



## **Estresse percebido entre acadêmicos dos cursos de fisioterapia e direito do UNEC - Campus Nanuque: Um estudo comparativo**

### **Perceived stress among physiotherapy and law students at UNEC - Nanuque Campus: A comparative study**

DOI: 10.56238/isevjhv2n4-032

Recebimento dos originais: 04/08/2023

Aceitação para publicação: 25/08/2023

#### **Larissa Pereira da Silva**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC  
E-mail: larissapsilva.fisio@gmail.com

#### **Patrícia Brandão Amorim**

Coordenadora do curso de Fisioterapia – UNEC  
E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

#### **Andreza Trindade Lopes**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC  
E-mail: andreza\_trindade2011@live.com

#### **Vivian Ferreira França**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC  
E-mail: francavivian2521@gmail.com

#### **Mércia Emili Soares Tonon Rocha**

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC  
E-mail: merciatonon50@gmail.com

### **RESUMO**

**Introdução:** O estresse é decorrente de um conjunto de desordens que acontecem no dia a dia, causando uma irregularidade na homeostase do indivíduo. O ingresso ao ambiente acadêmico traz consigo diversas situações divergentes que podem culminar em um possível aparecimento ou aumento do estresse, trazendo mudanças no estado emocional devido ao ritmo mais intenso de vida, dificuldade de aprendizado, e declínio no rendimento acadêmico. **Objetivo:** Realizar um estudo comparativo sobre o estresse percebido entre acadêmicos dos cursos de Fisioterapia e Direito do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – Campus Nanuque. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, onde foi estudado e analisado a presença de estresse entre acadêmicos dos cursos de Fisioterapia e Direito do 1º e 9º período matriculados no UNEC – Campus Nanuque, utilizando um questionário estruturado e validado que avaliava o nível de estresse dos estudantes. **Resultados:** Composta por 107 alunos dos cursos de Fisioterapia e Direito do 1º e 9º período, a amostra identificou que em ambos os cursos mais de 50% dos alunos demonstravam apresentar médio estresse, o curso de Fisioterapia apresentou níveis de estresse maiores que o curso de Direito e quando comparado por sexo entre os cursos, as mulheres apresentaram nível alto de estresse em quantidade maior que os homens. **Conclusão:** Diante do estudo ficou evidente os possíveis motivos que levam ao aumento do estresse no estudante, mostrando que o mesmo pode afetar negativamente alguns aspectos da vida social e acadêmica, sendo necessárias atitudes que visem minimizar os danos e possíveis agentes estressores.

**Palavras-chave:** Estresse, Acadêmicos, Estudantes.

## 1 INTRODUÇÃO

O início da vida acadêmica é marcado por diversas mudanças durante toda a graduação do ensino superior, a saúde mental dos estudantes universitários pode ser comprometida por vários fatores, destacando-se pelas mudanças no estilo de vida, adaptações ao novo ambiente acadêmico, redução do sono, má alimentação, sobrecarga de informação, falta de tempo para lazer, restrições financeiras, estresse relacionado à família, expectativas elevadas, cobrança de bom desempenho acadêmico e de boas notas, necessidade de mudar de cidade ou morar sozinho, preocupações em relação ao futuro profissional e pessoal e as demandas do mercado de trabalho, carência de estratégias para enfrentar os estudos e manter o foco adequado (FACIOLI *et al.*, 2020).

Atualmente o estresse e a ansiedade são transtornos considerados como o mal do século XXI, ambos estão relacionados de acordo ao tipo de ambiente, a vida profissional, a complicação das relações humanas e do trabalho, as exigências e responsabilidades necessárias na rotina diária, entre outros. O Brasil foi considerado o segundo país no mundo que apresenta o maior nível de estresse e segundo a pesquisa do ISMA - International Stress Management Association sua população se destaca por ser uma das mais estressadas (LOPES *et al.*, 2021).

Estudos comprovam que os estudantes universitários representam um grupo populacional em que o estresse tem se apresentado com maior frequência, e que suas vivências após o ingresso na IES podem ser desencadeadoras de momentos estressores, visto que há um empenho e tempo dedicado somente a aquele momento estudantil por longos anos (MENESES e SANTOS, 2023).

