

ESTRESSE NA COMUNIDADE ACADÊMICA DO ENSINO SUPERIOR: ASSOCIAÇÃO ENTRE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, COMPORTAMENTAIS E CLÍNICAS

STRESS IN THE HIGHER EDUCATION ACADEMIC COMMUNITY: ASSOCIATION BETWEEN SOCIODEMOGRAPHIC, BEHAVIORAL AND CLINICAL CHARACTERISTICS

Vitor Almeida Santos^{I*}, Denise Gomes Vieira^{II}, Astria Dias Ferrão Gonzales^{III}

Resumo. Os fatores estressantes da rotina acadêmica afetam a qualidade de vida e a saúde mental de docentes e discentes. Diante disso, buscou-se verificar a associação entre o estresse percebido e as variáveis sociodemográficas, comportamentais e clínicas da comunidade acadêmica de instituições de ensino superior, por meio de um estudo quantitativo, analítico, de corte transversal, a partir da aplicação de um questionário online. O estresse percebido foi analisado por meio da Escala de Estresse Percebido (PSS-14). A amostra contou com 486 participantes, sendo 71,1% discentes e 28,9% docentes. Para análise estatística, foram utilizados os testes T de Student para amostras independentes ou a Análise de Variância (ANOVA), conforme o número de categorias. Os resultados revelaram uma alta percepção do estresse por parte da comunidade acadêmica quando comparada à população geral, com os maiores níveis de estresse associados a fatores sociodemográficos, comportamentais e clínicos importantes. Entre eles: gênero feminino, idade entre 17 e 29 anos, cor preta, estado civil solteiro, renda menor que um salário mínimo, ser discente, consumir álcool mais de quatro vezes por semana, dormir menos de cinco horas por dia, ser tabagista, ser obeso, ser sedentário ou ter doença psiquiátrica ou crônica diagnosticada. Diante disso, espera-se que esse estudo forneça dados para a implementação de programas de promoção e prevenção relacionadas à redução dos impactos do estresse na saúde mental da comunidade acadêmica.

Palavras-chave: Estresse psicológico; Universidades; Docentes; Estudantes.

Abstract. The stressful factors of the academic routine affect the quality of life and mental health of teachers and students. This study aimed to verify the association between perceived stress and sociodemographic, behavioral and clinical variables in the academic community of higher education institutions through a quantitative, analytical and cross-sectional study using an online questionnaire. Perceived stress was analyzed using the Perceived Stress Scale (PSS-14). The sample included 486 participants, 71.1% of whom were students and 28.9% were teachers. Student's t-tests for independent samples or analysis of variance (ANOVA) were used for statistical analysis, depending on the number of categories. The results revealed a high perception of stress among the academic community when compared to the general population, with the highest stress levels associated with sociodemographic, behavioral, and clinical factors. These included: female gender, age between 17 and 29 years, Black skin color, single marital status, income lower than a minimum wage, being a student, consuming alcohol more than four times a week, sleeping less than five hours a day, being a smoker, being obese, being sedentary or having a diagnosed psychiatric or chronic illness. Therefore, it is expected that this study will provide data for the implementation of health promotion and prevention programs related to reducing the impacts of stress on the mental health of the academic community.

Keywords: Psychological stress; Universities; Teachers; Students.

*^I Acadêmico do curso de Medicina

E-mail: vitoralmeida.s.fsa@gmail.com

Universidade do Estado da Bahia (UNEB) - Departamento de Ciências da Vida

4115000 - Salvador, BA - Brasil

<https://orcid.org/0009-0002-3609-3897>

^{II} Acadêmica do curso de Medicina

Universidade do Estado da Bahia (UNEB) - Departamento de Ciências da Vida

41150000 - Salvador, BA - Brasil

<https://orcid.org/0009-0009-4355-5245>

^{III} Doutora em Química Biológica

Universidade do Estado da Bahia (UNEB) - Departamento de Ciências da Vida

41150000 - Salvador, BA - Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-4144-5244>

INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta a estímulos aversivos, externos ou internos, capazes de alterar a homeostase fisiológica. A capacidade de lidar com essa situação estressante e os impactos físicos e psicológicos do estresse são determinantes cruciais da saúde e da doença¹. A exposição a condições adversas inicia uma série de respostas adaptativas organizadas para manter a estabilidade. Esse processo orquestrado é chamado de resposta ao estresse. Ela envolve a percepção do indivíduo e sua capacidade de resposta por meio de fatores cognitivos, comportamentais e fisiológicos, como a interação complexa de mecanismos nervosos, endócrinos e imunológicos que envolvem a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e do sistema imunológico, os quais cooperam entre si para evocar uma reação apropriada². Entretanto, a busca pela homeostase e pela resposta adequada aos estímulos estressantes é eficaz até certo limite, que, uma vez ultrapassado, poderá desencadear um efeito desorganizado e prejudicial³.

