer através de recursos que podem ser oferecidos por todos que cercam a pessoa, fornecendo um apoio emocional importante, a oportunidade de compartilhar interesses comuns e situações, em que a pessoa se sinta compreendida e respeitada. É importante ressaltar que não é apenas a presença desses recursos que proporcionam o suporte social, mas a percepção que a pessoa tem deles.

Segundo Turner & Marino (1994), existem três construções em torno do suporte social, são eles: recursos de rede de suporte de apoio, comportamento e apoio subjetivamente percebido. Ou seja, o suporte social é um fenômeno que envolve tanto fatores objetivos (eventos e atividades atuais) e elementos subjetivos (em termos de percepção e significado concedido pelo indivíduo).

O estudo de Peltzer (2004), realizado com 624 estudantes negros da África do Sul, revelou que o suporte social está diretamente associado ao comportamento de saúde e, inversamente relacionado com sintomas depressivos e o estresse percebido. Ou seja, nesse estudo, verificou-se que os estudantes com maior nível de suporte social tendem a cuidar mais de sua saúde, ter menos sintomas depressivos e lidar de forma mais adaptada com os eventos estressores.

Días e Gómez (2007) considera que o ambiente acadêmico pode ser estressante quando não há condições e normas adequadas que permitam o desenvolvimento saudável da socialização, o incentivo à comunicação de alunos com professores, pais e famílias, com a sociedade e suas relações ambientais. Assim, os alunos podem experimentar o stress durante

todo o ano letivo, desde o seu ingresso, quando se inicia a adaptação, até nas relações com os outros e com os seus professores, na realização de tarefas, nas avaliações, na fadiga cognitiva, no desejo de concluir um período acadêmico, entre outros fatores.

Um estudo epidemiológico realizado por Stallman (2010) verificou que estudantes que vivem em uma situação em que parece haver uma maior relação interpessoal (ex: com os pais e residências particulares em conjunto com outros colegas e/ou companheiros) têm menor sofrimento psicológico do que em outras situações da vida, incluindo viver com outros estudantes em alojamento estudantil. Tais dados corroboram outras pesquisas, mas poderia ser considerado conflitante com o conceito de suporte social visto que estudantes que vivem em alojamentos estudantis convivem diariamente com outras pessoas. A pesquisadora procura justificar o resultado, afirmando que:

“(...) os estudantes que vivem com companheiros de apartamento podem ter algum suporte social, dentro de sua situação de vida, mas talvez, com menos compromisso ou responsabilidade do que os que vivem em uma acomodação privativa, com pessoas que têm mais vínculo. Isto tem implicações para os profissionais dos serviços de apoio que devem pensar em como aumentar os vínculos do estudante de outras maneiras quando eles não são capazes de mudar sua situação de acomodação. Isto pode ser particularmente importante para os estudantes internacionais que estão isoladas geograficamente e culturalmente dos amigos e da família. (traduzido pela autora - Stallman, 2008, p. 256.)¹”.

Ressalta-se que no caso da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro [UFRRJ] essa situação pode se aplicar tanto aos estudantes estrangeiros quanto aos que são de fora do estado que por questões financeiras, atividades acadêmicas ou manutenção do vínculo familiar vivenciam semelhante isolamento geográfico e sociocultural.

Ademais, a falta de apoio financeiro, a distância da moradia, má alimentação e também o tipo de moradia podem influenciar de forma substancial o desempenho acadêmico do estudante universitário. Estudantes com qualquer nível de estresse financeiro são duas vezes mais propensos a sofrerem com problemas mentais em comparação com os estudantes sem estresse financeiro (Stallman, 2010).

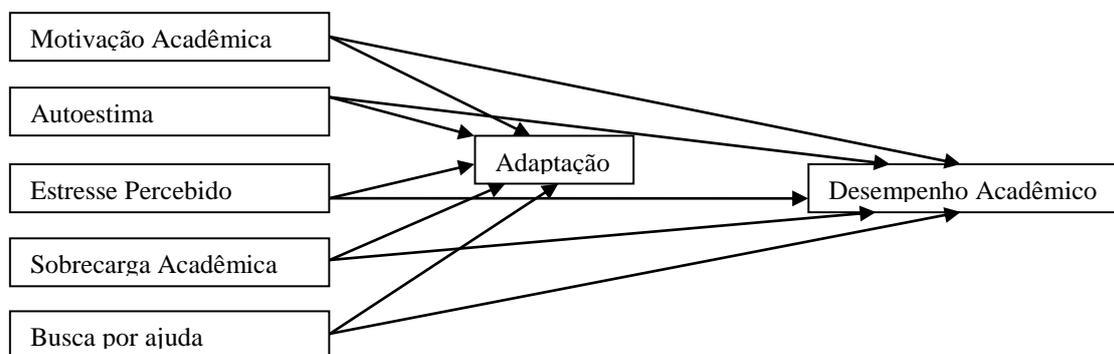
1

“(...) it does not seem to be analogous to social support since students living with flatmates, or others would also potentially have some social support within their living situation but perhaps have less accountability or responsibility as living in more connected accommodation. This has implications for support services providers in thinking about how to increase student connectedness in other ways when they are unable to change their accommodation situation. This may be particularly important for international students who are isolated geographically and culturally from friends and family.” (versão original - Stallman, 2008, p. 256)

Nesse sentido, o Relatório do FONAPRACE (2011) revelou que 43% dos estudantes das universidades federais queixam-se de dificuldades de adaptação a novas situações, incluindo adaptação à cidade, à moradia ou separação da família, dentre outras, não havendo diferenças significativas entre as regiões.

Dessa forma, ao ter que enfrentar um grande número de estressores, sem um suporte social adequado, apresentando assim, dificuldades de adaptação à universidade, o estudante se torna vulnerável ao sofrimento psíquico e tem seu desempenho acadêmico prejudicado, pois “o suporte social pode também agir como um estimulante para que os alunos possam alcançar um desempenho satisfatório (traduzido pela autora - Roman & Hernandez, 2005 citado por Feldman et al, 2008, p. 740)²”.

Petersen, Louw e Dumont (2009) e Petersen, Louw, Dumont e Malope (2010) são pioneiros em propor e testar um modelo explicativo para prever o desempenho acadêmico. Em seus trabalhos é demonstrado como os efeitos das características individuais dos estudantes (como a motivação acadêmica e autoestima), da sua capacidade de lidarem com várias demandas (como o estresse percebido e a sobrecarga acadêmica) e da sua interação com diversas fontes de apoio prestadas pela universidade, no desempenho acadêmico. Segundo os autores estes efeitos no desempenho são sempre mediados pela qualidade do processo de adaptação do estudante à universidade, conforme a Figura 2.



Fonte: Petersen, et al (2009, 2010).

Figura 2: Modelo de Desempenho Acadêmico.

Assim, de acordo com modelo proposto pelos autores, o processo adaptativo engloba aspectos internos e externos ao indivíduo, que bem administrados, permitem que o aluno

² “(...) el apoyo social podría actuar, además, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes (Román & Hernández, 2005 citado por Feldman et al, 2008, p. 740)”.

alcance um melhor desempenho no âmbito acadêmico e favorecem a conclusão do curso dentro do tempo previsto.

Da mesma forma, Cerchiari et al (2005) destacaram a atenção que se deve ter com o processo adaptativo dos estudantes na vida universitária, pois os problemas e as dificuldades neste processo favorecem a apresentação de sofrimento psíquico durante o período acadêmico. Eles constataram que é importante não somente refletir sobre o processo de ensino, mas também sobre como as atividades acadêmicas são distribuídas durante o curso.

Os autores ressaltam também a importância dos serviços de apoio à saúde mental, pois eles podem: “dar suporte a esses casos, prevenindo o agravamento de sintomas e fortalecendo os mecanismos saudáveis e o potencial para lidar com os danos à saúde (p. 263)”.

Considerando-se que os estudantes universitários são considerados um grupo especial de investimento social do país, é necessário que se empreenda estudos focados nesta área – dando-se ênfase às dimensões mais vulneráveis nessa fase da vida – a fim de se identificar os fatores que predispõem a ocorrência do stress emocional e, conseqüentemente, sua influência na saúde mental dos estudantes.

3. MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

3.1. Estrutura da Dissertação

Este trabalho será dividido em duas partes. A primeira tratar-se-á de uma Revisão Sistemática da prevalência de estresse entre estudantes universitários. Trata-se de uma revisão da literatura mais criteriosa, onde são analisados todos os artigos encontrados com palavras-chaves pré-definidas que foram sistematicamente escolhidos, de acordo com critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos.

Na segunda parte, será exposta a pesquisa de campo que possui um desenho transversal, com o objetivo de avaliar a prevalência da sintomatologia de *stress* no campus Seropédica da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

Cada parte será descrita detalhadamente em cada artigo produzido. Uma descrição geral dos materiais e métodos, assim como dos resultados gerais de cada um dos artigos serão apresentados neste capítulo.

3.2. Revisão Sistemática

Em abril de 2012, iniciou-se uma busca eletrônica em três diferentes bases de dados: PubMed/Medline, PsychInfo e Scielo. Foi testado o uso de diferentes expressões para a busca de referências visando um equilíbrio entre sensibilidade e especificidade dos termos utilizados. Ao final desta avaliação, a seguinte expressão final foi utilizada: “stress university student”. Nenhum tipo de filtro foi utilizado em nenhuma das bases.

Todos os artigos originais que apresentaram alguma prevalência de stress na população universitária foram incluídos na revisão sistemática. Dentre estes estudos, foram excluídos duplicatas, cartas e artigos que utilizaram amostras baseadas em grupos de estudantes que tivessem sido selecionados com base em alguma característica específica da amostra (Ex: Estudos que avaliam estudantes com algum tipo de problema psiquiátrico específico, alunos que procuraram os serviços de psicologia, grupos selecionados por raça ou religião, entre outros). Também foram excluídos os artigos que apresentaram estimativas baseadas em uma subamostra de alguma população maior já contemplada por outro estudo que já tivesse satisfeito os critérios de inclusão. Este procedimento foi realizado para garantir que uma mesma amostra contribuísse uma única vez na revisão.

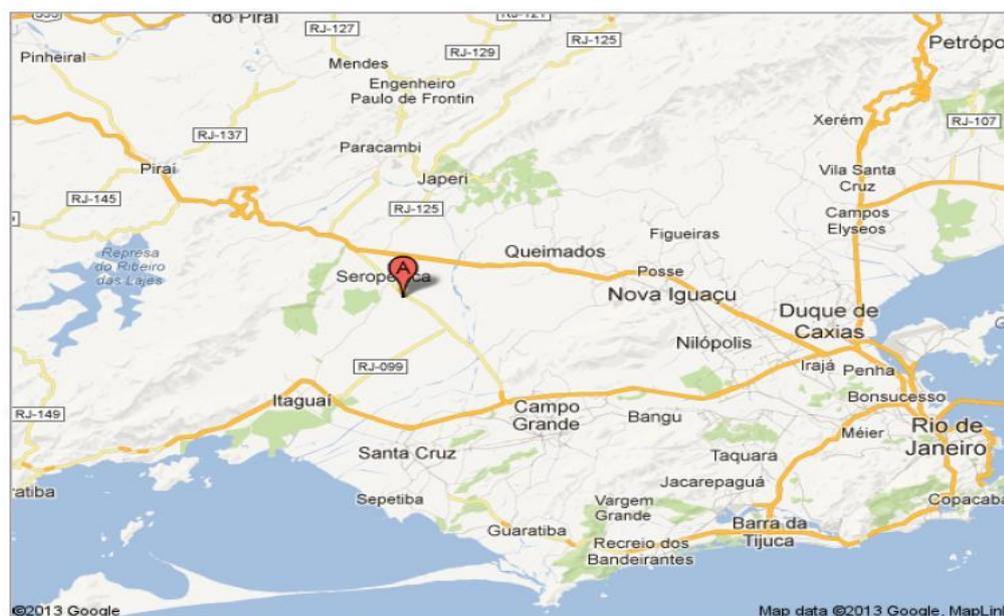
3.3. Estudo Transversal

3.3.1. Descrição do método da pesquisa de campo

Trata-se de um recorte de um estudo maior, de abordagem quantitativa, descritivo e transversal. Foi realizado no período de agosto a dezembro de 2013, com todos os cursos da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, em Seropédica.

3.3.2. Local de estudo

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] (2012), Seropédica, município do estado do Rio de Janeiro, está localizado a 75 quilômetros da capital do Rio de Janeiro, ocupando uma área de 283,762 km². Sua população foi estimada no ano de 2013 em 81.260 mil habitantes, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, sendo então o 31º mais populoso do estado. Faz divisa com os municípios de Itaguaí, Nova Iguaçu, Japeri e Paracambi (Figura 3).



Fonte: <https://maps.google.com.br/maps?hl=pt-BR&tab=wl>

Figura 3. Mapa de localização da UFRRJ (A).

A abertura da Antiga Estrada Rio-São Paulo, em 1928, mudou o cenário, facilitando o deslocamento entre diversos municípios vizinhos. Pode-se, então, ser iniciada a construção da Universidade Federal Rural do Brasil, utilizando-se um dos prédios da antiga fábrica de seda. Em 1948, a UFRRJ transfere seu campus para as margens da antiga Estrada Rio-São Paulo, hoje BR-465, iniciando-se o desenvolvimento urbano de Seropédica.

A economia local depende também da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), em torno da qual gira boa parte da economia do município, proveniente das verbas federais e da renda da comunidade universitária. Porém, uma parcela considerável da população economicamente ativa trabalha nos municípios vizinhos, tornando Seropédica uma cidade-dormitório, financeiramente dependente deles.

