

QUANDO A FACULDADE PESA: ESTUDO PRELIMINAR SOBRE O ESTRESSE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Camilly Barone Luiz de Araújo¹, Jessyca Maria Maganhoto¹, Crislaine Melo de Jesus¹, Maria Eduarda Rostelato de Souza¹, Caio Alexandre de Souza Costa¹, Tamara Leite dos Santos¹, Lázaro Pinto Medeiros Neto¹

¹Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, campus Poços de Caldas, Av. Padre Cletus Francis Cox, 1661 - Jardim Country Club - 37714-620 - Poços de Caldas - MG, Brasil
camillybarone2@gmail.com, jessyca.maganhoto@lateixeira.com.br, crislainemelo23@gmail.com, dudarostelato@gmail.com, caioasc2003@gmail.com, tamaraleitesantos@gmail.com, lpmn_777@yahoo.com.br

Resumo

O estresse entre universitários é algo constante e relatado em inúmeras situações. Embora seja comum, deve-se entender que o estresse pode ser negativo para a saúde do estudante, dificultando seu aprendizado. Assim, este estudo buscou entender em quais momentos o estudante relata quadros de maior estresse e quais são as medidas utilizadas por eles para amenizar o estresse. Para isso, após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foram avaliados 112 estudantes por meio de um questionário autoaplicado, disponibilizado via Google Forms, no mês de agosto de 2025. Ao analisarmos as respostas, percebemos que a maioria dos respondentes foram mulheres e na faixa etária entre 18-28 anos. Os momentos de maior estresse foram nos períodos avaliativos e as principais formas relatadas para tentar minimizar o estresse, foram: prática de atividades físicas, hobbies, terapia e meditação. Contudo, o uso do álcool, medicamentos e tabagismo, também foram relatados. Portanto, ouvir os estudantes e o que os deixa mais estressados pode ser um mecanismo eficaz para contribuir para a qualidade de vida dos mesmos, garantindo um ambiente educacional mais humanizado.

Palavras-chave: Educação. Qualidade de vida. Estudantes. Universidade.

Área do Conhecimento: Biomedicina

Introdução

A vida universitária acarreta demandas com as quais muitos indivíduos não sabem lidar. Consequentemente, desenvolve-se o estresse (Faccini *et al.*, 2020). Em estágios iniciais, caracterizados por pequenos picos, trata-se de uma resposta fisiológica comum. No entanto, quando recorrente e prolongado, pode desencadear problemáticas que funcionam como vias para o surgimento de outras patologias (Antunes, 2019).

Diante desse contexto, estudantes buscam diferentes estratégias para aliviar a tensão. Frequentemente recorrem ao consumo de tabaco e álcool (Torquato *et al.*, 2010). Outro recurso bastante utilizado e considerado mais adequado é a ajuda médica, que possibilita o uso de medicamentos. Contudo, em algumas situações, observa-se o uso excessivo ou abusivo dessas substâncias (Costa *et al.*, 2020).

O corpo e a mente atuam de forma integrada na manutenção da homeostasia, por meio de processos químicos e biológicos. Entretanto, essa capacidade adaptativa é limitada diante de situações inusitadas ou repetitivas, o que favorece a instalação de estressores que afetam o organismo (Sousa; Silva; Galvão-Coelho, 2015).

A sintomatologia do estresse manifesta-se em múltiplos parâmetros, podendo evoluir para problemas cardíacos, neurológicos, psiquiátricos e sistêmicos (Antunes, 2019). Especificamente, o estresse externo desencadeia inicialmente ansiedade, que se expressa em comportamentos como roer unhas e manter pensamentos negativos. Esses sintomas podem ser acompanhados de alterações fisiológicas como aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da sudorese, compulsão alimentar, náuseas, mãos e pés frios, entre outros (Lipp; Guevara, 1994).