As diferenças individuais em lidar com eventos estressantes da vida e sua relação com o bem-estar e o funcionamento dos indivíduos foram explicadas por Lazarus e Folkman⁴ através dos conceitos de avaliação cognitiva e coping. A avaliação cognitiva, classificada em primária e secundária, é um processo no qual os indivíduos avaliam as situações como ameaçadoras ou não e avaliam seus recursos físicos, psicológicos, materiais e espirituais de enfrentamento. O coping, definido como o conjunto de estratégias utilizadas para se adaptar às adversidades decorridas ao longo da vida, está relacionado com às respostas comportamentais básicas diante de um estressor (enfrentamento, evitação ou passividade) e possui o potencial de impactar a saúde física e mental do indivíduo, o que pode modificar a evolução do estresse de maneira positiva ou negativa⁵. Logo, o grau em que uma pessoa experimenta o estresse psicológico é determinado pela relação entre ela e o ambiente⁶.

No cenário acadêmico, o estresse pode interferir de maneira significativa na atuação profissional do docente e no aprendizado dos discentes. O estresse ocupacional sofrido por muitos docentes é definido como reações físicas e emocionais que ocorrem quando as exigências excedem as capacidades, os recursos ou as necessidades do profissional, promovendo uma experiência desagradável associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade e frustração, desencadeados por estressores⁷. O estresse ocupacional atua como fator de risco para questões psicossociais que incidem sobre a saúde e o bem-estar dos docentes. Ademais, vários aspectos do contexto laboral do docente apresentam potencial patogênico e, uma vez associados à trajetória de vida do sujeito, podem levá-lo ao adoecimento⁸. Para os discentes do ensino superior, o estresse está associado a uma pior qualidade de vida e bem-estar. Diferentes fatores são descritos como relevantes para os altos níveis de estresse em estudantes, como os altos requisitos acadêmicos, a tensão dos exames, a pressão das restrições de tempo, a mudança de rotina e o distanciamento familiar, por exemplo⁹⁻¹⁰. Logo, a deterioração da saúde mental, provocada ou exacerbada pelo estresse e outros fatores, pode reduzir o nível de satisfação e desempenho acadêmico do estudante, comprometendo sua capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo da aprendizagem¹¹.

Apesar dos impactos do estresse na qualidade de vida e no desempenho acadêmico, poucos estudos descrevem as variáveis que estão relacionadas aos índices de estresse nessa população. Dessa maneira, o presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre o estresse percebido e as características sociodemográficas, comportamentais e clínicas da comunidade acadêmica de instituições de ensino superior, questionando se há associação entre o estresse percebido e as variáveis apresentadas por discentes e docentes.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um estudo quantitativo, analítico, de corte transversal mediante análise de um banco de dados coletado entre os anos de 2020 e 2023 pelo projeto de pesquisa “Associação entre estresse emocional, tríade atópica e cefaleia em discentes, docentes e rede assistencial de Instituições de Ensino Superior”, o qual foi submetido em sua totalidade ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado da Bahia e aprovado com o CAAE no.86816718.0.0000.0057, versão 6, tendo sua terceira emenda aprovada pelo parecer consubstanciado CEP 4665913E3 em 23 de abril de 2021.

Os instrumentos selecionados para análise fazem parte de um questionário autoaplicado disponibilizado por meio da plataforma Google Forms®, e enviado por e-mail e pelas redes sociais. Todos os participantes foram previamente orientados sobre o objetivo do estudo e a metodologia adotada e, ao aceitar participar, assinaram o Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi utilizada a modalidade de amostragem não probabilística, na qual 496 docentes e discentes participaram da pesquisa.

Para estimar o Nível de Atividade Física, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão curta, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde – OMS, pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos Estados Unidos, e pelo Instituto Karolinska, da Suécia. O instrumento, validado no Brasil pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, classifica o sujeito como sedentário, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, ativo ou muito ativo¹².

O nível de estresse percebido foi avaliado por meio do questionário PSS-14, que consiste em uma escala que mensura o estresse percebido, ou seja, avalia o grau em que os indivíduos consideram as situações como estressantes. O PSS-14 configura-se como uma escala geral, abrangente (podendo ser usada em diversos grupos etários), além de ter sido validada em diversas culturas¹³. O instrumento possui 14 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = quase sempre 4 = sempre), e apresenta alfa de Cronbach ($\alpha = 0,91$). As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação invertida, conforme a seguinte correspondência: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O total da escala é a soma dessas 14 questões e as pontuações podem variar de 0 a 56, de modo que pontuações mais altas indicam um maior nível de percepção de estresse.

A análise dos dados e os testes foram conduzidos no SPSS 26 (IBM, versão 26.0.0.0). Os dados foram considerados estatisticamente significativos quando $p < 0,05$, com intervalo de confiança de 95%. Para avaliar as diferenças entre médias do escore PSS-14, foram utilizados os testes T de Student para amostras independentes ou a Análise de Variância (ANOVA), conforme o número de categorias.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados coletados no período, foram elegíveis para participar da pesquisa 496 discentes e docentes, sendo 353 (71,1%) discentes e 143 (28,9%) docentes. Em relação ao perfil da comunidade acadêmica (Tabela 1), observou-se que a maioria da amostra era de instituições de ensino superior públicas (61,5%) com predominância do gênero feminino (70,8%), faixa etária entre 22 e 29 anos (37,5%), autodeclarados pardos (39,1%), solteiros (66,1%) e aqueles com renda entre um e dois salários mínimos (34,7%).