A Universidade, em seu campus Sede, possui um alojamento estudantil com cerca de 1910 alunos abrigados, dentre eles 1004 do sexo masculino e 906, feminino. Possui também um restaurante universitário (Bandejão), onde é oferecida alimentação gratuita a 773 alunos da graduação que atendem aos critérios de baixa-renda e/ou realizam alguma atividade sem remuneração na instituição (inclusive dentro do próprio restaurante), e a baixo custo ao restante da comunidade universitária. (<http://r1.ufrrj.br/sba/bolsa.html>).

O campus de Seropédica, conta hoje com trinta e sete (37) cursos, sendo que dezesseis (16) deles foram criados a partir de 2009, através do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI), instituído pelo Decreto nº 6.096, de 24 de abril de 2007.

O Reuni é uma das ações que integram o Plano de Desenvolvimento da Educação (PDE) e contempla: o aumento de vagas nos cursos de graduação, a ampliação da oferta de cursos noturnos, a promoção de inovações pedagógicas e o combate à evasão, entre outras metas que têm o propósito de diminuir as desigualdades sociais no país.

3.3.3. Participantes

A população fonte deste estudo foi composta de 635 estudantes de todos os cursos do campus Seropédica da UFRRJ. Foi realizada uma amostragem proporcional ao número de aluno dentro de cada um dos trinta e sete (37) cursos de graduação presentes no Campus Seropédica, totalizando uma amostra final de 635 alunos entrevistados, aproximadamente 8% do universo de alunos com matrícula ativa no campus. Segue abaixo a tabela de estratificação por curso e sua representatividade em relação ao percentual total (Tabela 2).

Em seguida é apresentada a caracterização da amostra com base em algumas das variáveis de interesse do estudo, como sexo, estado civil, local de moradia, entre outras (Tabela 3).

Tabela 2: Tabela de estratificação por curso

Curso	Graduandos	% Geral	Entrevistados	% Amostra
Administração (M/N)	489	6,33	47,00	7,40
Administração Pública	97	1,26	6,00	0,94
Agronomia	604	7,81	50,00	7,87
Arquitetura e urbanismo	193	2,50	17,00	2,68
Belas Artes	153	1,98	12,00	1,89
Ciências Agrícolas	117	1,51	12,00	1,89
Ciências Biológicas	215	2,78	18,00	2,83
Ciências Contábeis	109	1,41	2,00	0,31
Ciências Econômicas	310	4,01	26,00	4,09
Ciências Sociais	175	2,26	15,00	2,36
Comunicação Social – Jornalismo	108	1,40	11,00	1,73
Direito	148	1,91	13,00	2,05
Economia Doméstica	78	1,01	6,00	0,94
Educação Física	441	5,71	39,00	6,14
Engenharia Agrícola e Ambiental	139	1,80	13,00	2,05
Engenharia de Agrimensura e Cartográfica	175	2,26	15,00	2,36
Engenharia de Alimentos	202	2,61	18,00	2,83
Engenharia de materiais	76	0,98	7,00	1,10
Engenharia Florestal	377	4,88	33,00	5,20
Engenharia Química	421	5,45	30,00	4,72
Farmácia	89	1,15	9,00	1,42
Filosofia	83	1,07	4,00	0,63
Física	138	1,79	5,00	0,79
Geografia	100	1,29	10,00	1,57
Geologia	169	2,19	16,00	2,52
História (I/N)	328	4,24	20,00	3,15
Hotelaria	108	1,40	3,00	0,47
Letras - todas habilitações	225	2,91	21,00	3,31
Matemática	201	2,60	20,00	3,15
Medicina Veterinária	591	7,65	53,00	8,35
Pedagogia	120	1,55	7,00	1,10
Psicologia	113	1,46	12,00	1,89
Química (I/N)	265	3,43	14,00	2,20
Relações internacionais	186	2,41	18,00	2,83
Sistemas de informação	64	0,83	6,00	0,94
Zootecnia	322	4,17	24,00	3,78
Licenc. Educação do Campo (LEC)	30	0,39	3,00	0,47
SOMA	7759	100	635,00	100

Nota: Produzida pela própria autora

Tabela 3: Características da amostra de estudantes

<i>Categorias</i>	<i>Frequência (N)</i>	<i>%</i>	<i>Total Válido</i>
<i>Sexo</i>			630
<i>Masculino</i>	227	36,50%	
<i>Feminino</i>	403	63,50%	
<i>Estado Civil</i>			635
<i>Solteiro</i>	573	90,20%	
<i>Mora junto</i>	35	5,50%	
<i>Casado</i>	23	3,60%	
<i>Divorciado</i>	4	0,60%	
<i>Região</i>			629
<i>Rio de Janeiro (capital)</i>	276	43,87	
<i>Municípios próximos</i>	113	17,96	
<i>Municípios distantes</i>	94	14,94	
<i>Outros estados do Sudeste</i>	119	18,91	
<i>Outros Estados</i>	27	4,29	
<i>Local de Moradia</i>			632
<i>Alojamento</i>	116	18,40%	
<i>República</i>	219	34,70%	
<i>Família</i>	189	29,90%	
<i>Outro tipo</i>	108	17,10%	
<i>Mora com quantas pessoas</i>			588
<i>Sozinho</i>	66	11,20%	
<i>Uma</i>	104	28,90%	
<i>Duas</i>	96	16,30%	
<i>Três</i>	106	63,30%	
<i>Quatro ou mais</i>	216	36,70%	
<i>Frequencia de visitação à família</i>			612
<i>Diariamente</i>	167	27,28%	
<i>Semanalmente/Mensalmente</i>	328	53,59%	
<i>Férias ou Feriados</i>	117	19,11%	
<i>Atividade Remunerada</i>			634
<i>Não possui</i>	376	59,30%	
<i>Bolsas</i>	185	29,17%	
<i>Trabalho</i>	73	11,51%	
<i>Necessidade de Atendimento psicológico</i>			634
<i>Sim</i>	376	59,30%	
<i>Não</i>	258	40,70%	

Nota: Produzida pela própria autora

3.3.4. Procedimentos

Os participantes, estudantes de graduação, foram abordados fora do horário de aula, em salas de estudos, posto de saúde, laboratórios, lanchonetes, centros acadêmicos e outros centros de convivência, e convidados a participar do estudo. Após terem sido esclarecidos sobre os métodos da pesquisa, aqueles que concordaram em participar, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A). Em seguida, responderam os questionários, de forma Individual ou em pequenos grupos, com auxílio de pranchetas em horários de descanso. As coletas foram realizadas inicialmente nas salas de estudo e posto de saúde (apenas os que se apresentavam para consultas eletivas, para fins de avaliação), locais em que se agrupavam alunos de todos os institutos. Depois, conforme a necessidade, seguimos para os centros de convivência de cada instituto e, por fim, aos laboratórios e centros acadêmicos dos cursos, no sentido de se obter a maior participação possível dos alunos na pesquisa, estratificada por curso. A equipe de pesquisa foi composta por três psicólogos, uma assistente social e quatro alunos do curso de psicologia. Toda a equipe participou de processo prévio de capacitação para os instrumentos utilizados.

Os aspectos legais desta pesquisa obedecem a Resolução 196/96 da CONEP (Comissão Nacional de Ética em Pesquisas de 1996), de acordo com o parecer nº. 298/2012, de 01/02/2013 (Anexo A).

3.3.5. Instrumentos específicos

A pesquisa fez parte de um projeto maior, com participação de mais duas mestrandas, englobando seis instrumentos no total. Os instrumentos específicos desta pesquisa, de autopreenchimento, foram três:

- Questionário de Informações Gerais – Um questionário foi utilizado para a obtenção de dados sociodemográficos e informações pertinentes tais como: gênero, idade, anos na universidade, horário do curso, companhia de moradia (parentes, alojamento, república, etc.) e cidade de origem. (Apêndice B)
- Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) – Desenvolvido por Lipp (2003b), permite a avaliação da presença ou não de *stress*, indicando em qual fase do *stress* o indivíduo se encontra, assim como o tipo de sintoma mais prevalente: físico ou psicológico. É composto por três partes relativas às quatro fases do estresse. Na primeira parte o participante assinala os sintomas que tenha experimentado nas últimas 24 horas – Fase de Alerta; Na segunda parte responde entre um conjunto de sintomas

experimentados na última semana – Fases de Resistência e Quase-Exaustão; Na terceira parte o participante relatam quais sintomas foram experienciados no último mês- Fase de Exaustão. Os itens obedecem a uma hierarquia de intensidade de sintomas correspondentes as diferentes fases do estresse. É considerado com stress o indivíduo que assinalar no mínimo 6 sintomas na 1ª parte; ou 3 sintomas na 2ª parte; ou 8 sintomas na 3ª parte. Constatando-se a presença de stress, pode-se partir para a avaliação da fase em que ele se encontra. Utilizando-se a tabela de correção intitulada “Fases do Stress”, verifica-se o percentil dos valores brutos encontrados, resultando em três valores percentílicos. A fase do stress em que o indivíduo se encontra, refere-se fase que obtiver o maior percentil, e no caso de empate, considera-se a fase mais avançada. Após a avaliação da fase do stress é possível definir se os sintomas são predominantemente físicos ou psicológicos. Para isso, deve-se utilizar a tabela “Tipo de Sintomatologia” e, através dos escores brutos será possível identificar o tipo de sintoma mais prevalente.³

3.3.6. Análise estatística

A análise dos dados foi feita através do programa SPSS versão 20 para Windows®, produzindo-se tabelas e gráficos. Foi realizada uma estatística descritiva onde foram apresentadas as proporções, valores médios e desvios-padrão (DP). Para a apresentação da estatística analítica foi feita a comparação das prevalências de stress e de suas fases com os dados categóricos sociodemográficos utilizado-se o Teste qui-quadrado.

3.3.7. Explicação sobre os artigos

Essa dissertação é apresentada no formato de artigos. Cada artigo busca responder a determinados objetivos da pesquisa, os quais estão sintetizados abaixo:

Artigo nº 1

Este artigo reuniu, através de uma revisão sistemática, as prevalências de estresse em estudantes universitários encontrados em estudos nacionais e internacionais, respondendo assim ao objetivo específico nº 1.

Artigo nº 2

O estudo transversal comparou e analisou os sintomas de estresse nos acadêmicos com os dados sociodemográficos, respondendo assim aos objetivos específicos nº 2 e 3.

³ Por se tratar de um instrumento patenteado (com reprodução proibida), de uso restrito aos psicólogos e comercializado, sua cópia não pode ser anexada a esta dissertação.

4. ARTIGO 1

Revisão Sistemática da Prevalência de Estresse entre Estudantes Universitários⁴

⁴ Artigo será apresentado ao Jornal Brasileiro de Psiquiatria /IPUB. Neste trabalho, segue as normas da revista, exceto em relação à apresentação das referências, que segue o padrão da dissertação.

Revisão Sistemática da Prevalência de Estresse entre Estudantes Universitários

Systematic Review of Stress Prevalence among University Students

Título Curto: Prevalência de Estresse em Universitários

Stress Prevalence among University Students

Artigo Original

Número Total de Palavras: 4160

Joelma do Nascimento Lameu – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Thiene Salazar Lívio - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Wanderson Fernandes Souza - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

RESUMO

Objetivo: Trata-se de uma Revisão Sistemática da Literatura sobre prevalência de estresse entre estudantes universitários. Método: Foi realizada uma Revisão Sistemática sobre prevalência de estresse entre estudantes universitários em três bases de dados: PUBMED/Medline, PsychInfo e Scielo. O procedimento para identificação dos estudos foi feito em três etapas. As referências foram organizadas com o auxílio de um programa de gerenciamento de dados, totalizando 1697 referências. Foram excluídas as cartas e duplicatas entre as bases de dados, resultando em um total de 1315 referências. Na segunda etapa, os resumos foram lidos e excluídos aqueles que não tratavam da temática “estresse no estudante universitário”, restando 228 referências. Todas estas referências tiveram seus resumos lidos para a exclusão de artigos não relacionados especificamente ao estudo de prevalência de stress no estudante universitário, restando 17 artigos com indicação de prevalência, de onde apenas nove avaliavam o estresse geral e com instrumentos específicos. Resultados: Foram encontradas estimativas de prevalência heterogêneas variando de 36,3% a 96% de estresse encontrado entre os estudantes. Os estudos variaram com relação à população estudada, alguns circunscritos a cursos específicos e três estudos com amostras de cursos variados. Também foi encontrada diversidade de instrumentos para avaliação de estresse entre os estudos. Conclusões: Apesar do crescimento dos estudos nos últimos cinco anos, há uma heterogeneidade metodológica que dificulta a comparação entre as pesquisas. De forma geral, independente das estimativas encontradas, conclui-se que são relativamente altas, onde todas estão acima de 36,3%, com predominância das fases intermediárias do stress.

Palavras-Chave: Estresse, Universitários, Revisão Sistemática, Prevalência.

ABSTRACT

Purpose: This is a Systematic Literature Review on the prevalence of stress among university students. **Method:** A Systematic Review was performed on the prevalence of stress among university students in three different databases: PUBMED/Medline, PsychInfo and Scielo. The procedure for identification of studies was done in three steps. Initially, data were organized with a data management program, with a total of 1697 references. Letters and duplicates between the databases were excluded, resulting in a total of 1315 references. In the second step, the abstracts were read and excluded those who did not address the subject of “University student stress”, leaving 228 references. All references had their abstracts read to exclude those not specifically related to the study of stress prevalence among university students. Finally, 17 articles indicating prevalence remained, where only 9 assessed the overall stress with specific instruments. **Results:** We found heterogeneous prevalence estimates ranging from 36,3% to 96% of students with stress. Studies differed about the study population. Some studies aimed to evaluate specific grade courses and three that evaluated samples of mixed courses. It was also found diversity among instruments for stress evaluation. **Conclusions:** Despite the growth of studies in the last five years, there is a methodological heterogeneity that makes harder a research comparison. In general, independently of the obtained estimates, high prevalences were found with all above 36,3%, with a predominance of the stress intermediate phases

Keywords: Stress, University Students, Systematic Review, Prevalence

INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde mental do estudante universitário iniciou-se no início do século XX nos Estados Unidos e Europa e têm recebido especial atenção dos pesquisadores do mundo inteiro (Assis & Oliveira, 2011). Porém quase que em sua totalidade, as pesquisas são realizadas com estudantes da área de saúde, principalmente entre estudantes de medicina.