O estresse pode ser prejudicial no desempenho acadêmico uma vez que pode alterar a concentração e atenção, sendo prejudicial nas habilidades para tomar decisões, e estabelecer uma relação efetiva com o paciente e ou pessoa a ser atendida (MURAKAMI *et al.*, 2019).

Tem se tornando frequente o aparecimento de doenças mentais na vida cotidiana, dados do Ministério da Saúde (MS) mostram que 23 milhões de pessoas no Brasil necessitavam de algum atendimento na área da saúde mental. Torna-se necessário e prescindível a busca por sensibilização para atender as reais necessidades da população, principalmente à formação profissional visando atender às pessoas com um olhar mais humanizado promovendo uma promoção integral de saúde aos que possui demandas a serem atendidas em saúde mental (LOPES, 2022).

O interesse pelo presente estudo surgiu a partir de observações diretas feitas e vivências dentro da instituição, em que se é relatado constantemente queixas dos acadêmicos no que se refere a insegurança, ansiedade, exaustão, estresse, medo, e outros sentimentos evidentes em relação a

atividades avaliativas, prazos de entrega de trabalhos, demandas familiares e financeiras, relatórios e carga horária de estágio a ser cumprida, seminários, trabalho de Conclusão de Curso, entre outros.

Dessa forma, o objetivo deste artigo foi realizar um estudo comparativo do nível e prevalência de estresse entre os acadêmicos do curso de Fisioterapia e Direito do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) - Campus de Nanuque (MG).

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 O DESENCADEAMENTO DO ESTRESSE NOS HUMANOS

O corpo do ser humano vive em constante equilíbrio por meio da homeostase, quando ele necessita de alguma adaptação ocorre um desequilíbrio que altera todo o sistema e é assim, que ocorre no estresse pois ele também corresponde a uma resposta física, hormonal e psíquica, ou seja, o estresse irá gerar um desequilíbrio. Numa situação de estresse, ocorre alterações nos sistemas físico e emocional que estão envolvidos a todo momento, pois são acionados sistemas neuro anatômicos como o sistema límbico, hipotálamo e amígdala que definem o controle de reações de raiva e medo (KAM *et al.*, 2020).

No que diz respeito ao estresse, o mesmo tem sido explicado como um estado crônico de tensão/excitação excessiva, não específica, que é resultante da ineficácia ou esgotamento das estratégias de enfrentamento. Nesta condição, geralmente, o indivíduo tende a apresentar baixa tolerância referente as frustrações e desilusões, sendo a avaliação do estresse baseada em todas as ocorrências presentes. Nesses parâmetros, a ansiedade e o estresse podem apresentar valência positiva ao ocorrer de maneira adaptativa em resposta fisiológica ao estressor ou podem se configurar de valência negativa por meio de transtornos psicológicos quando superam os níveis adaptativos devido duração e intensidade, onde as estratégias psíquicas de combate não são mais efetivas (MARTINS *et al.*, 2019).

O estresse é advindo de “estressores” presentes do meio externo (como frio e calor), do mundo interno (como medo, alegria e angústia) e do ambiente social (como carga horária extensa de estudos, trabalho em condições insalubres), juntamente a isso, alguns sintomas físicos comuns vem acompanhado como, fadiga, insônia, dores de cabeça e no corpo, palpitações, náuseas, alterações intestinais, extremidades frias, tremores, e resfriados constantes. Estes sintomas surgem de acordo aos momentos vivenciados pelo acadêmico devido as situações divergentes de estabilidade e instabilidade vividas ao mesmo tempo, propiciando o desenvolvimento do estresse (LUCIO *et al.*, 2019).

O estresse e a ansiedade possuem alguns indicadores comuns de serem vistos, são os de ordem física como: dor de cabeça, problemas alimentares, aumento dos batimentos cardíacos, problemas do sono, úlceras, entre outros; de ordem psíquica como: exaustão física e emocional, tristeza, raiva, nervosismo, culpa, preocupação excessiva, humor deprimido; de ordem comportamental como: irritabilidade, violência, distanciamento, abuso de substâncias ilícitas; e de ordem cognitiva como: perda de memória, dificuldade de tomar decisões e de concentração (ENUMO *et al.*, 2020).