Com relação ao estresse percebido (Tabela 1), de acordo com os aspectos sociodemográficos, observou-se escores mais elevados, com significância estatística, para as seguintes variáveis: gênero, idade, estado civil, ocupação, renda e instituição de ensino. As maiores médias do PSS-14 observadas na amostra sugerem que o estresse percebido tem uma relação inversa com a idade e a renda da amostra. Além disso os altos índices de estresse percebido nos indivíduos do gênero feminino, entre aqueles com idade entre 17 e 29 anos, nos autodeclarados pretos, nos solteiros, naqueles com renda inferior a um salário mínimo e nos discentes, sugerem que esses grupos estão mais suscetíveis ao estresse e aos seus possíveis impactos na vida pessoal e acadêmica.

Tabela 1 – Média de estresse percebido de acordo com variáveis sociodemográficas.

	N	%	Média PSS-14 ±DP	Valor p
Gênero				
Masculino	145	29,2	28± 9	0,001
Feminino	351	70,8	31± 10	
Idade (anos)				
17-21	113	22,8	32 ± 9	<0,001
22-29	186	37,5	32 ± 9	
30-39	91	18,3	29 ± 9	
≥40	106	21,4	24 ± 9	
Cor autodeclarada				
Branco	192	38,7	29 ± 9	0,068
Pardo	194	39,1	30 ± 10	
Preto	100	20,2	32 ± 9	
Outros	10	2	29 ± 10	
Estado civil				
Solteiro	328	66,1	32 ± 9	<0,001
Casado/ união estável	146	29,4	27 ± 10	
Separado/divorciado/ viúvo	22	4,4	25 ± 10	
Ocupação				
Discentes	353	71,2	32 ± 9	<0,001
Docentes	143	28,8	25 ± 9	
Renda (em salários)				
[<1]	24	4,8	34 ± 8	<0,001
[1-2]	172	34,7	33 ± 9	
[3-5]	90	18,1	31 ± 9	
[6-10]	101	20,4	27 ± 10	
[>10]	109	22	26 ± 9	
Instituição de ensino				
Pública	305	61,5	31 ± 9	0,003
Privada	191	38,5	28 ± 10	

DP= Desvio Padrão. Fonte:dados da pesquisa.

A caracterização dos aspectos clínicos e comportamentais da amostra (Tabela 02) evidenciou que 64,3% da comunidade acadêmica relatou diagnóstico de doenças crônicas e 30,8% de distúrbios psiquiátricos, com maior prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão, que representaram 25,6 % e 12,3%, respectivamente. A maioria da comunidade acadêmica não era tabagista (82,7%), dormia pelo menos seis horas por dia (76,0%) e foi classificada nos níveis de atividade física ativo ou muito ativo (59,4%). Além disso, observou-se que 44,2% faziam consumo de álcool pelo menos uma vez ao mês e 54% apresentavam estado nutricional eutrófico.

Tabela 2 – Média de estresse percebido de acordo com os aspectos comportamentais e clínicos.

	N	%	Média PSS-14 ±DP	Valor p
Doença crônica				0,015
Não	177	35,7	28 ± 10	
Sim	319	64,3	31 ± 9	
Transtornos psiquiátricos				<0,001
Não	343	69,2	28 ± 10	
Sim	153	30,8	34 ± 9	
Frequência de consumo étílico				0,068
Nunca fez uso	92	18,5	28 ± 11	
Até uma vez por mês	219	44,2	31 ± 9	
Duas a quatro vezes por mês	149	30	30 ± 9	
Duas a três vezes por semana	30	6	27 ± 9	
Mais de quatro vezes na semana	6	1,2	33 ± 13	
Duração do sono (em horas)				<0,001
5 ou menos	119	24	34 ± 9	
Entre 6 e 8	366	73,8	29 ± 10	
Mais de 8	11	2,2	27 ± 7	
Tabagismo				0,194
Não	410	82,7	30 ± 10	
Ex-tabagista	47	9,5	30 ± 10	
Sim	39	7,9	33 ± 10	
Nível de atividade física				0,01
Sedentário	33	6,7	33 ± 11	
Irregularmente ativo A	80	16,1	29 ± 8	
Irregularmente ativo B	88	17,7	31 ± 10	
Ativo	106	21,4	31 ± 9	
Muito ativo	189	38,1	28 ± 10	
IMC				0,021
Baixo peso	32	6,5	31 ± 9	
Eutrófico	268	54	30 ± 10	
Sobrepeso	133	26,8	28 ± 9	
Obesidade	63	12,7	32 ± 9	

DP= Desvio Padrão. Fonte: dados da pesquisa.

A análise estatística das variáveis clínicas e comportamentais mostrou maiores escores de estresse percebido com significância estatística para as seguintes variáveis: doença crônica, transtornos psiquiátricos, frequência de consumo de álcool, duração do sono, nível de atividade física e IMC. Os maiores escores de estresse foram encontrados nos que referiram doença crônica ou transtorno psiquiátrico diagnosticado, entre os que consumiam álcool mais de quatro vezes por semana, entre os que dormiam menos de cinco horas por dia, tabagistas, obesos e sedentários.