Ao ingressarem na universidade, estudantes de diversas áreas veem a sua saúde mental afetada devido às exigências acadêmicas, às dificuldades de aprendizagem e a necessidade de aprimoramento de suas aptidões. Esses eventos podem criar situações de fracasso ou êxito, que somadas ao ritmo de estudo, à carga-horária, à exigência dos docentes, pressões do grupo, competitividade entre os colegas, mudanças na rotina alimentar e no ciclo de sono-vigília, podem gerar alterações nas condições de saúde (Rodas et al, 2010). Este processo de adaptação pode ocasionar alto nível de estresse e dessa forma, o ambiente que contribuiria com a edificação do conhecimento, sendo um alicerce para a formação profissional, pode elevar o estresse acadêmico nos estudantes, tornando-se, em muitos casos, o desencadeador de transtornos psicológicos (Monteiro, Freitas & Ribeiro, 2007).

O estresse é um dos mecanismos mais relevantes para o comprometimento da saúde mental, pois consiste numa resposta não específica do organismo a qualquer demanda colocada sobre ele, podendo ser positivo ou negativo. Considerando-se que a habilidade de lidar com situações ameaçadoras é mediada pelo nível de ansiedade que o indivíduo possui, quanto maior a ansiedade, maior as consequências para o organismo. Neste aspecto, destacam-se alguns sintomas como a irritabilidade, a excitação intensa, a depressão, o comportamento impulsivo, a instabilidade emocional e dependência do álcool (Minayo & Souza, 2003).

Nesse sentido, o estresse acadêmico pode ser definido como o mal-estar que o estudante experimenta devido a fatores físicos, emocionais ou ambientais que podem exercer uma pressão significativa sobre a competência individual interferindo no desempenho escolar, entre eles: a perda de um ente querido; apresentação de trabalhos; a realização de provas; a relação com os colegas e educadores; a busca de reconhecimento e identidade; e a dificuldade para relacionar a teoria com a prática. (Díaz & Gómez, 2007).

Os universitários podem tanto vivenciar situações diferentes (na tipologia ou na intensidade) como apresentarem comportamentos diferenciados frente a novas situações de vida semelhantes. Esta diversidade no enfrentamento dos eventos estressores é influenciada

pelo histórico de vida de cada indivíduo que pode variar de acordo com as capacidades e as características pessoais dos alunos. Dentre estes eventos estressores podemos citar: o impacto do curso e do estabelecimento que frequenta; a separação da família e amizades anteriores; as especificidades e exigências curriculares; a adaptação às novas condições de aprendizagem e metodologia de ensino dos professores; os novos colegas e as condições habitacionais (Calais et al, 2003)

Días e Gómez (2007) considera que o ambiente acadêmico pode ser estressante quando não há condições e normas adequadas que permitam o desenvolvimento saudável da socialização, o incentivo à comunicação de alunos com professores, pais e famílias, com a sociedade e suas relações ambientais. Assim, os alunos podem experimentar o stress durante todo o ano letivo, desde o seu ingresso, quando se inicia a adaptação, até nas relações com os outros e com os seus professores, na realização de tarefas, nas avaliações, na fadiga cognitiva, no desejo de concluir um período acadêmico, entre outros fatores. Entretanto, ainda são poucos os estudos com grandes amostras entre universidades que permitam estimar a prevalência global de transtornos mentais e, assim, realizar comparações entre os subgrupos de estudantes possibilitando a identificação de populações de risco (Stallman, 2010).

O presente estudo tem como objetivo identificar a prevalência de estresse estimada entre os estudantes universitários, através de uma Revisão Sistemática da literatura, comparando estas estimativas e buscando os fatores que possam explicar uma possível heterogeneidade da prevalência entre as pesquisas.

MÉTODOS

Uma busca eletrônica foi realizada em 2012 em três diferentes bases de dados: PubMed/Medline, PsychInfo e Scielo. Foi testado o uso de diferentes expressões para a busca de referências visando um equilíbrio entre sensibilidade e especificidade dos termos utilizados. Ao final desta avaliação, a seguinte expressão foi utilizada: “stress university student”. Nenhum tipo de filtro foi utilizado em nenhuma das bases.

Os artigos obtidos através das bases de dados Pubmed/Medline e PsychInfo foram organizados com o auxílio do programa Reference Manager 12®. Adicionalmente, as referências da base de dados Scielo foram organizadas com a utilização do Microsoft Excel 2010®, totalizando 1697 referências. Após unir as referências das três bases de dados, e classificá-las em ordem alfabética, seus títulos foram lidos e todas as cartas e duplicatas entre as bases de dados foram excluídas, resultando em um total de 1315 referências (Figura 1). Na

segunda etapa, todas as referências tiveram seus resumos lidos por dois dos autores (JL e TSL) para a exclusão de revisões e de artigos não relacionados especificamente ao estudo do stress entre estudantes universitários. Os artigos classificados de forma discordante foram levados à discussão para a definição de sua pertinência ou não para o presente estudo.

FIGURA 1

Após serem analisados de acordo com sua pertinência, restaram 61 referências que foram lidas na íntegra em busca daquelas que relatassem alguma estimativa de prevalência de estresse em populações universitárias. Durante esta etapa também foram investigadas as seções de referências bibliográficas de todos os artigos com o intuito de identificar algum possível estudo relevante adicional não captado pela busca inicial. Esta estratégia levou a identificação de mais oito estudos. Todos os artigos originais que apresentaram alguma prevalência de stress na população universitária foram incluídos na revisão sistemática. Dentre estes estudos, foram excluídos aqueles que utilizaram amostras baseadas em grupos de estudantes que tivessem sido selecionados com base em alguma característica específica da amostra (Ex: Estudos que avaliam estudantes com algum tipo de problema psiquiátrico específico, alunos que procuraram os serviços de psicologia, grupos selecionados por raça ou religião, entre outros). Também foram excluídos os artigos que apresentaram estimativas baseadas em uma subamostra de alguma população maior já contemplada por outro estudo que já tivesse satisfeito os critérios de inclusão. Este procedimento foi realizado para garantir que uma mesma amostra contribuísse uma única vez na revisão.

Ao final destas etapas, apenas 18 artigos continham algum índice de prevalência, sendo que somente dez artigos continham prevalência utilizando instrumentos para avaliação de estresse, no seu sentido mais amplo, englobando tanto o estresse positivo (*eustress*) e como o negativo (*distress*). Três artigos avaliaram estresse através de instrumentos indicados para identificação de transtorno mental comum, *burnout* ou ansiedade; e cinco artigos avaliaram exclusivamente o *distress* - apenas o estresse negativo (Tabela 1).

TABELA 1

RESULTADOS

Os dez artigos resultantes desta análise foram publicados nos últimos quinze anos, sendo que sete deles foram publicados há cinco anos. Ressalta-se também que os artigos mais recentes são de 2010. Dos dez artigos, sete são estudos realizados com estudantes da América Latina (sendo três no Brasil), já os três restantes foram do México, Arábia Saudita e Turquia (Tabela 2).

TABELA 2

Com relação à amostra, a mesma se mostrou muito variada. Enquanto um estudo foi realizado com 60 alunos outra pesquisa incluiu a participação de 1.617 participantes. O mesmo ocorreu com a utilização dos instrumentos, enquanto no Brasil houve uma homogeneidade na utilização do Inventário de Sintomatologia de Stress de Lipp [ISSL] (Lipp, 2003), os outros se apropriaram de instrumentos dos mais diversos, não havendo repetição entre os estudos, incluindo-se a utilização de questionários não validados e/ou criados pelos próprios pesquisadores. Pelo menos um dos estudos foi realizado utilizando amostra de duas instituições distintas, o que levou a repetição do instrumento em amostras diferentes e, com isso, a obtenção de mais um índice de prevalência. Permitindo ao presente estudo de revisão, a análise final de 11 (onze) diferentes estimativas.

O questionário Perfil de Estrés de Nowack (Preciado-Serrano & Vázquez-Goñi, 2010) utilizado na avaliação dos estudantes de odontologia do México, é formado por sete dimensões: situações estressantes (saúde, trabalho, finanças, família, entorno social ou do ambiente), hábitos de saúde (exercícios, descanso-sono, alimentação-nutrição e prevenção de risco), rede de apoio social, comportamento tipo A, estrutura cognitiva, estilo de enfrentamento (valorização do positivo, minimização das ameaças e concentração no problema) e bem estar psicológico. O instrumento é composto por 118 itens, cada questão oferece cinco opções de resposta e suas características psicométricas indicam boa confiabilidade.

Já o Test Cualificador de Estrés (Aramayo, Navarro, Gomes & Bueno, 2005), instrumento validado pela Sociedade Argentina de Ansiedade e Estresse, apresenta diferentes escalas de significação de acordo com a pontuação alcançada, as quais são: de 00 a 25 - “Você se encontra dentro da pontuação normal”; de 26 a 51 - “Atenção, você está no limite”; de 52 a 78 - “Você precisa de ajuda”; e de 79 a 100 - “Você está experimentando um estado de estresse real”.

Collazo, Rodríguez e Rodrigues administraram o Inventário de Estrés Autopercebido de Polo et al (1996), que foi validado na população estudada, mas não apresentaram outras características do inventário no artigo.

Bayram e Biegel (2008) se utilizaram de um único instrumento para avaliar ansiedade, estresse e depressão: o DASS-42 (Depression, Anxiety and stress scale). É um instrumento autoadministrado, com propriedades psicométricas bem estabelecidas e que visa diferenciar os estados de depressão, estresse e ansiedade. A escala de estresse avalia a dificuldade de relaxamento, excitação nervosa, facilidade para perturbação/agitação, irritabilidade ou reação exagerada e impaciência.

No estudo realizado na Arábia Saudita, os pesquisadores Al-Dabal, Koura, Rasheed, Al-Sowielem & Makki (2010) utilizaram como complemento a sua pesquisa a adição de uma questão relacionada ao estresse percebido, onde os alunos respondiam se haviam experimentado estresse em algum momento, devido aos estudos e estes tinham três opções de resposta: Raramente, às vezes ou frequentemente.

Marty, Lavin, Figueroa, Larraín e Cruz (2005) obtiveram no Chile, a informação acerca do nível de estresse através de um questionário não validado, extraído do livro “Estrés y rendimiento en el trabajo”, o qual consta de 20 perguntas referentes a sintomas de estresse nos últimos seis meses, onde os participantes deveriam classificar numa escala de 1 a 5 segundo a intensidade. As respostas foram classificadas segundo a seguinte pontuação: 20 a 40 pontos – sem estresse; 41 a 60 pontos - estresse leve; 61 a 80 pontos – estresse moderado; e 81 a 100 – estresse severo.

Rodas et al (2010), para a medição das situações geradoras de estresse acadêmico, criaram 10 perguntas, cada uma com um valor de um a dez pontos e posteriormente classificaram o resultado como normal, moderado ou severo.

Nos estudos brasileiros (Furtado, Falcone & Clark (2003); Andrade, Valim-Rogatto & Rogatto (2010); Aguiar, Vieira, Vieira, Aguiar & Nóbrega, 2009), todos se utilizaram do mesmo instrumento na avaliação de estresse: O Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp [ISSL] (Lipp, 2003). Este instrumento tem sido utilizado em pesquisas na área do estresse, permitindo um diagnóstico claro da existência de sintomas de estresse, bem como da fase em que o indivíduo se encontra (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão) e da sintomatologia predominante, se física ou psicológica. É um instrumento restrito aos psicólogos, e validado, podendo ser usado em pessoas a partir dos 15 anos de idade.

DISCUSSÃO

Apesar de haver muitos estudos sobre estresse com estudantes universitários, nem sempre eles são o objeto de estudo da pesquisa, destacando-se ainda que estudos bem elaborados, com amostras significativas e estimativas são escassos.

A falta de padronização no uso dos instrumentos também é um fator importante. Os percentuais de prevalência são muito variados, indo de 36,3% a 96%, o que indica heterogeneidade na metodologia.

Das dez estimativas obtidas através da revisão sistemática, metade delas era com alunos do curso de medicina, indicando uma preocupação com este grupo, mas falta de interesse em estudos com a população mais variada e ampla. Observou-se, também, uma maior preocupação, na América Latina, com a saúde dos estudantes universitários.

Pode-se observar que a maior prevalência encontrada foi em alunos de Dammam University, na Arábia Saudita (96%), seguido dos da Escola Latino Americana de Medicina, em Cuba (80%) e Universidade do Valle, na Bolívia (81%). É importante destacar que a pesquisa realizada com estudantes da Arábia Saudita teve 100% de sua amostra composta por mulheres, o que explicaria parcialmente a elevada taxa, pois nas pesquisas sobre estresse, as mulheres têm apresentado maiores taxas e níveis mais elevados que os homens (Aguiar et al, 2009; Andrade et al, 2011; Bayram & Bilgel, 2008; Furtado et al, 2003; Marty et al, 2005).

Já na pesquisa realizada na Bolívia e em Cuba teve sua amostra composta apenas por alunos do 1º período de Medicina, e no primeiro caso, a aplicação dos instrumentos se deu imediatamente antes da exposição a um estressor (Prova); já no segundo caso os pesquisadores destacam que a aplicação foi realizada na 10ª semana de aula, mas não explicita se estavam expostos a algum estressor (como as avaliações, por exemplo).