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Nesse cenário, a qualidade de vida é diretamente comprometida. Segundo Malagris (2000), ela é determinada por cinco dimensões principais: saúde física, saúde mental, independência, relações sociais e meio ambiente. O estresse relaciona-se a todas essas dimensões. Quando uma delas é afetada, as demais tornam-se vulneráveis a mudanças bruscas, comprometendo a percepção positiva do bem-estar (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010).

Assim, a vida acadêmica do estudante universitário tende a ser profundamente impactada. Como a esfera pessoal não se dissocia da acadêmica, o estresse contribui para a queda no desempenho e pode até mesmo gerar dificuldades para a continuidade no ensino superior (Borine; Wanderley; Bassitt, 2015).

Portanto, o objetivo deste estudo foi dar voz aos estudantes universitários, levantando informações referentes ao estresse e sua influência sobre o sistema imunológico, por meio de um questionário auto aplicado. Ademais, com base nas informações obtidas, gerar mecanismos que possibilitem uma maior qualidade de vida entre os estudantes.

Metodologia

Nesse estudo, uma pesquisa descritiva, foi realizado um levantamento por meio de um questionário eletrônico (Google Forms) a fim de obter resposta dos graduandos da universidade PUC Minas *campus* Poços de Caldas, a partir do 1º período da graduação, independente do curso e se o aluno estava ou não em períodos de provas ou outras formas avaliativas. O questionário teve um intuito totalmente exploratório para compreender e responder questões levantadas durante a pesquisa e que continham perguntas sobre a percepção dos estudantes sobre o estresse, durante ou fora de períodos avaliativos, bem como perguntas sobre como os mecanismos usados pelos estudantes para tentar minimizar o estresse. As perguntas que compõe o questionário foram desenvolvidas pelo grupo, com base nos estudos de Silva *et al.* (2024), Bresolin *et al.* (2022) e Turner *et al.* (2020) (Figura 1).

Figura 1 - Perguntas utilizadas para o levantamento dos dados.

PERFIL DO PARTICIPANTE

1. Qual é a sua idade?
2. Você se identifica como:
() Masculino () Feminino () Outro (descreva)
3. Em qual instituição você está matriculado?
4. Qual é o seu curso?
5. Em que período do seu curso você está atualmente?
6. Você exerce atividade remunerada? (Ex. CLT, bolsa de estudos, autônomo...)
7. Você tem filhos?
8. Qual seu status de relacionamento
() Solteiro () Casado () Outro (descreva)

PERCEPÇÃO DO ESTRESSE DURANTE O PERÍODO DE PROVAS

1. Em uma escala de 1 a 10, como você avaliaria seu nível de estresse durante o período de provas?
2. Quais são as principais fontes de estresse que você enfrenta nesse período?
() Pressão por notas () Falta de tempo para estudar () Pressão por conteúdo extenso () Outro (descreva)
3. Como o estresse durante o período de provas impacta sua saúde física?
() Resfriados () Dores de cabeça () Falta de ar () Náuseas () Outros (descreva)

PERCEPÇÃO DO ESTRESSE FORA DO PERÍODO DE PROVAS

1. Em uma escala de 1 a 10, como você avaliaria seu nível de estresse fora do período de provas?
2. Quais são as principais fontes de estresse que você enfrenta fora do período de provas?
() Trabalho () Vida social () Família () Outras (descreva)
3. Quais estratégias você utiliza para lidar com o estresse fora do período de provas?
() Exercícios () Hobbies () Meditação () Outras (descreva)

OUTRAS INFORMAÇÕES

1. Alguma condição relacionada ao estresse já afetou o seu sistema imunológico durante a graduação?
() Sim () Não
2. Você usa ou já usou algum medicamento ou outro meio para diminuir a ansiedade?
() Ansiolíticos () Antidepressivos () Terapia () Álcool () Drogas de abuso () Outros (descreva)

Fonte: o autor (2025).