Este estudo foi desenhado para compreender o perfil sociodemográfico e comportamental da comunidade acadêmica do ensino superior e correlacioná-los com os níveis de estresse percebido. Na amostra geral, foi encontrada uma média de 29,86 pontos na escala de estresse percebido, valor superior à média de outras pesquisas como o estudo populacional realizado com 1154 habitantes de uma capital brasileira, que observou uma média de estresse de 24 pontos em sua amostra¹⁴. Os resultados sugerem uma elevada percepção de estresse por parte dos discentes e docentes da comunidade acadêmica quando comparados à população geral, fator que torna esse grupo mais vulnerável aos malefícios do estresse crônico.

A análise dos fatores sociodemográficos relacionados ao estresse na comunidade acadêmica mostrou, em concordância com a literatura, uma relação significativa entre estresse e gênero, verificando-se que as mulheres apresentavam os maiores níveis de estresse. Acredita-se que elas vivenciam eventos estressores de forma mais intensa e em maior quantidade do que os homens, como a superposição de responsabilidades, entre os cuidados com a casa e a família, paralelamente à participação no mercado de trabalho, o que provoca sentimento de culpa e autoavaliação como mães e cônjuges, possivelmente favorecendo essa percepção¹⁵. Estudos baseados na escala PSS-14 também mostram alta incidência de estresse no sexo feminino. Uma pesquisa realizada com discentes turcos¹⁶, mostrou diferenças significativas na pontuação PSS-14 em termos de gênero, observando-se que o nível de estresse percebido pelas alunas ($27,92 \pm 6,64$) foi superior ao dos alunos ($25,67 \pm 8,31$). Um estudo brasileiro também verificou que a pontuação das alunas PSS-14 ($30,8 \pm 7,6$) foi significativamente maior do que a dos alunos ($26,4 \pm 9,9$)¹⁷.

No que se refere aos docentes, fatores sociodemográficos como idade, gênero e estado civil também se correlacionam com o estresse. Embora existam alguns relatos conflitantes, especialmente entre os níveis de estresse experimentados por homens e mulheres, alguns estudos sugerem que as docentes sofrem mais estresse do que os docentes¹⁸. Isso pode ser explicado pelas demandas da vida pessoal das professoras, incluindo questões conjugais e domésticas, que podem ser uma fonte de aumento dos níveis de estresse, ou seja, um conflito trabalho-família está significativamente associado ao estresse no trabalho. As docentes tendem a apresentar mais exaustão emocional e relatam mais estresse relacionado às responsabilidades com os alunos, às pressões de tempo e à falta de motivação dos estudantes.

No presente estudo, os níveis de estresse percebido foram inversamente proporcionais à idade e maiores nos indivíduos solteiros. Corroborando com esses achados, um estudo realizado com estudantes de enfermagem¹⁹ identificou uma alta prevalência de estresse entre estudantes de graduação, com níveis de estresse mais elevados nos alunos da faixa etária de 20 a 39 anos e maior percentual de estresse entre os solteiros. Em contraponto, um estudo realizado com 216 estudantes de uma universidade pública da Bahia²⁰, mostrou que há maior prevalência da síndrome de burnout em discentes casados. No que se refere aos docentes, a literatura mostra que a faixa etária entre 41 a 50 anos está associada a níveis mais elevados de estresse¹⁸, ou que os níveis de estresse se apresentam relativamente constantes em professores até 49 anos de idade, diminuindo a partir dessa faixa etária²¹.

O presente estudo observou maiores níveis de estresse percebido na amostra sem filhos. A literatura sobre a influência dessa variável na percepção do estresse ainda é contraditória. Algumas pesquisas realizadas com docentes concluíram que os filhos podem aumentar os níveis de estresse, síndrome de burnout e esgotamento emocional²². Todavia, outros estudos observaram que há menor prevalência de burnout, entre os estudantes e professores que tinham filhos^{20,23}.

Foi identificado que os discentes apresentaram maiores níveis de estresse quando comparados aos docentes. A transição para ensino superior em alguns casos é percebida como um estressor por si só, pois é acom-

panhada por um maior grau de cobrança e independência acadêmica e expectativas. Esses fatores provavelmente contribuem para um ambiente que precipita a experiência de estresse²⁴. Os níveis de estresse em alunos do ensino superior estão associados a uma pior qualidade de vida e bem-estar, com aproximadamente 52 a 75% dos estudantes apresentando estresse intermediário prejudicial à saúde²⁵. Uma metanálise estatística mostrou que os maiores estressores para um grupo de estudantes de Odontologia foram as condições de estudo e a pressão de desempenho. No Brasil, estudos mostram estresse importante entre os universitários, com prevalência entre 60,09 e 63,3%^{11,27}. A média do PSS-14 deste estudo (32) aproxima-se dos resultados de outros trabalhos, os quais também mostram médias elevadas de estresse percebido entre os discentes. Um estudo realizado com graduandos de Enfermagem detectou um nível moderado de estresse entre os estudantes com PSS 14= 29,328. Outro estudo realizado com estudantes de medicina mostrou PSS-14= 30,8 entre os discentes que cursavam o último período¹⁷.