Quando o indivíduo tende a ter uma maior propensão a experiências emocionais negativas, o efeito gerado por esse afeto negativo é superestimado sobre os eventos estressores, vindo a acometer um nível maior de estresse e ansiedade. Sendo assim, a situação exposta, deve ser olhada com mais atenção tornando-se relevante investigar sobre a afetividade negativa causada pelo estresse (MARTINS *et al.*, 2019).

Camargo *et al.* (2019), afirmam que no decorrer do processo de adaptação as mudanças decorrentes da vida, o estresse tem contribuído para o desenvolvimento de determinados problemas psicológicos e físicos, uma vez que, o organismo fica exposto a diversas situações diferentes. A transição para vida universitária, as cobranças dessa nova etapa e a realidade ainda não vivenciada podem tornar-se fatores propícios ao desenvolvimento e ou aumento de sintomas de estresse nos acadêmicos.

## 2.2 AS FASES OCORRENTES NO ESTRESSE

Segundo De Jesus e Rebolo (2023), a palavra estresse foi definida como Síndrome da Adaptação Geral e pode ser explicada em três fases sucessivas. A primeira é a fase de alerta/alarme, caracterizada pelas reações do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA), devido resposta ao agente estressor, onde ocorre uma descarga de noradrenalina, adrenalina, e cortisol, sendo um tipo de resposta referente a luta ou fuga com o objetivo de preservação da vida. A segunda fase, é a de resistência que se dá quando o agente estressor está presente por longos períodos ou é de grande dimensão, nessa fase o organismo em forma de defesa, irá tentar recuperar o equilíbrio homeostático.

Para o autor, a terceira fase do estresse é a fase de exaustão, quando não é possível gerenciar o estresse pois o organismo já se encontra exaurido da energia adaptativa e assim associado a essa fase surge alguns sinais psicossomáticos, tais como, irritabilidade, tensão muscular, psoríase, náuseas, hipertensão arterial, ansiedade, problemas sexuais, falta de energia, depressão, entre outros. Houve ainda a criação de uma possível fase intermediária entre a resistência e a exaustão

para o estresse emocional: chamada de fase de quase-exaustão. Cada fase tem uma sintomatologia diferente que é adjunta a mudanças hormonais que correspondem a cada uma delas.

O organismo humano se manifesta diante de qualquer situação que possa vir a prejudicar a homeostase do corpo, como resposta, o mesmo irá promover a necessidade de mobilização para enfrentar e combater o causador do desequilíbrio biopsicossocial, sendo assim, o estresse tenta sempre adaptar o organismo a uma determinada condição externa ou interna que esteja afetando ou alterando a percepção física, psíquica e sensorial de bem-estar vivenciada pelo indivíduo (FARIA, 2021).

O estilo de vida atual é propício a diversas pressões e a adaptações que levam ao desenvolvimento do estresse, quando ocorre algum fator que ultrapasse as maneiras adaptativas dos processos psicológicos, há a manifestação do estresse que irá afetar o cognitivo, o comportamento e o emocional do indivíduo, o expondo a situações que podem acometer a sua saúde gerando risco a mesma (MORAIS *et al.*, 2021).

### 2.3 O ESTRESSE X VIDA ACADÊMICA

A literatura diz que para os estudantes universitários, o estresse pode desencadear consequências negativas como de transtornos de ansiedade e de humor, níveis de estresse elevado que vem relacionados ao uso de drogas de forma abusiva, dificuldade de ter relacionamentos interpessoais, depressão e suicídio. Atualmente o número de pessoas que tem acesso ao ensino superior tem crescido consideravelmente, o acadêmico se depara então com a precisão de adaptação a mudanças de rotina do dia a dia, dos estudos, do ambiente familiar, além de ter novas relações interpessoais a se criar, e no decorrer da formação o estudante detém ainda sofrimento, insegurança, medo, angústia, se tornando cuidadores precoces de si mesmos e tendo ainda que resistir à pressão de expectativas de familiares e pacientes (MURAKAMI *et al.*, 2019).