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

O envio do questionário eletrônico aos alunos se deu por meio de divulgação do link em grupos de alunos da universidade, em aplicativos específicos (Whatsapp e Telegram), sob a administração da coordenação dos cursos.

Antes de qualquer procedimento de pesquisa, este projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUC Minas (CAAE: 86621324.6.0000.5137; Parecer número: 7.729.026). Após a aprovação, todos os procedimentos de pesquisa foram iniciados.

Foram avaliados 112 estudantes matriculados na Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, *campus* Poços de Caldas, independente do curso, no mês de agosto de 2025.

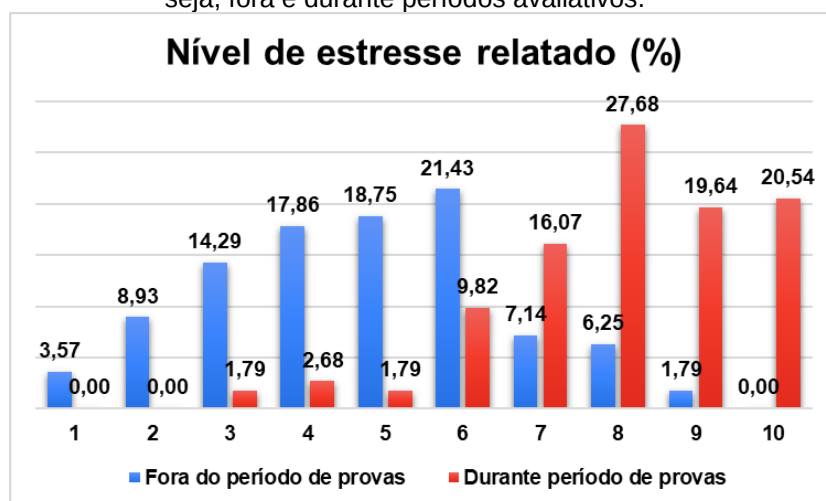
A participação no estudo só foi possível para os estudantes que estavam matriculados em qualquer curso na universidade PUC – Minas, *campus* Poços de Caldas e que fossem maiores de 18 anos. Contudo, aqueles que não aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), foram automaticamente excluídos do estudo.

Resultados

Dos 112 respondentes no estudo, 83,4% eram mulheres e 16,6% homens e a principal faixa etária pesquisada foi entre 18 e 28 anos (97,32%). Entre os questionamentos abordados, estavam questões associadas ao conhecimento dos respondentes sobre a associação do estresse e o sistema imunológico, se eles já haviam percebido, durante a graduação, o estresse interferindo em sua saúde, quais eram os momentos que eles percebiam o estado de estresse com maior clareza e quais eram os mecanismos utilizados por eles para minimizarem tais fatos.

De forma preliminar, verificamos uma mudança de comportamento em relação ao nível de estresse dos respondentes quando estão passando por períodos avaliativos, seja por provas ou trabalhos, quando comparados aos períodos na ausência de tais atividades. Podemos evidenciar que no período avaliativo, 93,75% dos respondentes relataram um nível de estresse maior ou igual a 6, com maior percentual para o escore 8 (27,68%), em uma escala de 0 a 10 (Figura 2). No entanto, ao verificarmos o nível de estresse relatado fora dos períodos avaliativos, percebemos que a grande maioria (84,83%), relataram um nível de estresse menor ou igual a 6. Apesar da maioria dos respondentes apresentarem maiores níveis de estresse nos momentos avaliativos, temos que ressaltar que uma minoria (6,26%) apresenta baixos níveis de estresse. Por outro lado, 15,18% dos respondentes relataram maiores níveis de estresse, mesmo fora de períodos avaliativos.

Figura 2 - Nível de estresse relatado pelos estudantes em diferentes momentos da graduação, ou seja, fora e durante períodos avaliativos.