No que concerne aos docentes, a literatura mostra que os estressores poderiam surgir da insatisfação ou sobrecarga de trabalho, da remuneração insuficiente para satisfazer as suas necessidades, das dificuldades nas interações com os alunos, da falta de estrutura administrativa e do pouco tempo destinado ao lazer e ao convívio familiar, além de comportamentos de risco como tabagismo e consumo de álcool²⁹. Diversos fatores contribuem para o estresse ocupacional, entre eles, as características individuais do trabalhador, o relacionamento interpessoal e o ambiente organizacional. No ambiente acadêmico, o estresse ocupacional docente apresenta-se como uma prática profissional marcada por sentimentos negativos que comprometem a qualidade do trabalho acumulando, com o passar do tempo, reações físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas. Pesquisas apontam que o estresse ocupacional atua como um fator de risco sobre questões psicossociais que incidem sobre a saúde e o bem-estar dos docentes, por meio de conflitos, frustrações e dificuldades no trabalho³⁰. Um estudo pré-pandêmico relatou uma prevalência de estresse de 32,3%, com 7,0% de estresse grave a extremamente grave e 25,3% de estresse leve a moderado³¹. Dados mais recentes confirmam que os altos níveis de estresse entre os docentes ainda são um problema atual; uma metanálise de cinquenta e quatro estudos mostrou que a prevalência de estresse foi de 62,6% entre os professores durante a pandemia de COVID-19³². No Brasil, um estudo realizado em 2019 com 222 docentes de uma universidade federal²² mostrou uma média de estresse percebido de 25,89 pontos na escala PSS-14, resultado semelhante ao do presente estudo, onde foi observada uma média de 25 pontos, nível superior ao de outras carreiras expostas à grande pressão, como enfermeiros, médicos e policiais.

A análise da associação dos fatores comportamentais com o estresse percebido mostrou que as variáveis consumo de álcool, duração do sono, nível de atividade física e IMC apresentaram associação estatisticamente significativa com o estresse percebido, dado que corrobora com estudos que identificaram uma associação entre alta frequência de estresse e comportamentos de risco à saúde da comunidade acadêmica, com destaque para o comportamento sedentário, padrões de sono inadequados e hábitos de vida pouco saudáveis, como uso de substâncias como álcool, além da qualidade e quantidade do sono³³⁻³⁴.

O ingresso de discentes na universidade pode proporcionar uma sensação de independência aliada à necessidade de inclusão no novo ambiente social. Esses fatores aliados à maior exposição às possibilidades de consumo de tabaco e álcool podem favorecer o aumento do consumo dessas substâncias. Dentre os vários fatores de risco para o consumo dessas substâncias e outras drogas, o estresse foi percebido como um fator significativo. O uso de determinadas drogas por universitários gera uma sensação de relaxamento, o que para muitos é uma forma de aliviar o estresse, demonstrando que pessoas com altos índices desse fator têm 3,75 vezes mais chances de consumir álcool de forma abusiva, por exemplo³⁴. Para os docentes, o enfrentamento do sofrimento psíquico ocorre de maneira singular na medida em que a pessoa é mais ou menos afetada pelas circunstâncias vivenciadas. O uso de drogas psicoativas, particularmente o álcool, tem sido relatado como uma estratégia utilizada pelos docentes universitários para contornar o estresse e as tensões. Minimizando os efeitos adversos da fonte geradora de sofrimento³⁵.

Outro fator que esteve associado ao estresse foi o nível de atividade física, uma vez que as maiores médias de estresse percebido foram encontradas entre os sedentários. É possível que o aumento do tempo necessário para a realização de atividades acadêmicas e extracurriculares e, em muitos casos, a necessidade de trabalho durante

a formação acadêmica possam influenciar negativamente o tempo gasto em atividades físicas³⁶. No Brasil, por exemplo, um estudo realizado com estudantes de Psicologia mostrou que aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade física estavam mais propensos ao estresse¹¹. Há vários fatores que explicam esse efeito, como a liberação de mediadores químicos relacionados ao prazer proporcionado por certas atividades físicas e as melhorias do sistema cardiovascular, amenizando os efeitos do estresse sobre o corpo humano³⁷. Estudos com docentes mostram que esses profissionais tendem a ter um nível de atividade física inadequado, justificado principalmente pela falta de tempo, o que pode prejudicar a saúde e o bem-estar do professor, uma vez que é sabido que o exercício tem impacto positivo na saúde e na manutenção e recuperação de condições patológicas³⁸.

Foi observado que participantes obesos estavam significativamente mais estressados, dado que corrobora diversos mecanismos descritos na literatura que sugerem uma associação positiva entre o estresse psicológico e a síndrome metabólica. Embora, até o momento, as correlações entre o estresse percebido e os parâmetros da síndrome metabólica não estejam devidamente confirmadas, pesquisas mostram que hormônios relacionados ao estresse, como cortisol e catecolaminas, aumentam o nível de glicose no sangue e induzem resistência à insulina, que é um fator importante na síndrome metabólica. Outro mecanismo associado é a liberação de quimiocinas, e citocinas inflamatórias, que induzem resistência à insulina³⁹. Além disso, as vias comportamentais também podem mediar os efeitos do estresse na síndrome metabólica, como o aumento da ingestão alimentar, uma vez que indivíduos com sobrepeso e obesidade tendem a comer mais em circunstâncias estressantes⁴⁰.