As menores prevalências encontradas foram no Chile (36,3%), realizado com estudantes na área de saúde e no Brasil (38%). No estudo realizado no Chile, apesar dos cursos da área da saúde, principalmente o de Medicina, serem considerados estressantes segundo várias pesquisas (Aguiar et al, 2009; Aramayo et al, 2005; Collazo, Rodríguez & Rodríguez, 2008; Furtado et al, 2003), a baixa estimativa pode ser explicada pela falta de validade do instrumento. Já no estudo brasileiro, o único estudo com estudantes de educação física, a estimativa pode estar atrelada às características do curso. O mesmo instrumento foi

utilizado, no Brasil, em outras duas universidades de diferentes cidades brasileiras (Fortaleza e Rio de Janeiro), em universidades públicas e com estudantes de medicina. Na universidade do nordeste, o percentual foi de 49,7%; já na do Sudeste (65%), podendo-se inferir que a diferença no nível de estresse pode ter sido influenciada pelo ambiente onde se estuda.

Em geral, os estudos mostraram-se muito heterogêneos tanto com relação ao tamanho e tipo da amostra quanto ao instrumento utilizado. Excetuando-se os quatro casos extremos de prevalência destacados acima, as estimativas variaram de 47% a 65%, sendo as maiores taxas relacionadas às pesquisas com alunos de medicina, e as menores, em pesquisas que englobaram vários cursos.

Apesar das diferenças metodológicas, a maioria dos estudos verificou uma maior prevalência de estresse no sexo feminino, como já mencionado anteriormente, e a predominância da fase intermediária do estresse (tabela 3), incluindo aqui os três estudos brasileiros.

TABELA 3

É importante destacar as limitações relacionadas ao presente estudo. A primeira delas está relacionada à utilização de apenas três bases de dados. Consideramos que as três bases englobam um grande percentual da literatura científica relacionado ao tema estresse, porém é sempre possível que algum estudo não possa ter sido alcançado devido ao fato de estar indexado em outras bases de dados.

Uma segunda limitação é em relação à sensibilidade do método de busca, pois apesar de acreditarmos que as palavras-chave utilizadas englobem as variadas terminologias dentro do tema, a utilização por alguns autores de outras expressões ou palavras poderia afetar o resultado da busca, além das próprias falhas possíveis atreladas à tecnologia.

Além dessas limitações relacionadas ao método de busca, destacam-se também as que estão implicadas nas diferenças metodológicas das pesquisas encontradas, que dificulta tanto a comparação dos estudos, quanto a inferência sobre as diferentes prevalências, se as mesmas se devem aos aspectos da vivência acadêmica, à natureza dos cursos ou às variáveis de confusão (estranhas) presentes e não controladas pela forma de coleta dos dados.

Apesar disso, observa-se uma crescente produção científica sobre a prevalência de estresse na população universitária nos últimos cinco anos (figura 2), com muitos

pesquisadores esforçando-se na implementação de pesquisas epidemiológicas, demonstrando também um crescimento na preocupação com a saúde mental deste seguimento populacional.

FIGURA 2

Considerando-se que os estudantes universitários são considerados um grupo especial de investimento social do país, é necessário que se empreendam estudos que se busquem um maior rigor metodológico para que seja possível um conhecimento mais sólido sobre a prevalência do estresse nesta população e, a partir daí, se possa investigar possíveis fatores de risco e/ou proteção, dando-se ênfase às dimensões mais vulneráveis nessa fase da vida, com consequente desenvolvimento de programas de prevenção e tratamento nas instituições.

CONCLUSÃO

Conclui-se que há uma heterogeneidade metodológica entre os estudos sobre prevalência de estresse entre estudantes universitários. As estimativas variam de 36,3% a 96%, os estudos se utilizam de instrumentos diferenciados, alguns sem validade psicométrica e as amostras variam tanto em relação ao número quanto ao tipo de curso de graduação.

Apesar das diferenças, há quase um consenso em relação a maior prevalência de estresse no sexo feminino e a maior predominância de sintomas da fase intermediária de estresse. É importante ressaltar também que os estudos sobre o tema têm crescido nos últimos cinco anos, demonstrando um aumento da preocupação dos pesquisadores com esta população.

Apenas nos estudos brasileiros houve uma homogeneidade metodológica, com a utilização do mesmo instrumento: ISSL. Apesar disso, ainda houve grande variabilidade nas estimativas de prevalência, oscilando de 38% a 65%, talvez em decorrência da avaliação de cursos diferentes.

Portanto, é pertinente a realização de mais estudos, com uma maior variedade de cursos, atentando-se para um maior rigor metodológico e possibilitando uma análise mais densa e detalhada, com a identificação de uma estimativa real desta população e, conseqüentemente, de grupos de risco.

REFERÊNCIAS

- Aguiar, S. M., Vieira, A. P., Vieira, K. M., Aguiar, S. M., & Nóbrega, J. O. (2009). Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(1), pp. 34-38.
- Al-Dabal, B. K., Koura, M. R., Rasheed, P., Al-Sowielem, L., & Makki, S. M. (2010). A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia. *SQU Medical Journal*, 10(2), pp. 231-240.
- Almeida, L. S., Soares, A. P., & Ferreira, J. A. (2002). Questionário de Vivências Acadêmicas(QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 2(1), pp. 21-93.
- Andrade, E. F., Valim-Rogatto, P. C., & Rogatto, G. P. (2011). Prevalência e sintomatologia de estresse em estudantes de Educação Física: comparação entre os sexos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 10, pp. 137-144.
- Aramayo, J. M., Navarro, C. R., Gomes, R. A., & Bueno, M. D. (2005). Nivel de estrés en estudiantes de Medicina de las Facultades de Medicina de la UMSA y UNIVALLE. *Cuadernos Del Hospital de Clínicas*, 50(2), pp. 21-26.
- Assis, A. D., & Oliveira, A. G. (2011). Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 4-5(2), pp. 159-177.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, pp. 667-672.
- Calais, S. L., Andrade, L. M., & Lipp, M. E. (2003). Diferenças de Sexo e Escolaridade na Manifestação de Stress em Adultos Jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), pp. 257-263.

- Collazo, C. A., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), pp. 1-8.
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), pp. 11-22.
- Furtado, E. d., Falcone, E. M., & Cynthia, 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*, 7, pp. 43-51.
- Galindo, S. B., Moreno, I. M., & Muñoz, J. G. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 22, pp. 177-187.
- Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., & Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17, pp. 593-598.
- Lipp, M. E. N. (2003b) Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo
- Marjani, A., Gharavi, A. M., Jahanshahi, M., Vahidirad, A., & Alizadeh, F. (2008). Stress among medical students of Gorgan (South East of Caspian Sea), Iran. *Kathmandu Univ Med J (KUMJ)*, 23, pp. 421-425.
- Marty M, C., Lavin G, M., Figueroa M, M., Larraín de la C, D., & Cruz M, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades de la salud. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(1), pp. 25-32.
- Minayo, L. M., & Souza, E. R. (2003). *Violência sob o olhar da saúde: a infrapolítica da contemporaneidade brasileira*. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- Monteiro, C. d., Freitas, J. F., & Ribeiro, A. a. (2007). Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc. Anna Nery R Enferm*, 1, pp. 66-72.

- Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, pp. 87-89.
- Palacio, L. M., Pérez, M. Á., Alcalá, G., Gálvez, A. L., & Consuegra, A. (28). Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 24, pp. 235-247.
- Preciado-Serrano, M. d., & Vázquez-Goñi, J. M. (2010). Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 48, pp. 11-19.
- Polo, A., Hernández, J. & Pozo, C. (1996): Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2, 3(2), pp. 159-172.
- Rodas, J. A., Vélez, L. P., Isaza, B. E., Zapata, M. A., Restrepo, E. R., & Quintero, L. E. (25 de maio de 2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES de Medicina*, 24, pp. 7-17.
- Sharifirad, G., Marjani, A., Abdolrahman, C., Mostafa, Q., & Hossein, S. (2012). Stress among Isfahan medical sciences students. *J Res Med Sci.*, 17, pp. 402-406.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: a comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), pp. 249-257.
- Verger, P., Combes, J.-B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 44, pp. 643–650.

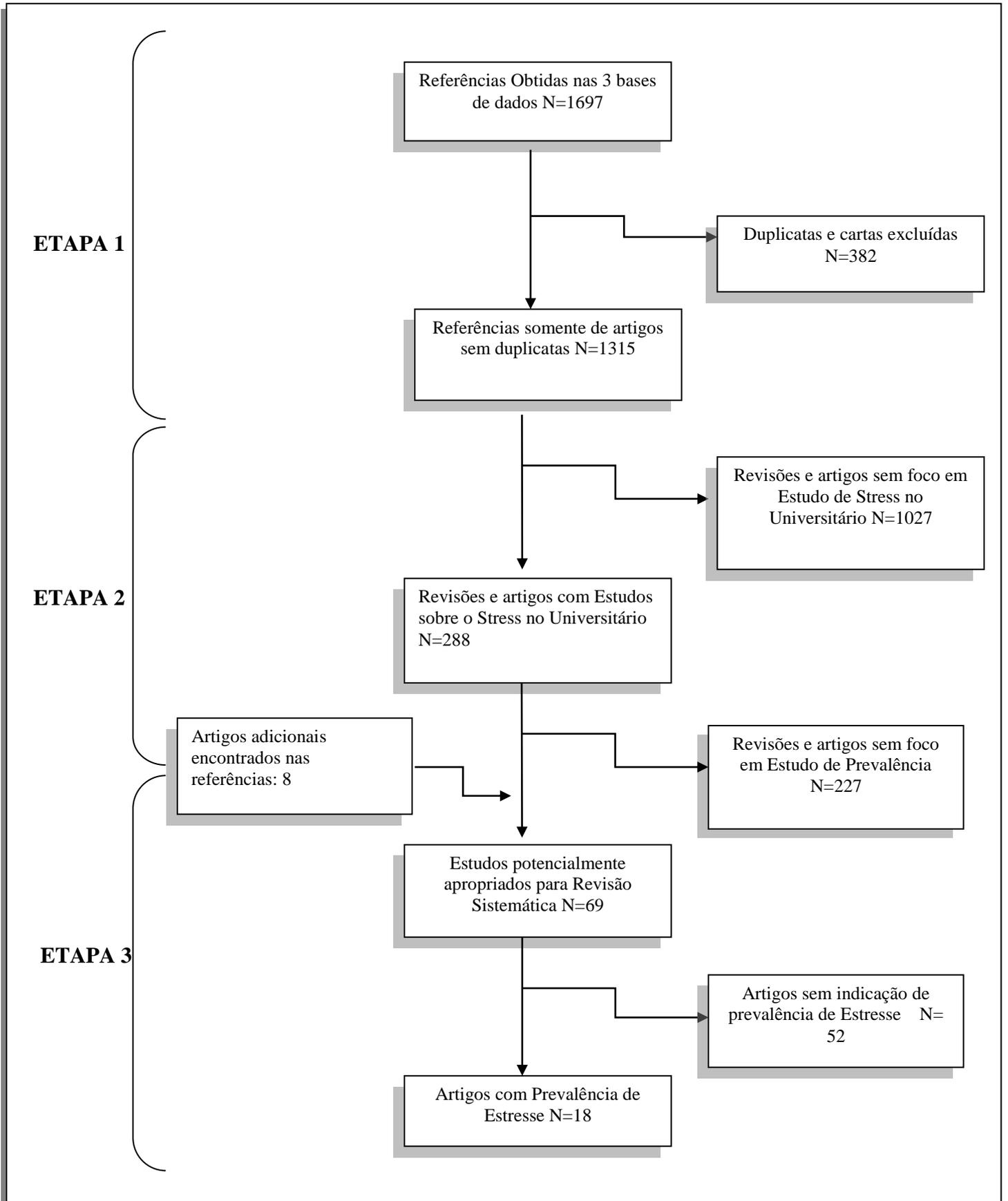


Figura 1: Fluxograma do processo de identificação dos estudos

Tabela 1: Artigos onde a prevalência não cumpria com os objetivos da pesquisa

Autor	Ano	Universidades	Instrumento	Prevalência	Motivo de exclusão
Monzón	2007	Universidad de Sevilla	Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G)	SI	Apresenta os cursos com nível de estresse mais alto e o mais baixo, não indicando prevalência.
Galindo, Moreno & Muñoz	2009	Universidad Católica San Antonio de Murcia/ Espanha	Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG)	65,9% (transtorno de ans/dep) e 55,7% (ansiedade)	Refere-se ao termo estresse, mas se utiliza de instrumentos não específicos.
Stallman	2010	Duas grandes universidades Australianas	Kessler Psychological Distress Scale (K10)	83,90%	Avalia apenas o <i>distress</i> (estresse negativo)
Palacio, Pérez, Alcalá, Gálvez & Consuegra	2008	Uma universidade privada de Barranquilla/ Colômbia	Youth Risk Behavior Survey	SI	Refere-se ao termo estresse, mas o objetivo do estudo é comportamento de risco.
Verger et al.	2009	Seis universidades do Sudeste da França	Mental Health Inventory-5 (MHI-5) (equiv. Ao GHQ-12)	25,7	Avalia apenas o <i>distress</i> (estresse negativo)
Koochaki et al.	2011	Isfahan University of Medical Sciences	Kessler Psychological Distress Scale (K10)	61.3%	Avalia apenas o <i>distress</i> (estresse negativo)
Marjani, Gharavi, Jahanshahi, Vahidirad, & Alizadeh	2008	Golestan University of Medical Sciences	Kessler Psychological Distress Scale (K10)	60,65%	Avalia apenas o <i>distress</i> (estresse negativo)
Sharifirad, Marjani, Abdolrahman, Mostafa, & Hossein	2012	Isfahan University of Medical Sciences	Kessler Psychological Distress Scale (K10)	76,10%	Avalia apenas o <i>distress</i> (estresse negativo)

Tabela 2: Artigos com prevalências de avaliação de estresse.