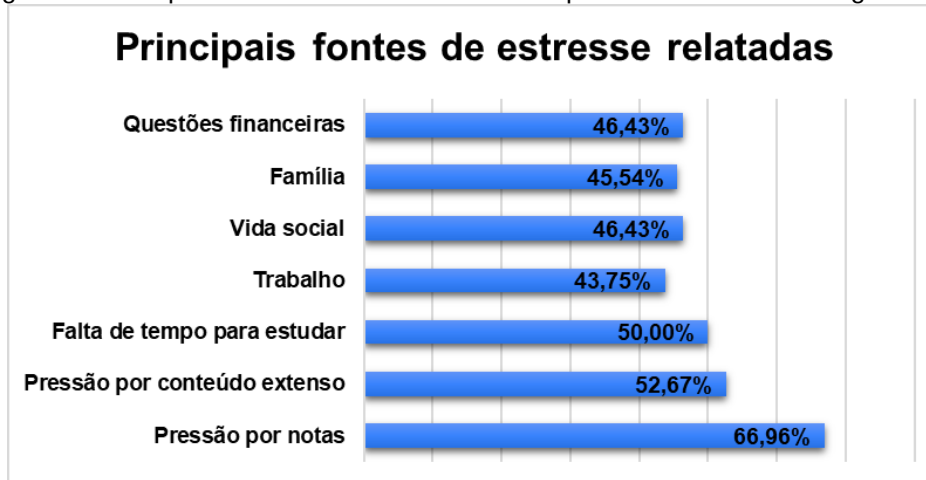
Fonte: o autor (2025).

Entre as principais causas destes momentos de maior estresse, podemos destacar a contribuição de fatores externos as questões educacionais, tais como: família, trabalho, vida social e questões financeiras. A principal fonte de estresse relatada pelos estudantes foi a pressão por notas (66,96%),

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

seguido de conteúdo extenso (52,68%) e falta de tempo para estudar (50%), variáveis inerentes do ambiente escolar (Figura 3).

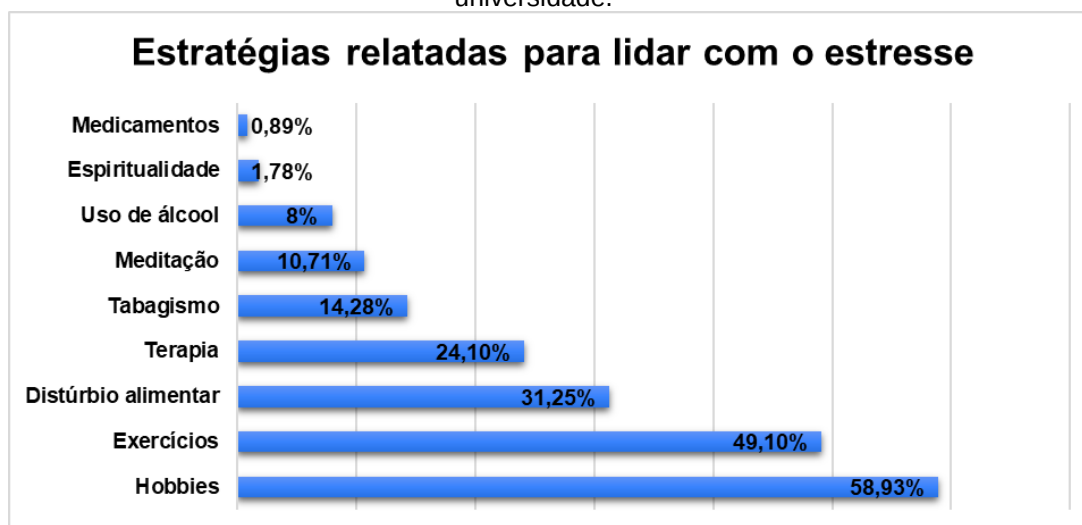
Figura 3 - Principais fontes de estresse relatadas pelos estudantes investigados.



Fonte: o autor (2025).