A qualidade do sono da comunidade acadêmica também é um ponto crítico. Os resultados desta pesquisa mostram que 24% dos participantes dormem cinco horas ou menos por noite, variável que está associada a níveis mais elevados de estresse neste grupo, em relação àqueles que dormem seis ou mais horas por noite. O sono exerce um papel importante na saúde física e psicológica dos indivíduos, podendo atuar sobre o déficit cognitivo. Sua má qualidade entre universitários é explicada pela curta duração e alterações no padrão de sono durante a graduação.

Nesta fase, os estudantes acabam substituindo horas de sono por momentos sociais, associados, inclusive, ao uso de álcool e tabaco. Assim, a qualidade do sono influencia moderadamente o perfil de estresse dos universitários, já que a maioria dos indivíduos com má qualidade do sono também apresenta estágios mais graves de estresse³³. Experiências estressantes estão relacionadas à avaliação de ameaça ambiental e à reação de estresse, que envolve o sistema nervoso autônomo e a atividade hipotálamo-hipófise-adrenocortical (HPA). A hiperatividade do eixo HPA é evidente em várias condições clínicas, incluindo depressão e insônia⁴¹. Com o tempo, as consequências diurnas subsequentes da insônia provavelmente prejudicam ainda mais a capacidade de lidar com estressores sociais, interpessoais e acadêmicos normalmente enfrentados pelos alunos e, assim, contribuem para o estresse⁴². Entre as características do trabalho docente, a literatura constatou que variáveis como condições de trabalho, ter três vínculos de trabalho, remuneração, equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, quantidade de alunos por sala de aula, número de tarefas e o fato de ter sofrido violência física ou psicológica no ambiente escolar também apresentaram associação estatística com a pior qualidade do sono⁴³.

Quanto às variáveis clínicas, este estudo observou maiores níveis de estresse percebido naqueles que relataram doenças crônicas. Além disso, ao analisar o estresse percebido, de acordo com o diagnóstico autorrelatado de transtornos psiquiátricos, observou-se escores mais elevados naqueles que relataram algum transtorno psiquiátrico diagnosticado, com uma diferença de seis pontos na média do escore do PSS-14, em comparação a amostra sem transtorno autorrelatado. Estudos mostram uma relação importante entre o estresse psicológico e certas doenças crônicas em professores e estudantes universitários, como doenças da pele, doenças cardiovasculares, asma, síndrome do intestino irritável, transtornos psiquiátricos e síndrome de burnout— patologias que podem prejudicar a qualidade de vida, promovendo exaustão emocional e baixo rendimento acadêmico.⁴⁴⁻⁴⁶

A pandemia da COVID-19 agravou ainda mais os níveis de estresse psicológico e social dos estudantes universitários devido à maior dependência de dispositivos móveis e internet, à falta de interação social e ao confinamento domiciliar, cenário que promoveu um aumento significativo de perturbação psicológica entre os estudantes universitários no período pandêmico, comparativamente a períodos normais⁴⁷.

Entre os docentes, o estresse é relatado como significativamente associado ao sofrimento psicológico,

à redução do bem-estar e à baixa produtividade. As consequências do estresse ocupacional são um problema complexo, que apresenta muitas implicações para a saúde, como manifestações emocionais relacionadas à tensão, irritabilidade, ansiedade e depressão; alterações cognitivas, como a diminuição da concentração; mudanças comportamentais, como o consumo de bebidas alcoólicas e distúrbios alimentares; e danos físicos, como o surgimento ou aumento na intensidade das dores, aumento da frequência cardíaca e alterações na pressão arterial⁴⁸.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo sugerem uma alta percepção do estresse por parte da comunidade acadêmica quando comparada à população geral. Além disso, fatores sociodemográficos, comportamentais e clínicos mostram-se como variáveis importantes associadas a níveis mais elevados de estresse percebido nesse grupo. Entre esses fatores, destacam-se: gênero feminino, idade entre 17 e 29 anos, cor preta, estado civil solteiro, renda inferior a um salário mínimo, ser discente, consumir álcool mais de quatro vezes por semana, dormir menos de cinco horas por dia, ser tabagista, ser obeso, ser sedentário ou ter doença psiquiátrica ou crônica diagnosticada.

Diante disso, espera-se que este estudo forneça dados para a identificação dos grupos mais vulneráveis quanto aos altos índices de estresse, contribuindo para a triagem daqueles que precisam de avaliação, assistência e acompanhamento. Além disso, acredita-se que os dados encontrados evidenciem a necessidade de criação ou ampliação de programas de promoção e prevenção da saúde nas universidades brasileiras, com foco na redução dos impactos do estresse na saúde mental da comunidade acadêmica. Essas ações devem envolver melhorias nas condições de trabalho e estudo, o estímulo à prática de hábitos saudáveis e o acesso ao acompanhamento de patologias clínicas e psiquiátricas, com o objetivo de reduzir os estressores e promover avanços no desempenho estudantil e profissional, além de melhorar a qualidade de vida e a saúde da comunidade acadêmica nas instituições de ensino superior.