Ano	Autor	Universidades	Cursos	N total	Instrumento	Idade Média	Gênero Fem.	Prevalência
2010	Andrade, Valim-Rogatto e Rogatto, 2011	Universidade Federal de Lavras, Brasil	Educação Física	253	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)	21,0 ($\pm 2,6$)	51%	38%
2010	Rodas et al., 2010	Universidad CES, Medellín, Colômbia	Vários	1344	Perguntas sobre estresse, criadas pelo autor.	20.4 (2,6)	68.7%	47%
2010	Preciado-Serrano y Vázquez-Goñi, 2010	Uma universidad pública de la ciudad de Guadalajara, México	Odontologia	60	Perfil de Estrés desenvolvido por Nowack	20.65 (2,07)	46%	53%
2009	Aguiar, Vieira, Vieira, Aguiar e Nóbrega, 2009	Universidade Federal do Ceará, Brasil	Medicina	199	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)	21 (2.5)	46%	49,7%
2008	Al-Dabal, Koura, Rasheed, Al-Sowielem and Makki, 2010	Dammam University, Arabia Saudita	Vários	616	Perguntas sobre estresse, criadas pelo autor.	19.7 (1.3)	100%	96%
2008	Collazo, Rodríguez y Rodríguez, 2008	Escuela Latino Americana de Medicina, Cuba	Medicina	205	Inventário de Estrés Percebido	18-20	$\pm 67\%$	80%
2008	Bayram and Bilgel, 2008	Universidade Uludag em Bursa, Turquia	Vários	1.617	DASS-42	SI	56%	48%
2005	Aramayo, Navarro, Gomes y Bueno, 2005	Universidade Mayor de San Andrés (Estatal), Bolívia	Medicina	77	Test Qualificador de Estrés	SI	SI	81%
		Universidade del Valle, Bolívia (Privada)	Medicina	224	Test Qualificador de Estrés	SI	SI	62%
2005	Marty, Lavin, Figueroa, Larraín and Cruz, 2005	Universidad de los Andes	Vários	438	Questionário “Estrés y rendimiento en el trabajo”	20,6 ($\pm 2,1$)	SI	36,3%
2003	Furtado, Falcone e Clark, 2003	Universidade do Pública do Rio de Janeiro, Brasil	Medicina	178	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)	22,15	59%	65%

Tabela 3: Predominância da fase intermediária do estresse

Autores	Universidade	Nível Intermediário	Prevalência
Al-Dabal, Koura, Rasheed, Al-Sowielem and Makki, 2010	Dammam University, Arabia Saudita	Auto percepção do estresse – resposta intermediária: Às vezes *	44,5%
Andrade, Valim-Rogatto e Rogatto, 2011	Universidade Federal de Lavras, Brasil	Fase de Resistência	21,22%
Aramayo, Navarro, Gomes e Bueno, 2005	Universidade Mayor de San Andrés (Estatal), Bolívia	Atenção, você se encontra no limite do estresse *	50,44%
	Universidade del Valle, Bolívia (Privada)	Atenção, você se encontra no limite do estresse*	50,64%
Furtado, Falcone e Cynthia, 2003)	Uma universidade pública do Rio de Janeiro, Brasil	Fase de Resistência	39,32%
Aguiar, Vieira, Vieira, Aguiar e Nóbrega, 2009	Universidade Federal do Ceará, Brasil	Fase de Resistência	42,71%

**Nota: Baseado na classificação intermediária criada pelo pesquisador.*

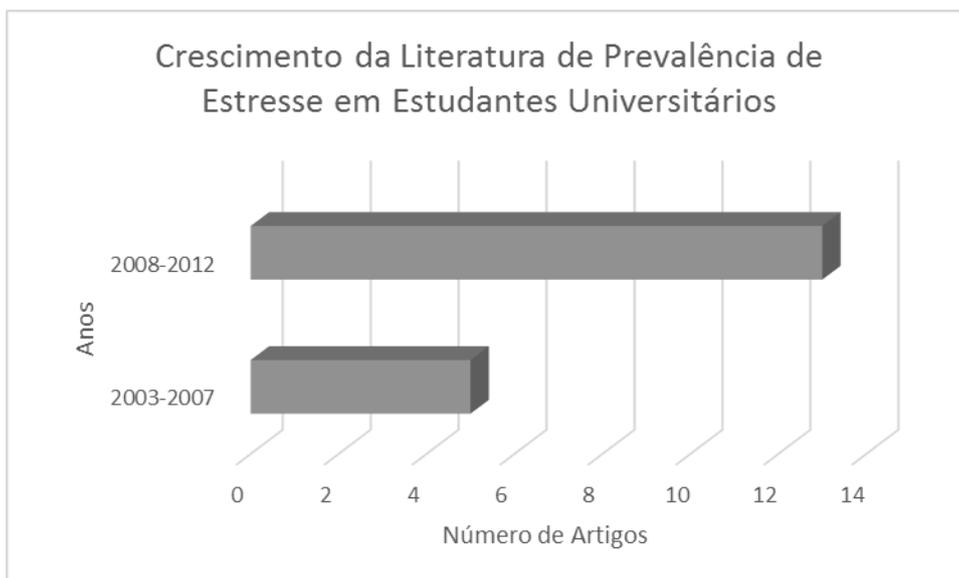


Figura 2: Gráfico de crescimento da literatura sobre prevalência de estresse em estudantes universitários.

5. ARTIGO 2

Prevalência de sintomas de estresse entre graduandos de uma universidade pública⁵

⁵ Artigo submetido à revista Psicologia, saúde & doenças seguindo as normas da revista.

Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública

Stress em estudantes de uma universidade pública

Joelma do Nascimento Lameu¹, Thiene Lívio Salazar², Wanderson Fernandes de Souza³

Departamento de Psicologia, Instituto de Educação, Divisão de Saúde, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Brasil;;

² Departamento de Psicologia, Instituto de Educação, Programa de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Brasil;

³ Departamento de Psicologia, Instituto de Educação, Professor do curso de Mestrado em Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, Brasil;;

Artigo Original

Número total de palavras: 4913

Responsável: Joelma do Nascimento Lameu

Endereço: Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Divisão de Saúde – Psicologia
BR 465, km 7 S/N – Campus Sede
CEP: 23890-000 Seropédica- Rio de Janeiro

Tel: 21-2682-1840

E-mail: joelma@ufrj.br

Prevalência de sintomas de *stress* entre graduandos de uma universidade pública

Prevalence of stress symptoms among students of a public university

RESUMO

Objetivo: Avaliar a prevalência de sintomas de *stress* entre os estudantes de graduação. **Métodos:** Uma amostra de 635 estudantes da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro respondeu ao Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e a um Questionário sociodemográfico. **Resultados:** A prevalência de *stress* encontrada foi de 50%, estando a maior parte destes alunos na fase de resistência e sendo predominantes os sintomas psicológicos do *stress*. Houve maior ocorrência de *stress* no sexo feminino, em alunos que moram em residências estudantis públicas ou privadas e que possuem menos contato com a família ($p < 0,05$). **Discussão:** Assim como em outros estudos realizados com populações universitárias, foi encontrada predominância de *stress* no sexo feminino. Observou-se a importância da convivência com a família ao se identificar uma menor ocorrência de *stress* em alunos que residem e/ou visitam a família com maior frequência. A alta prevalência de alunos na fase de resistência, a predominância de sintomas psicológicos e o alto índice de alunos que acreditam necessitar de acompanhamento psicológico, indicam a necessidade de criação de programas preventivos, de diagnóstico e tratamento para essa parcela da população.

Palavras-chave: Prevalência, *Stress*, Estudantes Universitários.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the prevalence of stress among undergraduate students. **Methods:** A sample of 635 students from the Federal Rural University of Rio de Janeiro answered the Lipp Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL) and a socio demographic questionnaire. **Results:** The prevalence of stress was found to be 50%, with the majority of students at the resistance phase and a predominance of psychological symptoms of stress. A higher prevalence of stress was found in females and students who live in student residences (public or private) and those who have less contact with their family ($p < 0.05$). **Discussion:** Similar to other studies with undergraduate students we identified higher stress rates among females. It was identified the importance of living with the family, due to the decreased prevalence of stress in students residing with the family and those who visit it often. The high prevalence of students in the resistance phase, the predominance of psychological symptoms and the high number of students who believe they need psychological treatment, suggest the necessity of the creation of prevention and treatment program for this population.

Keywords: Prevalence, *Stress*, University Students.

O termo *stress*, de origem latina, foi utilizado pela primeira vez no século XVII para descrever o complexo fenômeno composto de tensão-angústia-desconforto. Já no século seguinte, com a mudança de enfoque e a popularização dada à palavra, esta passou a ser usada para expressar a ação da força, pressão ou influência sobre uma pessoa, causando-lhe uma deformação, resultado que é explicitado pela palavra em inglês *strain*. Como em português não há uma tradução adequada a este termo, Lipp e Malagris (2001) passaram a utilizar o termo “resposta ao *stress*” ou “reação ao *stress*” para designar o resultado ou o efeito de uma grande carga estressora atuando no ser humano. As autoras definem stress como uma resposta neuropsicofisiológica diante de qualquer evento que seja interpretado pelo indivíduo como desafiador.

Assim, o *stress* é um processo, que se desenvolve de acordo com etapas, sendo possível se ter um *stress* temporário, de baixa ou grande intensidade; É possível que o indivíduo esteja na etapa de resistência ao fator gerador de desequilíbrio ou que esteja num estágio mais avançado, onde podem surgir doenças graves. No início do processo, o *stress* manifesta-se de modo bastante universal – taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar em alerta, mas conforme seu desenvolvimento, diferenças se manifestam, de acordo com as predisposições genéticas do indivíduo podendo ser potencializadas pelo enfraquecimento desenvolvido no decorrer da vida, por consequência de acidentes ou doenças (Lipp, 2004).

Embora Selye tenha apresentado um modelo identificando três fases do *stress* (Alarme, Resistência e Exaustão), no decorrer da padronização do inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (Lipp, 2003) no Brasil, uma quarta fase foi identificada tanto clínica como estatisticamente. A essa fase deu-se o nome de Quase-Exaustão. Esta se caracteriza por um enfraquecimento da pessoa, que não mais está conseguindo adaptar-se ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir, porém ainda não são tão graves quanto na exaustão. Neste ponto do processo, as defesas do organismo começam a ceder e ele já não consegue resistir às tensões e restabelecer a homeostase. É comum a pessoa sentir que oscila entre momentos de bem-estar e tranquilidade e momentos de desconforto, cansaço e ansiedade. O sujeito torna-se, portanto, mais suscetível ao desenvolvimento de infecções e doenças devido ao enfraquecimento da resistência do organismo.

Dentro da literatura sobre *stress*, pode-se destacar o conceito de “estressor” que é todo evento que exige alguma adaptação do organismo, sejam eles positivos ou negativos. Os estressores podem ser tanto internos quanto externos (Lipp, 1996). No contexto acadêmico,

podem-se encontrar estressores externos como avaliações, prazos para cumprir, metodologia do professor, moradia, dentre outros; e estressores internos como falta de assertividade, dificuldade de relacionamento, autoestima entre outros. O estudante, ao ingressar na universidade, se depara com as incertezas naturais da escolha profissional, mudanças de residência e afastamento da família. Por se tratar de um momento decisivo em sua vida, pode ser configurado como potencial estressor, prejudicando a capacidade de adaptação e a qualidade de vida do estudante.

Monzón (2007) considera que o *stress*, dentro ambiente universitário, engloba variáveis complexas inter-relacionadas como estressores acadêmicos, experiência subjetiva de estresse, moderadores de estresse acadêmico e, finalmente, os efeitos do estresse acadêmico. Para eles, a Universidade é um conjunto de situações altamente estressantes, já que o indivíduo pode experimentar, mesmo que temporariamente, uma falta de controle sobre o novo ambiente, potencialmente gerador de *stress* e, também, um potencial gerador – juntamente com outros fatores – do fracasso acadêmico universitário.

De forma geral, os universitários estão constantemente submetidos ao *stress* de provas e cobranças (pessoais, familiares e sociais) para um excelente desempenho nos estudos, pressões estas, que podem gerar um estado de ansiedade prejudicial ao desempenho acadêmico. Já os residentes em alojamentos estudantis ou repúblicas somam a tudo isso, problemas de relacionamento, ausência de ambiente adequado para estudo, distanciamento da família e da cidade de origem.

Um estudo realizado na Universidade de Campinas (UNICAMP), com 150 estudantes, identificou que 89,3% dos universitários oriundos de localidades diferentes da região de localização da Universidade se consideravam estressados (Fioravanti, Shaiani, Borges & Balieiro, 2005). Os autores inferiram, deste resultado, que o fato de estudar em universidades, distantes da região de origem e, conseqüentemente, dos familiares, pode servir como importante fonte de estresse. Stallman (2010) avaliou a saúde mental dos estudantes universitários australianos e verificou que a população geral de estudantes universitários relataram significativamente maiores níveis de estresse psicológico (83,9%) que a população em geral (29%), sugerindo que os estudantes universitários são uma população de alto risco.

Dessa forma, considerando a relevância de se compreender as demandas e necessidades de cuidado desta parcela da população o objetivo deste estudo foi avaliar a prevalência de sintomas de *stress* entre os estudantes e identificar possíveis fatores de risco ao desenvolvimento de sintomas psicopatológicos.