Durante a puberdade e na passagem de adolescentes para adultos, ocorrem transformações fisiológicas que irão promover aos estudantes vivenciar um período negativo de crise, diante de que será necessário se adaptar a um novo papel social onde terá que lidar com mudanças, novas experiências e expectativas. Conforme, a rotina acadêmica aumenta o estudante se tornará mais vulnerável a sobrecarga psicológica, podendo desencadear alguns transtornos psicológicos (MENESES e SANTOS, 2023)

As exigências e demandas necessárias na universidade facilita com que o estresse se torne muito comum na vida dos acadêmicos, o mesmo pode ser descrito como uma reação natural do

próprio organismo decorrente de situações expostas como perigo, medo e ameaças, gerando uma alteração física e emocional no indivíduo (SANTIAGO *et al.*, 2021).

Estudos sobre a prevalência do estresse entre acadêmicos mostraram que o descuido com a saúde mental e bem-estar do aluno é constituído como uma questão de saúde individual bem como problema de saúde pública, uma vez que, os prejuízos que aparecem na graduação possam refletir em malefícios para os futuros usuários (ALBUQUERQUE *et al.*, 2020).

A vida estudantil pode ser impactada pelos transtornos de saúde mental afetando o seu rendimento em avaliações práticas e escritas, estágios e aprendizado no geral. Assim, torna-se importante o conhecimento acerca das taxas de prevalência do estresse, bem como a compreensão dos preditores do mesmo quando o aluno ingressa na universidade, auxiliando a planejar possíveis estratégias para apoio deles visando minimizar danos psicopatológicos (FRAGELLI e FRAGELLI, 2021).

Estudantes do curso de Direito tendem a apresentar níveis mais alto de estresse quando estão em fase de prestação do exame de habilitação profissional, pois a taxa de aprovação é baixa quando se refere ao número de pessoas que prestam a prova, isso pode afetar negativamente o desempenho do aluno e ainda mostra que os alunos que possuem grau de estresse e ansiedade menores tendem a ter um melhor desempenho durante a graduação e nos exames da Ordem dos Advogados do Brasil (LORICCHIO e LEITE, 2012).

Alguns fatores como, trabalho, finanças, estudos e família são desencadeadores que tornam o ser humano mais suscetível ao estresse. Entre as estudantes universitárias 60% tendem a sofrer com o estresse em nível alto mostrando que o ingresso ao meio acadêmico pode afetar diversos fatores da vida tanto dentro da graduação quanto fora dela (DIAS *et al.*, 2015).

#### 2.4 MEDIDAS DE PREVENÇÃO AOS AGENTES ESTRESSORES

A prática de atividade física é um método de prevenção essencial ao estresse, pois são liberados alguns hormônios (cortisol, endorfina, dopamina, serotonina), que ativam a circulação sanguínea promovendo a sensação de prazer e bem-estar do corpo ao liberar a tensão acumulada pelo estresse e ansiedade (ZANELLI *et al.*, 2014).

Uma boa qualidade de sono também é importante para que se iniba o estresse, no ensino superior muitas vezes o aluno tende a diminuir seu tempo de descanso para que possa concluir suas atividades acadêmicas, afetando seu tempo de sono e alívio mental. Para manter uma boa qualidade de sono é necessário um descanso em torno de 7 a 9 horas para recarregar a energia mental e manter o descanso físico adequado, para que a mente não crie efeitos negativos,

apreensões, e pensamento irrelevantes, por isso, dormir é fundamental para a saúde de todo o sistema nervoso ajudando a inibir os agentes estressores (BENAVENTE *et al.*, 2014).

Para manter uma boa qualidade de vida, a saúde dos acadêmicos deve ser tratada diariamente adotando um conjunto de ações que envolva hábitos de vida melhores como, alimentação baseada em alimentos saudáveis, manter o sono regular, incluir a prática de atividade física, ter momentos de lazer e descanso para não sobrecarregar corpo e mente, garantindo bem-estar, diversão, e melhor convivência social e familiar (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, onde foi estudado e analisado a presença de estresse entre acadêmicos do 1º e 9º período dos cursos de Fisioterapia e Direito do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) - Campus Nanuque, utilizando um questionário estruturado e validado que por meio de suas perguntas avalia o nível de estresse que o estudante apresenta.