O estudo possui como limitação a amostragem por conveniência. Contudo, os autores reconhecem essa limitação como uma condição propícia para revelar evidências científicas que podem contribuir para a prevenção dos efeitos negativos do estresse na comunidade acadêmica. Além disso, o uso de uma amostra composta por discentes e docentes pode ser outro fator limitante, uma vez que esses indivíduos podem ser acometidos por diferentes estressores e podem reagir de maneira distinta a eles. Ainda assim, este estudo é um estímulo para novas investigações futuras nesta área.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress. *Soc sci med.* 1999;45(8), 1207–1221. doi:10.1016/s0277-9536(97)00040-3.
2. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Ayers D. Physiology, stress reaction. Treasure Island: StatPearls [Internet]. 2020 [citado em 2023 Dez 20]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK54112>.
3. Labrador FJ, Crespo M. Evaluación del estrés. In: Fernández-Ballesteros R. Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud. Ediciones pirámide S.A Madrid; 1994. p. 484-529.
4. Lazarus RS, Folkman S. Stress, assessment and coping. 1st ed. New York: Springer.1984.
5. Dias EN, Pais-Ribeiro JL. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Rev. Psicol. Saúde* [Internet]. 2019 [citado em 5 de janeiro de 2024];11(2):55-66. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000200005&lng=pt. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>.

6. Folkman S, Lazarus RS. "An analysis of coping in a middle-aged community sample." *J Health Soc Behav.* 1980; 21 (3):219–39.
7. Inocente NJ. Estresse ocupacional: origem, conceitos, relações e aplicações nas organizações e no trabalho. CHAMON, E.M.Q. O. (Org.). *Gestão e comportamento humano nas organizações.* Rio de Janeiro: Brasport. 2007;146-179.
8. Souza FVP. Adoecimento mental e o trabalho do professor. *Cad psicol soc trab.* 2018;103–17.
9. Kaufman DM, Mensink D, Day V. Stressors in medical school: relation to curriculum format and year of study. *Teach learn med.* 1998;10(3):138-144.
10. Thomas MR, Dyrbye LN, Huntington JL, Lawson KL, Novotny PJ, Sloan JA, et al. How do distress and well-being relate to medical student empathy? a multicenter study. *J Gen Intern Med.* 2007;22(2):177-83. doi: 10.1007/s11606-006-0039-6. PMID: 17356983; PMCID: PMC1824738.
11. Vieira LN, Schermann LB. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia [Internet].* 2015 [citado 06 de Janeiro de 2024];(46):120-130. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000100010&lng=pt.
12. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet].* 2012 [citado 6 de janeiro de 2024];6(2):5-18. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>.
13. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health and Soc Behav.* 1983;24(4):385-396.
14. Faro A. Análise fatorial confirmatória das três versões da perceived stress scale (PSS): um estudo populacional. *Psicol Reflex Crit [Internet].* 2015 [citado em 6 de janeiro de 2024];28(1):21–30. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528103>.
15. Sadir MA, Bignotto MM, Lipp MEN. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia (Ribeirão Preto) [Internet].* 2010 [citado em 02 de janeiro de 2024];20(45):73–81. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>.
16. Turan N, Durgun H, Kaya H, Ertaş G, Kuvan D. The relationship between stress status and cognitive flexibility levels of nursing students. *Jaren.* 2019;5(1):59-66.26.
17. Machado JN, Araújo LB de, Nogueira ÉG, Matos NC de, Silva AMTC, Almeida RJ de. Fatores associados aos níveis de estresse percebido em estudantes internos de um curso de medicina. *Rev bras mil ciênc [Internet].* 2020 [citado 11 de janeiro de 2024];6(16). Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/61>.
18. Silveira KA, Enumo SRF, Paula KMP de, Batista EP. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educ rev [Internet].* [citado em 20 de dezembro de 2023];2014;(4):15–36. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>.