MÉTODO

Participantes

Foi realizado um processo de amostragem que buscou a representatividade de cada curso de graduação da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Com uma amostragem proporcional ao número de alunos dentro de cada um dos trinta e sete (37) cursos de graduação presentes no Campus Seropédica, foram inqueridos 635 alunos. Aproximadamente 8% do universo de alunos inscritos no campus. A tabela de estratificação com a proporção de alunos ativos matriculados e a proporção de alunos entrevistados em cada curso pode ser obtida por e-mail com a autora principal.

Material

Os participantes responderam ao Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). Este inventário, desenvolvido por Lipp (2003b), permite a avaliação da presença de *stress*, indicando em qual fase do *stress* o indivíduo se encontra, assim como o tipo de sintoma mais prevalente: físico ou psicológico. É composto por três partes relativas às quatro fases do *stress*. Na primeira parte o participante assinala os sintomas que tenha experimentado nas últimas 24 horas – Fase de Alerta; Na segunda parte responde entre um conjunto de sintomas experimentados na última semana – Fases de Resistência e Quase-Exaustão; Na terceira parte o participante relata quais sintomas foram experienciados no último mês- Fase de Exaustão. Os itens obedecem a uma hierarquia de intensidade de sintomas correspondentes as diferentes fases do *stress*. É considerado com stress o indivíduo que assinalar no mínimo 6 sintomas na 1ª parte; ou 3 sintomas na 2ª parte; ou 8 sintomas na 3ª parte. Constatando-se a presença de stress, é possível avaliar a fase em que ele se encontra. Adicionalmente, é possível identificar a predominância de sintomas físicos, psicológicos ou quadros mistos.

Adicionalmente, foi aplicado um Questionário de Informações Gerais criado pelos próprios autores, com o objetivo de se obter dados sociodemográficos possivelmente associados ao *stress* tais como: gênero, idade, tempo na universidade, horário do curso, tipo de moradia (alojamento, república, com família, etc.), frequência de visitação a família e cidade de origem.

Procedimentos

Alunos de graduação e pós-graduação em psicologia foram treinados na aplicação dos instrumentos de coletas de informação e em técnicas de entrevista para o futuro encaminhamento a campo. Os avaliadores convidaram os voluntários a participação na pesquisa através de visitas aos centros de convivência e Institutos com maior concentração de cursos. Todos os instrumentos e questionários foram de autoaplicação. Os cadernos deveriam ser preenchidos imediatamente e entregues ao avaliador. Os participantes levaram em torno de 20 minutos no inquérito.

Aspectos éticos

Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e foram devidamente informados que poderiam abandonar o estudo em qualquer etapa. Também foram avisados que suas informações se manteriam anônimas e que nenhuma informação individual estaria disponível, assim como o fato de que estas avaliações não comprometeriam o aluno em nenhum aspecto dentro da universidade. A cada aluno foi entregue o código do seu questionário para, caso fosse de seu interesse, recebesse alguns resultados gerais e seu resultado individual ao término da pesquisa. O projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro com aprovação em 01/02/2013, de acordo com parecer nº. 298/2012.

Análise Estatística

A análise dos dados foi feita através do programa SPSS versão 20 para Windows®. Foi realizada uma estatística descritiva onde foram apresentadas as proporções, valores médios e desvios-padrão (DP). Para a apresentação da estatística analítica foi feita a comparação das prevalências de stress e de suas fases com os dados categóricos sociodemográficos utilizado-se o Teste qui-quadrado e o Teste exato de Fischer.

RESULTADOS

Dos 7.729 alunos matriculados e ativos, 8,20% participaram do estudo (635). Destes 635, apenas um não respondeu ao ISSL, havendo uma taxa de resposta de 99,80%. A amostra foi caracterizada por ter em sua grande maioria estudantes solteiros (90,20%), com idade média de 22,07 anos (DP=3,96) e 96,50% não tendo filhos. Verificou-se também o predomínio de sexo feminino entre os respondentes (63,50%). As características sócio-demográficas da amostram podem ser avaliadas na **Tabela 1**.

Tabela 1: Características da amostra de estudantes

<i>Categorias</i>	<i>Frequência (N)</i>	<i>%</i>	<i>Total Válido</i>
<i>Sexo</i>			630
<i>Masculino</i>	227	36,50%	
<i>Feminino</i>	403	63,50%	
<i>Estado Civil</i>			635
<i>Solteiro</i>	573	90,20%	
<i>Mora junto</i>	35	5,50%	
<i>Casado</i>	23	3,60%	
<i>Divorciado</i>	4	0,60%	
<i>Região</i>			629
<i>Rio de Janeiro (capital)</i>	276	43,87	
<i>Municípios próximos</i>	113	17,96	
<i>Municípios distantes</i>	94	14,94	
<i>Outros estados do Sudeste</i>	119	18,91	
<i>Outros Estados</i>	27	4,29	
<i>Local de Moradia</i>			632
<i>Alojamento</i>	116	18,40%	
<i>República</i>	219	34,70%	
<i>Família</i>	189	29,90%	
<i>Outro tipo</i>	108	17,10%	
<i>Mora com quantas pessoas</i>			588
<i>Sozinho</i>	66	11,20%	
<i>Uma</i>	104	28,90%	
<i>Duas</i>	96	16,30%	
<i>Três</i>	106	63,30%	
<i>Quatro ou mais</i>	216	36,70%	
<i>Frequencia de visitação à família</i>			612
<i>Diariamente</i>	167	27,28%	
<i>Semanalmente/Mensalmente</i>	328	53,59%	
<i>Férias ou Feriados</i>	117	19,11%	
<i>Atividade Remunerada</i>			634
<i>Não possui</i>	376	59,30%	
<i>Bolsas</i>	185	29,17%	
<i>Trabalho</i>	73	11,51%	
<i>Necessidade de Atendimento psicológico</i>			634

<i>Sim</i>	376	59,30%	
<i>Não</i>	258	40,70%	

Segundo o Inventário de Sintomas de Stress (ISSL), a prevalência de *stress* entre os estudantes foi de 50%. Houve predominância de sintomas de *stress* na fase de resistência (41,20%), enquanto que apenas 1,60% dos alunos encontravam-se na fase de alerta, 5,20% na fase de quase-exaustão e 2,10 % na fase de exaustão. A distribuição percentual, dentre os alunos que apresentaram *stress* está demonstrada na **Tabela 2**.

Tabela 2: Prevalência de Stress, fases e sintomatologia na amostra.

Prevalência de Stress			
		Frequência	Porcentagem válida
Stress	<i>Sim</i>	317	50
	<i>Não</i>	317	50
Fases	<i>Sem Stress</i>	317	50
	<i>Alerta</i>	10	1,6
	<i>Resistência</i>	261	41,2
	<i>Quase-Exaustão</i>	33	5,2
	<i>Exaustão</i>	13	2,1
Sintomatologia	<i>Sem Stress</i>	317	50
	<i>Física</i>	85	13,4
	<i>Psicológica</i>	207	32,6
	<i>Física/psicológica</i>	25	3,9

Com relação ao tipo de sintomas, observou-se uma predominância de *stress* com sintomas psicológicos (32,60%), quando comparado aos 13,40% de sintomas físicos e 3,90% dos alunos apresentando sintomas mistos. Tendo sido a fase de resistência a mais prevalente, foram avaliados quais os sintomas pertinentes a esta fase que foram citados mais frequentemente pelos estudantes. Os sintomas mais comuns foram o cansaço constante (49,30%; N=312), seguido por pensamento constante em um só assunto (46,90%; N = 298), sensação de desgaste físico (46,20%; N = 293) e problemas de memória (38,40%; N = 244). (**Figura 1**)

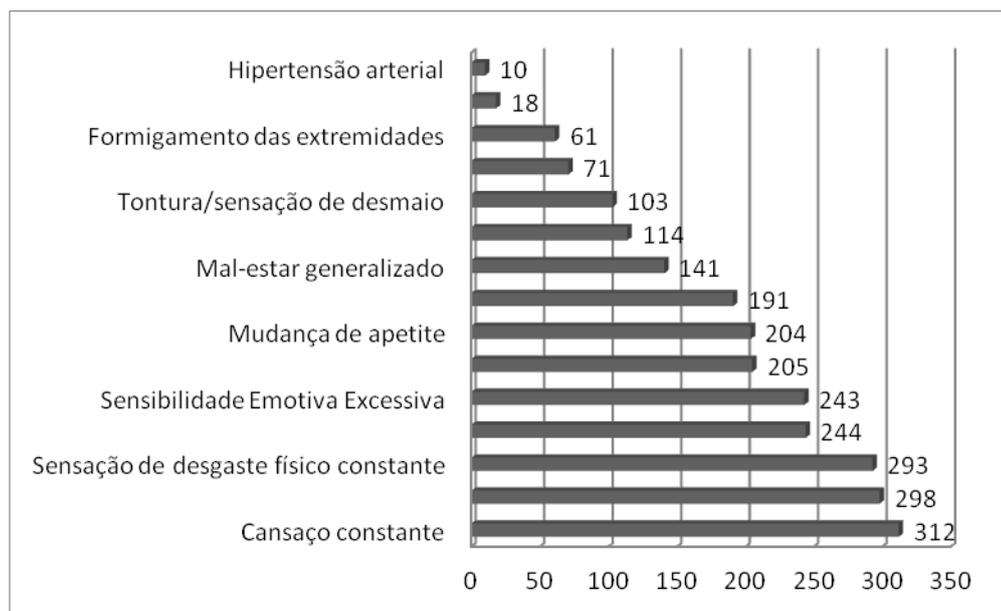


Figura 1: Predominância de Sintomas da Fase de Resistência do ISSL

Em relação ao gênero, a ocorrência de *stress* entre os estudantes foi significativamente maior no sexo feminino que no sexo masculino (Respectivamente 56,20% vs 38,80%; $X^2=17,7$; $p<0,001$). O sexo feminino apresentou maior risco de apresentar tanto sintomas físicos (OR=1,89; $p<0,001$) quanto psicológicos (OR=1,95; $p<0,001$) quando comparado ao sexo masculino. As mulheres também apresentaram maior prevalência de indivíduos nas fases mais graves do *stress*. (**Tabela 3**).

Tabela 3: Prevalência de alunos com *stress* em relação ao gênero

		Feminino	Masculino
		(%)	
Stress	<i>Sim</i>	226 (56,2)	88 (38,8)
	<i>Não</i>	176 (43,8)	139 (61,2)
Fases	<i>Alerta</i>	4 (1,76)	6 (6,81)
	<i>Resistência</i>	186 (82,3)	73 (82,95)
	<i>Quase-Exaustão</i>	27 (11,94)	6 (6,81)
	<i>Exaustão</i>	9 (3,98)	3 (3,4)
	TOTAL	226	88

Quanto ao tipo de moradia, foi encontrada maior prevalência de *stress* em alunos que moravam em residências privadas sejam elas repúblicas ou outros tipos de moradia (55%), seguido dos que residem em residências públicas como o alojamento estudantil da

universidade (50%), e menor prevalência entre aqueles que vivem com a família (41,8%), com diferença significativa entre os grupos ($X^2= 12,59$; $p<0,05$). Resultado semelhante foi observado em relação à frequência de visitação à família, onde quanto menor o contato com a família, maior a proporção de alunos com *stress* ($X^2=7,88$; $p<0,05$) (**Tabela 4**).

Tabela 4: Prevalência de alunos estressados por moradia e visitação à família

Tabela 3: Prevalência de alunos estressados por moradia e visitação à família

		TIPO DE MORADIA			FREQUÊNCIA DE VISITA À FAMÍLIA		
		Residência					
		Residência Privada (%)	Pública (%)	Família (%)	Diariamente (%)	1-4 vezes /mês (%)	Férias e Feriados (%)
Stress	<i>Sim</i>	179 (55)	58 (50)	79 (41,8)	72 (43,1)	164 (51,2)	74 (59,7)
	<i>Não</i>	147 (45)	58 (50)	110 (58,2)	95 (56,9)	156 (48,8)	50 (40,3)
	Total	326	116	189	167	320	124

Apesar de não ter sido encontrada diferença significativa entre as diferentes regiões de moradia, a proporções de alunos com *stress* apresentou um comportamento crescente quanto mais distante era sua moradia de origem com relação a universidade. Essa progressão pode ser observada na **Figura 2**.