A amostra foi constituída por 43 alunos do curso de Fisioterapia e por 64 alunos do curso de Direito, do 1º e 9º período, matriculados no Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – Campus Nanuque. O questionário foi aplicado durante os meses de maio e junho de 2023 em sala de aula. Dos critérios de inclusão foram observados os acadêmicos que estavam presentes na sala de aula. Foram excluídos os acadêmicos que não estiveram presentes. Os acadêmicos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa com a garantia de que seu nome não seria identificado em qualquer hipótese.

Para analisar o estresse o instrumento utilizado foi a Escala de Estresse Percebido (PSS 14). O questionário, tem o intuito de verificar o quanto incontrollável, imprevisível e sobrecarregada os respondentes avaliam suas vidas, podendo identificar se o aluno possui leve, médio ou alto estresse. A escala, é similar à original em inglês, é composta por 14 questões fechadas, cada uma, com 5 opções de resposta para marcar de 0 a 4. Cada resposta tem seu respectivo valor, são eles: 0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = quase sempre; 4 = sempre. As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O valor de pontuação obtido das respostas no final pode variar de 0 a 56, sendo dividido em nível baixo, médio e alto a partir da divisão da pontuação máxima por três PSS14(56/3 = 18,66), onde de 0 a 18,667 é dito como baixo, 18,667 a 37,33 é moderado e de 37,33 a 56 alto (SILVA e ABDANUR, 2017).

Tabela 1 - Escala de Estresse Percebido:

1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

Fonte: Silva e Abdanur, 2017

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo sobre Estresse percebido entre os acadêmicos foi aplicado por meio de um questionário constituído de um total de 14 perguntas, e respondido por 107 alunos, sendo 43 alunos do curso de Fisioterapia (37 mulheres e 6 homens), e 64 do curso de Direito (30 mulheres e 34 homens).

No que diz respeito a cada curso foi obtido os seguintes resultados, de todos os alunos que responderam o questionário 65,91% dos acadêmicos de Fisioterapia apresentaram médio nível de estresse, 25,00% apresentaram alto nível e 9,09% apresentaram nível leve. Já os estudantes de Direito 62,50% apresentaram médio nível de estresse, 20,31% apresentaram alto nível e 17,19% apresentaram leve nível de estresse.

Foi possível observar que em ambos os cursos grande parte dos acadêmicos apresentaram estresse em nível médio, no curso de Fisioterapia se obteve o valor de 65,91% dos alunos e no curso de Direito 62,60%.

Tanto no curso de Fisioterapia quanto no curso de Direito, as mulheres foram as que mais apresentaram alto nível de estresse com os valores de 27,03% contra 16,67% dos homens no curso de Fisioterapia e 30,00% contra 11,76% dos homens no curso de Direito.

Tabela 2 - Estresse Percebido em acadêmicos do curso de Fisioterapia e Direito:

NÍVEL DE ESTRESSE	QUANTIDADE DE ALUNOS		QUANT. DE ALUNOS DO SEXO FEMININO		QUANT. DE ALUNOS DO SEXO MASCULINO	
	Fisioterapia	Direito	Fisioterapia	Direito	Fisioterapia	Direito
LEVE ESTRESSE	9,09%	17,19%	5,41%	3,33%	16,67%	29,41%
MÉDIO ESTRESSE	65,91%	62,60%	67,57%	66,67%	66,67%	58,82%
ALTO ESTRESSE	25,00%	20,31%	27,03%	30,00%	16,67%	11,76%

Fonte: Dados da pesquisa.

Tais resultados podem ser explicados por que devido o início ou aumento da demanda acadêmica e compromisso durante a graduação há uma exigência do estudante em buscar ter um maior foco e esforço emocional, físico e intelectual. Os períodos finais em específico vêm acompanhados de diversos estressores que geram um sentimento de preocupação, uma vez que, o aluno tem carga horária de estágio a cumprir, relatórios a serem entregues, trabalho de conclusão de curso a apresentar e ao mesmo tempo o mesmo já mantém a responsabilidade quanto a sua prática profissional e muitas das vezes não se sentem preparados suficiente para atuação e inserção no mercado de trabalho, influenciando o estresse em maior nível (MORAIS, 2018).