19. Costa CRB, Maynart WHC, Oliveira LB, Albuquerque MCS, Correia DS. Estresse entre estudantes de graduação em enfermagem: associação de características sociodemográficas e acadêmicas. *Saúde e pesquisa*. 2018; 11(3): 475-82.
20. Aguiar RLB, Aguiar MCM, Mercês MC. Síndrome de burnout em estudantes de medicina de universidade da Bahia. *Rev Psi Divers Saúde [Internet]*. 2018[citado 6 de janeiro de 2024];7(2):267-76. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1893>.
21. Teles R, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Regueiro B. Perceived stress and indicators of burnout in teachers at portuguese higher education institutions (HEI). *Int J Environ Res Public Health*. 2020 May 7;17(9):3248.
22. Soares MB, Mafra SCT, Faria ER. Factors associated with perceived stress among professors at a federal public university. *Rev Bras Med Trab*.2019;17(1).
23. Carlotto MS, Palazzo L dos S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cad Saúde Pública [Internet]*. 2006 [citado em 20 de dezembro de 2024];22(5):1017–26. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006000500014>.
24. Gardani M, Bradford DRR, Russell K, Allan S, Beattie L, Ellis JG, et al. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Med Rev*. 2022;61:101565.
25. Hudd S, Dumlao J, Erdmann-Sager D, Murray D, Phan E, Soukas N, et al. Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. *Coll Stud J*. 2000; 34. 217-227.
26. Smolana A, Loster Z, Loster J. Assessment of stress burden among dental students: a systematic literature review and meta-analysis of data. *Dent Med Probl*. 2022;59(2), 301–307.
27. Lima RL de, Soares MEC, Prado SN do, Albuquerque GSC de. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. *Rev bras educ med [Internet]*. 2016 [citado em 20 de dezembro de 2024];40(4):678–84. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e01532015>.
28. Yosetake AL, Camargo IM de L, Luchesi LB, Gherardi-Donato EC da S, Teixeira CAB. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog [Internet]*. 30 de junho de 2018 [citado 20 de dezembro de 2023];14(2):117-24. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/155638>.
29. Camargo EM de, Oliveira MP, Rodrigues-Añez CR, Hino AAF, Reis RS. Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. *PsicolArgum [Internet]*. 24 de novembro de 2013 [citado 6º de janeiro de 2024];31(75). Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/19725>.
30. Santini J. Síndrome do esgotamento profissional Revisão Bibliográfica. *Movimento [Internet]*. 26 de dezembro de 2007 [citado 12º de janeiro de 2024];10(1):183-209. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2832>.
32. Othman Z, Sivasubramaniam V. Depression, anxiety, and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *Internacional Med. J*. 2019; 26 :71–74.

33. Oliveira ES de, Silva AFR da, Silva KCB da, Moura TVC, Araújo AL de, Silva ARV da. Stress and health risk behaviors among university students. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020 [cited 2023 Dez 22];73(1):e20180035. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>.
34. Ferro LRM, Trigo AA, Oliveira AJ, Almeida MAR, Tagava RF, Meneses-Gaya C, et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. *Saúde e Pesqui.* 2019;12(3): 573-581 - e-ISSN 2176-9206.
35. Vieira AN, Lima DWDC, Batista GVR, Azevedo LDS, Luís MAV. Stress and psychoactive substance use among university professors. *Rev Bras Med Trab.* 2021;19(2):191-200.
36. Gasparotto G da S, Gasparotto LPR, Rossi LM, Moreira NB, Bontorin M de S, Campos W de. Associação entre o período de graduação e fatores de risco cardiovascular em universitários . *Rev. lat.-am. enferm.* [Internet]. 1 de junho de 2013 [citado 6 de janeiro de 2024];21(3):687-94. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/75974>.
37. Mendes RC, Correia MG, Kock KS. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade de Santa Catarina. *R. bras. Ci. e Mov.* 2020;28(1):92-101.
38. Barbosa TC, Silva AP, Quaresma FRP, Maciel ES. Estresse percebido e nível de atividade física em docentes de um Instituto Federal. *Saúde Rev.* 2020;20(52):47-56.
39. Tenk J, Mátrai P, Hegyi P, Rostás I, Garami A, Szabó I, et al. Perceived stress correlates with visceral obesity and lipid parameters of the metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology.* 2018;95:63-73.
40. Harris RB. Chronic and acute effects of stress on energy balance: are there appropriate animal models?. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2015;15;308(4):R250-65.
41. Balbo M, Leproult R, Van Cauter E. Impact of sleep and its disturbances on hypothalamo-pituitary-adrenal axis activity. *Int J Endocrinol.* 2010;2010:759234.
42. Gardani M, Bradford DRR, Russell K, Allan S, Beattie L, Ellis JG, et al. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Med Rev.* 2022;61:101565.
43. Meier DAP. Sleep quality of teachers and values [thesis]. Londrina, Paraná: Universidade Estadual de Londrina; 2016. 249p.
44. Barrimi M, Serraj K, Bennesser HA, Bachir H, Hamaz S, El Oumri A. Les maladies chroniques chez les étudiants en médecine au Maroc: quelles interactions avec le stress psychosocial?. *L'Encephale.* 2020; 48(5), 585–589.
45. Machado TR, Almeida LMS, Dumith SC. Depressão e qualidade de vida em docentes de uma universidade federal do sul do país. *Rev. baiana saúde pública.* 2020; 44(3): 72-83, 20200813.
46. Resende MG, Santos CAB dos, Lima DF, Barbosa LR, Souza GR de, Barbosa GC. Fatores correlacionados a Síndrome de Burnout entre acadêmicos: estudo transversal. *Espac. Saude* [Internet]. 22º de abril de 2024 [citado 14º de junho de 2024];25.Disponível em: <https://espacoparasaudefpp.edu.br/index.php/espacosaudefpp/article/view/995>.

47. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud psicol* [Internet]. 2020 [citado em 02 de janeiro de 2024]; 37:e200067. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

48. Lipp MEN. Stress no trabalho: implicações para a pessoa e para a empresa. In: Sobrinho FPN, Nassaralla I. *Pedagogia Institucional: fatores humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: Zit editora; 2005. p. 214-23.