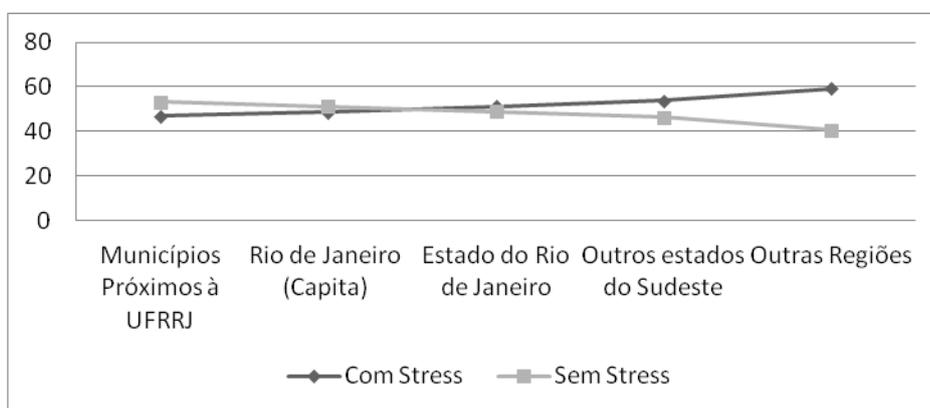


Figura 2: Proporção de alunos estressados conforme a distância da moradia de origem

Quando analisada a sintomatologia predominante, observa-se também um aumento percentual de alunos com sintomas predominantemente psicológicos à medida que visitam menos a família ($X^2=8,35$; $p<0,05$). Não foram identificados índices significativos para sintomatologia física. (**Figura 4**)

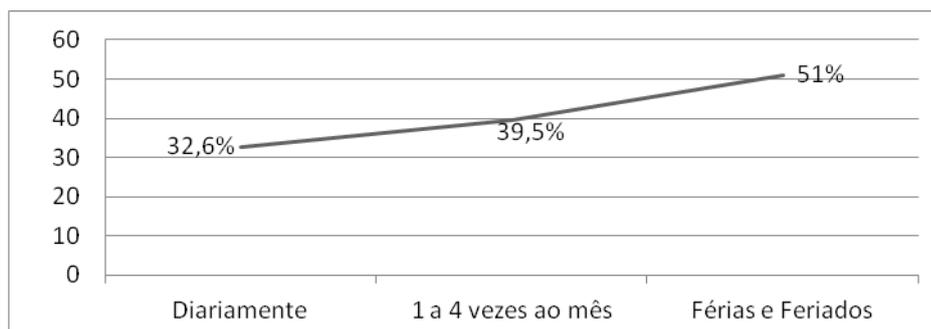


Figura 4: Sintomatologia de sintomas psicológicos em relação à frequência de visitação à família

No questionário de dados gerais, os alunos foram inquiridos sobre a necessidade de atendimento psicológico, onde 59,20% dos alunos relataram já terem sentido necessidade deste tipo de atendimento. Quando comparado ao nível de *stress*, observou-se uma necessidade crescente conforme a gravidade do nível de *stress* experimentado pelo aluno. Dentre os alunos sem *stress* ou em fase de alerta, 47,3% relatou necessidade de atendimento, esta proporção sobe para 75,2% entre aqueles na fase de Resistência, chegando a 84,6% entre os sujeitos na fase de quase-exaustão ou exaustão ($P < 0,01$).

Não foram encontradas diferenças significativas entre estressados e não estressados quanto ao tipo de curso, presença de atividade remunerada, período universitário, número de reprovações na universidade e rendimento acadêmico, avaliado pelo Coeficiente de rendimento Acumulado (CRA).

DISCUSSÃO

O presente estudo encontrou uma prevalência de *stress* de 50% entre os estudantes universitários. Esta estimativa está de acordo com os estudos de Bayram and Bilgel (2008) e de Rodas et al. (2010) realizados com amostras de variados cursos de graduação, com estimativas de 47% e 48% respectivamente, sendo também semelhante ao resultado encontrado por Aguiar, Vieira, Vieira, Aguiar e Nóbrega (2009) entre os estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará, com a utilização do mesmo instrumento do presente estudo (49,70%). É importante destacar que, apesar de o curso de medicina ser considerado muito estressante pela literatura, as estimativas encontradas são semelhantes aos encontrados em cursos diversos.

A prevalência da fase intermediária do *stress* (resistência) foi de 41,20% na amostra total. O resultado vai ao encontro das prevalências encontradas nas pesquisas de Furtado,

Falcone e Cynthia (2003) e Aguiar et al (2009) com estudantes do curso de medicina que resultaram em 39,32% e 42,71%, respectivamente, e sugere que a maioria dos estudantes universitários possui recursos para lidarem com eventos estressantes, considerando que a minoria estava nas fases mais graves (Quase-exaustão, 5,20% e exaustão, 2,10%). Apesar deste resultado, é importante destacar o que significa estar na fase de resistência.

Segundo Lipp e Malagris (2001), esta fase ocorre quando o estressor continua presente por períodos muito prolongados ou quando se acumulam mais estressores na vida do indivíduo. O organismo busca reestabelecer o equilíbrio, utilizando-se da energia adaptativa de reserva, o que pode gerar a sensação de desgaste físico generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória, sintomas que para o estudante pode significar dificuldade de aprendizagem e fracasso acadêmico. Os resultados do presente estudo apresentaram um percentual de 49,10% estudantes com sensação de desgaste físico constante e de 38,40%, enfrentando problemas de memória.

Assim como outros estudos que fizeram comparações de gênero em relação ao *stress*, este também encontrou significativa diferença entre homens e mulheres (Aguiar et al, 2009; Andrade, Valim-Rogatto & Rogatto, 2011; Bayram & Bilgel, 2008; Furtado et al, 2003; Marty, Lavin, Figueroa, Larraín & Cruz, 2005). O sexo feminino, não só apresentou maior percentual de indivíduos estressados que o masculino, como apresentou prevalência mais elevadas das fases mais graves. É preciso identificar os motivos pelos quais as estudantes sofrem mais de *stress*, visto que os estressores enfrentados são basicamente os mesmos que dos homens. A diferença pode ser biológica, cognitiva, comportamental ou associação destas, questão que pode ser esclarecida em pesquisas futuras. Apesar de alguns estudos relatarem o alto índice de stress entre as mulheres, as diferenças de gênero são explicadas a partir da sobrecarga de trabalho e dos cuidados com a família, perfil não compatível com a maior parte do público-alvo da presente pesquisa. Calais, Andrade & Lipp (2003) buscam explicar esta diferença, com base nas cobranças da sociedade em relação à mulher que somam às sobrecargas da carreira (profissional ou acadêmica) às exigências pessoais, biológicas, hormonais, sexuais e sociais. Neste sentido, eles sugerem que se investigue as fontes de stress e seu efeito diferencial entre homens e mulheres, principalmente relacionadas às práticas parentais que possam estar gerando maior nível de stress nas mulheres brasileiras.

Na estratificação por moradia, identificou-se um menor índice de *stress* em estudantes que residem com a família. Em seguida, observou-se que os estudantes que moram em residências mantidas pela própria universidade, sem custo para o aluno, sofrem menos de

stress que os alunos que moram em residência privada (repúblicas, apartamentos ou casas alugadas). Ao residir com a família, o aluno conta com maior suporte social e enfrenta menos problemas adaptativos como morar sem os pais, conviver com pessoas estranhas, responsabilizar-se por tarefas domésticas e pela alimentação. Peltzer (2004) verificou em seu estudo que os estudantes com maior nível de suporte social tendem a cuidar mais de sua saúde, ter menos sintomas depressivos e lidar de forma mais adaptada com os eventos estressores.

Stalman (2008) ressalta que estudantes que vivem com outros alunos podem ter algum suporte social, mas como menos responsabilidade do que àqueles que convivem com quem tem mais vínculo, e neste caso, poderíamos destacar a família. Porém diferentemente do estudo desta autora, a presente pesquisa não pode afirmar que o suporte social seja a razão da diferença de *stress* entre estudantes de residência pública e privada.

Estudantes que vivem em residências públicas, muitas vezes não escolhem seus companheiros de quarto e são obrigados a conviver com pessoas de culturas diferentes, além de serem originários de cidades distantes e visitarem a família com pouca regularidade. São em sua maioria, vulneráveis socioeconomicamente e, talvez, possuam mais recursos para se adaptarem devido a práticas parentais, como o estímulo à autonomia. Já os estudantes que vivem em residências privadas, tem que se adaptarem com divisão de tarefas domésticas e a vida social mais intensa (no caso das repúblicas, por exemplo), com festas e pouca privacidade para estudar. Além disso, alguns se responsabilizam com despesas e precisam aprender a lidar com bolsas de estudos ou dinheiro enviado pelos responsáveis.

De forma geral, ambos precisam se adaptar ao novo estilo de vida, que somado aos estressores próprios da idade e da mudança de nível de ensino, pode contribuir para a exacerbação dos sintomas de *stress*. Nesse sentido, o Relatório do Fórum de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis [FONAPRACE] (2011) revelou que 43% dos estudantes das universidades federais queixam-se de dificuldades de adaptação a novas situações, incluindo adaptação à cidade, à moradia ou separação da família, dentre outras, não havendo diferenças significativas entre as regiões.

A relação familiar se mostrou como fator de grande importância no manejo do *stress* acadêmico, o que pode ser observado nos resultados da relação *stress* com a frequência de visitação à família, região de origem e moradia. Alunos que convivem com a família diariamente sofrem menos de *stress* que os estudantes que só tem contato no período de

férias, o que explicaria a maior proporção de estressados entre os oriundos de outros estados, assim como os que não residem com a família.

Días e Gómez (2007) considera que o ambiente acadêmico pode ser estressante quando não há condições e normas adequadas que permitam o desenvolvimento saudável da socialização, o incentivo à comunicação de alunos com professores, pais e famílias, com a sociedade e suas relações ambientais. Assim, os alunos podem experimentar o stress durante todo o ano letivo, desde o seu ingresso, quando se inicia a adaptação, até nas relações com os outros e com os seus professores, na realização de tarefas, nas avaliações, na fadiga cognitiva, no desejo de concluir um período acadêmico, entre outros fatores.

No presente estudo, mais da metade dos alunos (59,30%) indicaram necessitar de atendimento psicológico, o que representa um dado alarmante. Essa necessidade aumenta de forma significativa conforme a gravidade dos sintomas de *stress*. No relatório do FONAPRACE de 2004 e 2011, o percentual de estudantes das universidades federais que se queixaram de sofrimento psíquico foi de 36,90% e 47,70%, respectivamente. Isto sugere que pode estar ocorrendo um aumento considerável de necessidade de atendimento psicológico entre os estudantes universitários de modo geral ou até mesmo que o contexto específico da universidade estudada proporciona ao aluno um maior sofrimento psíquico que em outras instituições. É importante ressaltar também que apenas 32,60% dos alunos dizem conviver diariamente com a família e que a sintomatologia psicológica aumenta significativamente conforme a redução deste convívio, o que justificaria grande parte da necessidade de atendimento psicológico explicitada. Sendo assim, Calais et al (2003) sugerem que a comunidade acadêmica acompanhe, monitore e ofereça apoio aos alunos de forma a enfrentar fatores como o *stress* elevado que contribui para o fracasso e a evasão escolar.

Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005) destacaram a preocupação que se deve ter com o processo adaptativo dos estudantes na vida universitária, à medida que os problemas e as dificuldades neste processo favorecem a apresentação de sofrimento psíquico durante o período acadêmico. Assim, para assegurar uma melhor adaptação do aluno a universidade e conseqüentemente contribuindo para sua saúde física e psíquica, deveríamos investir na convivência com a família, seja através de apoio financeiro, seja através de melhoria de transportes ou oferecimento de ajuda para visitaçao às famílias de outros estados; aumentando do número de profissionais de assistência psicossocial ao estudante, com a criação de campanhas psicoeducativas para prevenção e tratamento do stress junto a alunos, professores e demais profissionais de educação; criando políticas específicas voltadas para a saúde da

mulher; e permitindo uma maior acessibilidade dos alunos a serviços de psicologia e psiquiatria, com ampliação do serviço no campus e criando parcerias com os centros de atenção psicossocial [CAPS] do município e /ou das cidades onde o aluno reside.

É importante destacar as limitações deste estudo. O período acadêmico conturbado devido às paralisações das aulas, onde os alunos cursaram três períodos em um ano, pode ter exacerbado os sintomas de *stress*. Os alunos estavam, constantemente, realizando avaliações e preocupados com excesso de conteúdo em tão pouco tempo. Por se tratar de um estudo transversal, não é possível traçar relações de causalidade. Estudos longitudinais que acompanhem os estudantes ao longo da trajetória acadêmica podem trazer resultados mais robustos que confirmem alguns destes dados.

Dessa forma, é necessária a realização de mais estudos amplos e com rigor metodológico adequado, para que se possa não somente estimar a prevalência de stress, como identificar os fatores que predispõem a ocorrência do stress emocional e sua influência na saúde mental dos estudantes, a fim de auxiliar as políticas de assistência estudantil não apenas da instituição estudada como a de tantas outras com características semelhantes.

REFERÊNCIAS

- Aguiar, S. M., Vieira, A. P., Vieira, K. M., Aguiar, S. M., & Nóbrega, J. O. (2009). Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(1), pp. 34-38. doi: 10.1590/S0047-20852009000100005
- Andrade, E. F., Valim-Rogatto, P. C., & Rogatto, G. P. (2011). Prevalência e sintomatologia de estresse em estudantes de Educação Física: comparação entre os sexos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 10(5), pp. 137-144.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, pp. 667-672. doi: 10.1007/s00127-008-0345-x
- Calais, S. L., Andrade, L. M., & Lipp, M. E. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), pp. 257-263.

- Cerchiari, E.A.N.; Caetano, D.; Faccenda, O. (2005). Utilização do Serviço de Saúde Mental em uma universidade pública. *Psicologia Ciência e Profissão*, 25 (2), pp. 252-265.
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), pp. 11-22.
- Fioravanti, A. R, Shaiani, D. A., Borges, R. C. e Balieiro, R. C. (2005). Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da Unicamp. *Revista Ciências do Ambiente on-line*, 1 (1), pp. 41-48.
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (2004). *Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior* (Relatório Final da Pesquisa/2003). Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. FONAPRACE, Brasília
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (2011). *Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior* (Relatório Final da Pesquisa/2010). Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. FONAPRACE, Brasília
- Furtado, E. d., Falcone, E. M., & Cynthia, 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*, 7, pp. 43-51.
- Lipp, M. E. N. (2003) Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- _____. (2004). Stress emocional: esboço da teoria de “Temas da Vida”. In: Lipp, M.E.N. (Org.). *O stress no Brasil, pesquisas avançadas* (cap. 1, pp. 17-30). Campinas: Papirus.
- Lipp, M. E., & Malagris, L. E. (2001). O stress emocional e seu Tratamento. Em B. Rangé, *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: Um Diálogo com a Psiquiatria* (pp. 475-490). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Lipp, M. (1996). Stress: Conceitos básicos. In: M. Lipp (Org.) *Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco* (pp. 17-31). São Paulo: Papirus.

- Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, pp. 87-89.
- Marty, C., Lavin, M., Figueroa, M., Larraín, D., & Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades de la salud. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(1), pp. 25-32.
- Peltzer, Karl (2004). Stress, psychological symptoms, social support and health behavior among black students in South Africa. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 16(1), pp. 19–23. doi: 10.2989/17280580409486559
- Rodas, J. A., Vélez, L. P., Isaza, B. E., Zapata, M. A., Restrepo, E. R., & Quintero, L. E. (25 de maio de 2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES de Medicina*, 24, pp. 7-17.
- Stallman, H. M. (2008). Prevalence of psychological distress in university students: Implications for service delivery. *Australian Family Physician*, 37(8), pp.673-677. Brisbane, Australia.
- _____.(2010). Psychological distress in university students: a comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), pp. 249-257. doi: 10.1080/00050067.2010.482109

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se mostrou bastante relevante, primeiramente pela revisão sistemática, onde foi verificada a escassez de pesquisas com estimativas de prevalência de estresse em estudantes universitários, principalmente na avaliação de vários cursos. Observou-se uma heterogeneidade na utilização de instrumentos para avaliação do estresse, o que dificulta a comparação entre as pesquisas. Além disso, em alguns casos, optou-se por instrumentos sem validade, favorecendo interpretações errôneas. Já no Brasil, há quase uma unanimidade na escolha do instrumento para avaliação da prevalência de estresse, o ISSL, o que motivou o uso dele neste estudo, objetivando-se futuras comparações.

A relevância também se dá pela realização da pesquisa de campo de desenho transversal, onde foi corroborada a alta prevalência de estresse nos universitários. Tanto neste estudo quanto na literatura, nacional e internacional, prevalece a maior incidência de estresse no sexo feminino e da predominância da fase de Resistência.

Nesse sentido, é necessário não somente empreender esforços na criação de programas de prevenção aos agravos da saúde da mulher como na implantação de práticas psicoeducativas para manejo do estresse, já que a fase de resistência exige do indivíduo a busca da homeostase e favorece o adoecimento do mesmo.

Este estudo não só identificou como fator de risco ser do sexo feminino, como também residir longe da família e visitá-la com pouca frequência. Assim, é importante ressaltar o papel do suporte social da família no manejo do estresse nessa população, pois se verificou a elevação do número de estudantes estressados à medida que se reduzia o contato familiar. Favorecer esse contato seja com incentivo financeiro ou estímulo ao convívio familiar permitiria ao estudante uma vivência universitária menos conturbada.

A escassez de profissionais de saúde mental para atendimento específico ao estudante universitário prejudica a implantação de projetos de prevenção, sendo visado apenas o tratamento. Como não se investe em prevenção, acaba-se por favorecer a crescente demanda pelo serviço que, por sua vez, não possui recursos humanos para dar tal suporte. Como se pode observar, através desta pesquisa, a maioria dos estudantes da amostra já sentiu necessidade de atendimento psicológico. Além disso, a predominância dos sintomas de *stress* foi psicológica, favorecendo essa busca. Cabe ressaltar que a necessidade de atendimento

psicológico estava atrelada à gravidade do nível de *stress*, indicando que o aprendizado do manejo do estresse possivelmente reduziria a busca pelo atendimento psicológico.

Dessa forma, conclui-se que a realização de grandes estudos, com utilização de instrumentos padronizados e cursos variados, é importante na identificação de grupos de risco, principalmente em estudos longitudinais. Estes estudos são essenciais tanto para chamar a atenção das autoridades competentes para a gravidade da situação, quanto para auxiliar os profissionais de apoio a traçar estratégias de prevenção e monitoramento, permitindo que este seguimento de grande importância na sociedade transcorra a sua vida universitária com bom aproveitamento e grande êxito.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS GERAIS

- Aguiar, S. M., Vieira, A. P., Vieira, K. M., Aguiar, S. M., & Nóbrega, J. O. (2009). Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(1), pp. 34-38.
- Al-Dabal, B. K., Koura, M. R., Rasheed, P., Al-Sowielem, L., & Makki, S. M. (2010). A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia. *SQU Medical Journal*, 10(2), pp. 231-240.
- Almeida, L. S., Soares, A. P., & Ferreira, J. A. (2002). Questionário de Vivências Acadêmicas(QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 2(1), pp. 21-93.
- Andrade, E. F., Valim-Rogatto, P. C., & Rogatto, G. P. (2011). Prevalência e sintomatologia de estresse em estudantes de Educação Física: comparação entre os sexos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 10, pp. 137-144.
- Aramayo, J. M., Navarro, C. R., Gomes, R. A., & Bueno, M. D. (2005). Nivel de estrés en estudiantes de Medicina de las Facultades de Medicina de la UMSA y UNIVALLE. *Cuadernos Del Hospital de Clínicas*, 50(2), pp. 21-26.
- Assis, A. D., & Oliveira, A. G. (2011). Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, 4-5(2), pp. 159-177.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, pp. 667-672.
- Calais, S. L., Andrade, L. M., & Lipp, M. E. (2003). Diferenças de Sexo e Escolaridade na Manifestação de Stress em Adultos Jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), pp. 257-263.

- Cerchiari, E.A.N. (2004). *Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários*. Campinas. Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil.
- Cerchiari, E.A.N.; Caetano, D.; Faccenda, O. (2005). Utilização do Serviço de Saúde Mental em uma universidade pública. *Psicologia Ciência e Profissão*, 25 (2), pp. 252-265.
- Collazo, C. A., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), pp. 1-8.
- Decreto nº 6.096, de 24 de abril de 2007 (2007). *Dispõe sobre a criação do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais – REUNI*. Brasília, DF Recuperado em 19 fevereiro, 2013, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6096.htm
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), pp. 11-22.
- Facundes, V. L. D., Ludermir, A. B. (2005). Transtornos mentais comuns em estudantes da área de saúde. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(3), pp.194-200.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7 (3), pp.739-751.
- Fioravanti, A. R, Shaiani, D. A., Borges, R. C. e Balieiro, R. C. (2005). Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da Unicamp. *Revista Ciências do Ambiente on-line*, 1 (1), pp. 41-48.
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (2004). *Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior* (Relatório Final da Pesquisa/2003). Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. FONAPRACE, Brasília

- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (2011). *Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior* (Relatório Final da Pesquisa/2010). Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. FONAPRACE, Brasília
- Furtado, E. d., Falcone, E. M., & Cynthia, 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*, 7, pp. 43-51.
- Galindo, S. B., Moreno, I. M., & Muñoz, J. G. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 22, pp. 177-187.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2012). Informação sobre as Cidades: Seropédica. Recuperado em 19 fevereiro, 2013, de <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/link.php?codmun=330555>
- Joca, S. R.L, Padovan, C.M; & Guimarães, F. S. (2003). Estresse, depressão e hipocampo. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25 (supl. 2), pp. 46-51.
- Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., & Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17, pp. 593-598.
- Lipp, M. E. N. (1996). Stress: Conceitos básicos. In: M. Lipp (Org.) *Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco* (pp. 17-31). São Paulo: Papyrus.
- _____. (2003b) Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo
- _____. (2004). Stress emocional: esboço da teoria de “Temas da Vida”. In: Lipp, M.E.N. (Org.). *O stress no Brasil, pesquisas avançadas* (cap. 1, pp. 17-30). Campinas: Papyrus.
- Lipp, M. E. N. & Malagris, L. E. (2001). O stress emocional e seu Tratamento. Em B. Rangé, *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: Um Diálogo com a Psiquiatria* (pp. 475-490). Porto Alegre: Artes Médicas.

- Marjani, A., Gharavi, A. M., Jahanshahi, M., Vahidirad, A., & Alizadeh, F. (2008). Stress among medical students of Gorgan (South East of Caspian Sea), Iran. *Kathmandu Univ Med J (KUMJ)*, 23, pp. 421-425.
- Marty M, C., Lavin G, M., Figueroa M, M., Larraín de la C, D., & Cruz M, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades de la salud. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(1), pp. 25-32.
- Minayo, L. M., & Souza, E. R. (2003). *Violência sob o olhar da saúde: a infrapolítica da contemporaneidade brasileira*. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- Monteiro, C. d., Freitas, J. F., & Ribeiro, A. a. (2007). Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc. Anna Nery R Enferm*, 1, pp. 66-72.
- Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, pp. 87-89.
- Palacio, L. M., Pérez, M. Á., Alcalá, G., Gálvez, A. L., & Consuegra, A. (28). Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 24, pp. 235-247.
- Peltzer, K. (2004). Stress, psychological symptoms, social support and health behavior among black students in South Africa. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 16(1), pp. 19–23
- Petersen, I., Louw, J., & Dumont, K. (2009). Adjustment to university and academic performance among disadvantaged students in South Africa. *Journal of Educational Psychology*, 29, 99-115.
- Petersen, I., Louw, J., Dumont, K., & Malope, A. (2010). Adjustment to university and academic performance: Brief report of a follow-up study. *Journal of Educational Psychology*, 30, 369-375.

- Preciado-Serrano, M. d., & Vázquez-Goñi, J. M. (2010). Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 48, pp. 11-19.
- Polo, A., Hernández, J. & Pozo, C. (1996): Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2, 3(2), pp. 159-172.
- Rodas, J. A., Vélez, L. P., Isaza, B. E., Zapata, M. A., Restrepo, E. R., & Quintero, L. E. (25 de maio de 2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES de Medicina*, 24, pp. 7-17.
- Sharifirad, G., Marjani, A., Abdolrahman, C., Mostafa, Q., & Hossein, S. (2012). Stress among Isfahan medical sciences students. *J Res Med Sci.*, 17, pp. 402-406.
- Stallman, H. M. (2008). Prevalence of psychological distress in university students: Implications for service delivery. *Australian Family Physician*, 37(8), pp.673-677. Brisbane, Austrália.
- _____.(2010). Psychological distress in university students: a comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), pp. 249-257.
- Trucco M (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*,40 (2), pp:1-8.
- Turner, R. & Marino, F. (1994). Social Support and Social Structure: A Descriptive Epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, pp.193-212.
- Verger, P., Combes, J.-B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 44, pp. 643–650.
- Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (2006). Manual de instruções para organização e apresentação de dissertações e teses na UFRRJ. 3ª Edição. UFRRJ: Seropédica, RJ.

ANEXO A



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COMISSÃO DE ÉTICA NA PESQUISA DA UFRRJ / COMEP

Protocolo N° 298/2012

PARECER

O Projeto de Pesquisa intitulado “*Avaliação da relação entre vida acadêmica e saúde mental em estudantes da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – Campus Seropédica*”, sob a responsabilidade do Prof. Dr. Wanderson Fernandes de Souza, do Departamento de Psicologia do Instituto de Educação, processo 23083.009461/2012-12, atende os princípios éticos e está de acordo com a Resolução 196/96 que regulamenta os procedimentos de pesquisa envolvendo seres humanos.

UFRRJ, 01/02/2013


Prof.ª. Dra. Aurea Echevarria Neves Lima
Pró-reitora de Pesquisa e Pós-graduação

APÊNDICE A

Termo de Consentimento

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário, da pesquisa que avaliará a relação entre vida acadêmica e saúde. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se houver desistência em participar a qualquer momento, isso não lhe causará nenhum prejuízo.

Estou ciente que:

1. O estudo tem o objetivo de conhecer os aspectos que envolvem a vida acadêmica.
2. A participação neste projeto não tem objetivo de me submeter um tratamento, bem como não me acarretará qualquer ônus pecuniário com relação aos procedimentos avaliativos efetuados com o estudo;
3. Tenho a liberdade de desistir ou de interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação;
4. A desistência não causará nenhum prejuízo a minha saúde ou bem estar físico. Não virá interferir em minhas atividades escolares ou atendimento;
5. Os resultados obtidos neste estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que os meus dados pessoais não sejam mencionados;
6. Estou ciente que minha identidade e dados pessoais não serão divulgados, sendo mantidos em sigilo.
7. Caso eu deseje, posso pessoalmente tomar conhecimento dos resultados gerais, ao final desta pesquisa, entrando em contato com os(as) pesquisadores(as) no endereço referido abaixo da assinatura do pesquisador responsável.
8. Assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse.

_____, _____ de _____ de 2013.

Nome completo do participante

Assinatura

Ass. Responsável pelo projeto
Wanderson Fernandes de Souza (Psicólogo)
Telefone para contato: (21) 98722-9245
e-mail: pesquisaonlinebr@gmail.com

APÊNDICE B

Questionário de dados Gerais

- 1) Idade : _____
- 2) Gênero: () Masculino () Feminino
- 3) Estado Civil: () Solteiro(a) () Casado(a) () Divorciado/Separado
() “Mora Junto” () Viúvo
- 4) Filhos? () Sim () Não
- 5) Curso: _____ 6) Ano/Semestre de ingresso na
Universidade: _____
- 7) Ano/Semestre previsto de formatura:: _____ 8) Turno: _____
- 9) Quantidade de reprovações em disciplinas?
() Nenhuma () 1 ou 2 () 3 ou mais
- 10) Coeficiente de Rendimento Acumulado (CRA): _____
- 11) Cidade de Origem: _____
- 12) Local de Moradia: () Alojamento com vaga () Alojamento “acochambrado”
() República () Família () Outros: _____
- 13) Mora com quantas pessoas durante as aulas?
() Sozinho(a) () 1 () 2 () 3 () 4 ou mais
- 14) Com que frequência visita a família?
() Diariamente () Semanalmente () 1-2 vezes/mês () Férias/ Feriados
() Quase nunca / Nunca
- 15) Possui alguma atividade remunerada?
() Não () Trabalho formal () Bolsas () Outros
- 16) Já sentiu / sente necessidade de atendimento psicológico?
() Sim () Não