Quando observado pelo sexo, Fernandes *et al.* (2019), destacam que as mulheres tendem a apresentar níveis mais altos de estresse do que os homens, pois conciliam suas tarefas diárias conjuntas ao estudo, ao cuidado da casa, trabalho, e a busca por igualdade de gênero. Entende-se que as amostras possuem diferenças e podem conter necessidades e sobrecargas distintas para tais resultados.

Castellani *et al.* (2022), afirmam que estudantes de graduação que estão nos primeiros e últimos períodos são ao que tendem a apresentar com maior frequência sofrimento psíquico, sendo propensos a desencadear variáveis níveis de estresse, nos últimos anos em específico, alguns distúrbios ficam ainda mais evidentes devido a apresentação de TCC, estágios e atividades avaliativas. Isso se comprova quando se é observado na tabela que as porcentagens de nível alto de estresse são em grande maioria mais altas que o nível leve de estresse nos dois cursos. Os alunos do curso de Fisioterapia apresentaram ser mais estressados que o do curso de Direito nos três níveis.

Especificamente, a relação entre os constructos avaliados e estudados nos dois cursos, pode estar relacionada a fatores como cobrança de obtenção de melhores notas ou mesmo competição entre os estudantes em quem tem o melhor desempenho acadêmico, alta exigência dos estudos, elevada carga horária de aulas, atividade extracurriculares, estágios, reprovações e notas ruins podem desencadear na vida do estudante problemas psicoemocionais (BRESOLIN *et al.*, 2022).



## 5 CONCLUSÃO

Diante dos dados colhidos durante a pesquisa e estudo pode-se observar que o estresse em diferentes níveis está presente em todos os estudantes independente do período em que estejam cursando e que em ambos os cursos a tendência é apresentar o nível médio a alto de estresse devido a todos os fatores decorrentes na vida após introdução na Instituição de ensino superior.

Portanto, conclui-se que o estresse é uma variável que está presente na vida dos estudantes diariamente podendo afetar negativamente a vida acadêmica e social, sendo necessário atitudes em que os mesmos visassem identificar e ter controle dos possíveis agentes estressores.

Mudanças no hábito de vida como, pratica de atividades físicas, alimentação saudável, sono regular, são necessárias para que diminua a prevalência do estresse e mantenha uma melhor qualidade de vida social e rendimento acadêmico.

É necessário e não mais importante que as instituições universitárias busquem realizar ações voltadas para obtenção de um melhor bem-estar dos estudantes durante a graduação, acompanhada de uma redução de situações estressoras. Sendo assim, seria possível haver uma melhoria no desempenho no curso, melhor progresso pessoal e profissional do estudante dentro da Instituição superior e fora dela.

## REFERÊNCIAS

BENAVENTE, Sonia Betzabeth Ticono et al. Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, p. 514-520, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/xcXmbS5wJg33y6VfyBGZ3hz/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 05 de junho de 2023.

BRESOLIN, Julia Zancan et al. Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. *Rev Rene*, v. 23, p. 11, 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8438066.pdf>. Acesso em: 2 de maio de 2023.

CAMARGO, Isabela Martins et al. Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários. *Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Tubarão*, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/7845>. Acesso em: 2 de maio de 2023.

CASTELLANI, Rafael Moreno et al. COMPORTAMENTO DO ESTRESSE DURANTE SEMANAS DE PROVA E TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: EXISTE DIFERENÇA ENTRE GÊNEROS?. *ETD Educação Temática Digital*, v. 24, n. 2, p. 373-391, 2022. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/8660086>. Acesso em: 05 de junho de 2023.

DE JESUS, Djanires L. Neto; REBOLO, Flavinês. Estresse e tecnoestresse docente: os efeitos do ensino remoto emergencial em professores universitários brasileiros. *Revista Internacional de Educação Superior*, v. 10, p. e024040-e024040, 2024. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8667528>. Acesso em: 05 de junho de 2023.

DIAS, Juliana Chioda Ribeiro et al. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. *Psychology, Community & Health*, v. 4, n. 1, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126011>. Acesso em: 19 de junho de 2023.

DOS SANTOS ALBUQUERQUE, José Danillo et al. Uso de práticas integrativas e complementares como recurso para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em alunos do curso de Fonoaudiologia. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 5, p. 11461-11472, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16030>. Acesso em: 19 de junho de 2023.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma cartilha. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mwXhYmkmwJ5pgnDJjsJwFjk/>. Acesso em: 19 de maio de 2023.

FACIOLI, Adriano Machado et al. Depressão entre estudantes de enfermagem e sua associação com a vida acadêmica. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/jDrTW7bjTpG7vNYkxfZWq9C/?lang=pt>. Acesso em: 19 de maio de 2023.



FARIA, Sarah Gabriela dos Santos. Nível de estresse em estudantes de fisioterapia durante o distanciamento social. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1730>. Acesso em: 26 de maio de 2023.

FERNANDES COSTA, Katlyn Laury et al. Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de Fisioterapia. *Fisioterapia Brasil*, v. 20, n. 5, 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2729>. Acesso em: 19 de junho de 2023.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista docência do ensino superior*, v. 11, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/29593>. Acesso em: 05 de junho de 2023.

KAM, Suzana Xui Liu et al. Estresse em estudantes ao longo da graduação médica. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 43, p. 246-253, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/3Q4H6dQLkXCVwgQqMSZqfmk/?lang=pt>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

LOPES, Alessandra et al. Estresse, qualidade de sono e conhecimento sobre saúde mental dos acadêmicos de fisioterapia da FAESO Stress, sleep quality and mental health knowledge of FAESO physiotherapy academics. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 4, p. 27921-27941, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/46694>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

LOPES, Vanessa Nogueira; DE BRITO, Gilvaneide Santos; PEREIRA, Raphael. EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM ACADÊMICOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, v. 10, n. 1, p. 13-22, 2021. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/download/694/618>. Acesso em: 26 de junho de 2023.

LORICCHIO, Tânia Mara Brito; LEITE, José Roberto. Estresse, ansiedade, crenças de autoeficácia e o desempenho dos bacharéis em Direito. *Avaliação Psicológica*, v. 11, n. 1, p. 37-47, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335027499005.pdf>. Acesso em: 5 de junho de 2023.

LÚCIO, Saislany Sheury Rafael et al. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Revista Temas em Saúde*, v. 19, p. 260-274, 2019. Disponível em: <http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi15.pdf>. Acesso em: 26 de junho de 2023.

MARTINS, Bianca Gonzalez et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 32-41, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SZ4xmWDDkxwzPbSYJfdyV5c/?format=html>. Acesso em: 26 de junho de 2023.



MENESES, Aline Martins Diolindo; DE MELO SANTOS, Lucélia Campelo. Estresse em estudantes universitários. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 4, p. e1912440891-e1912440891, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/40891/33324>. Acesso em: 05 de junho de 2023.

MORAIS, Bruna Xavier et al. Dor musculoesquelética e estresse em estudantes de graduação da área da saúde. 2018. Disponível em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/20420/DIS\\_PPGENFERMAGEM\\_2018\\_MORAIS\\_BRUNA.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/20420/DIS_PPGENFERMAGEM_2018_MORAIS_BRUNA.pdf?sequence=1). Acesso em: 05 de junho de 2023.

MORAIS, Bruna Xavier et al. Estresse percebido e dor musculoesquelética entre estudantes de graduação da área da saúde. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 30, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/xH4ncL6NmzD4VQTWj8cJ79v/?lang=pt>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

MURAKAMI, Karolina et al. Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental. *Revista de Medicina*, v. 98, n. 2, p. 108-113, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/download/154121/153059>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

OLIVEIRA, Heleise F. et al. Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal*, v. 7, n. 2, 2015. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=77>. Acesso em: 19 de maio de 2023.

SANTIAGO, Mathews Barbosa et al. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 73-84, 2021. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/download/3374/3942>. Acesso em: 26 de junho de 2023.

SILVA, João Paulo Gomes da. Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia. 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11463/1/21653452.pdf>. Acesso em: 26 de junho de 2023.

ZANELLI, José Carlos; ANDRADE, Jairo Eduardo Borges; BASTOS, Antonio Virgilio Bittencourt. *Psicologia, organizações e trabalho no Brasil*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://acervo.enap.gov.br/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=14863>. Acesso em: 05 de junho de 2023.