Por último, e não menos importante, foram levantados os mecanismos utilizados pelos estudantes para tentar minimizar o estresse identificado durante a vida acadêmica. Entre as principais estratégias, destaca-se a prática de atividades prazerosas ou hobbies (58,93%), seguido da prática de exercícios físicos (49,1%). Contudo, outras estratégias que podem ser entendidas como prejudiciais à saúde também foram citadas no estudo, tais como distúrbios alimentares (31,25%), tabagismo (14,28%), uso de bebidas alcoólicas (8%) e uso de medicamentos (0,89%). As principais estratégias relatadas pelos estudantes podem ser evidenciadas na Figura 4.

Figura 4 - Estratégias relatadas pelos estudantes para amenizar os períodos de estresse na universidade.



Fonte: o autor (2025).

Discussão

O ambiente universitário, em si, ocasiona grande tensão no indivíduo, já que, quando se está nele, tudo se remete à rotina de estudos, futuras provas, notas baixas e outras questões que precisam ser conciliadas (Câmara; Carlotto, 2024). Esse ambiente, muitas vezes cheios de cobrança, podem fazer

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

com que os estudantes tenham dificuldades em lidar com tais situações. No entanto, o estudante sozinho, nem sempre conseguirá evitar que estes momentos de pressão os atrapalhe.

Sahão e Kienen (2021) propõem que os professores podem contribuir para um ambiente mais agradável ao escutar os alunos e compreender suas dificuldades, considerando, então, uma capacitação para que os docentes sejam mais humanizados. Esse fator é importante, pois, muitas vezes, o aluno vive sozinho na cidade e, conseqüentemente, não conta com uma rede de apoio.

Porém, ao considerarmos que seja impossível, em algum momento da graduação, o estudante não apresentar quadros de estresse por tudo que está envolvido no contexto educacional, conseguir orientá-los de que existem mecanismos saudáveis que podem auxiliá-los a passar pois tais momentos estressantes com mais facilidade, é fundamental.

Não só dentro da universidade, mas também em qualquer ambiente, é importante que o universitário mantenha uma vida saudável e ativa, com a prática de atividades físicas e boa alimentação (Zhang; Xu, 2023). Araújo e Araújo (2000) abordam que a vida sedentária leva o indivíduo a uma maior probabilidade de desenvolver doenças hipocinéticas, já que o ser humano é fisiologicamente ativo e sua inatividade gera desregulações tanto químicas quanto hormonais.

Não apenas a atividade física é importante, mas também as relações pessoais, como ter estabilidade familiar, financeira e empregatícia, que, em conjunto, é praticamente impossível, mas nunca inviável. Por isso, a busca por ajuda profissional, como a terapia, ao menos auxilia na organização dessas questões mentalmente (Malagris, 2000; Lantyer; Viana; Padovani, 2013). O lazer também é uma alternativa a ser considerada, pois é uma via alternativa, que alivia as tensões sofridas pelo indivíduo (Takiguchi *et al.*, 2023).

Embora a prática de atividades físicas ou atividades que tragam prazer aos estudantes seja favorável para a sua saúde física e mental, entender que alguns estudantes lançam mão de práticas não saudáveis, tais como o tabagismo, o uso de bebidas alcoólicas e distúrbios alimentares é importante, pois, nestes casos, a orientação sobre o que estas práticas não saudáveis podem provocar é mais uma forma de colaborar para a qualidade de vida deles.

Com base nisso, é importante considerar que o alívio do estresse vai além de não estar em períodos acadêmicos tensos, sendo resultado de um conjunto de fatores alternativos buscados para equilibrar o conforto e o desconforto internos e externos vivenciados. Por isso, atividades físicas, terapia, lazer e outras práticas interativas em conjunto devem ser exploradas em prol da qualidade de vida (Zonta; Robles; Grossemann, 2006).

Portanto, contribuir para a saúde dos estudantes por meio da promoção de um ambiente educacional saudável, é fundamental para mudarmos a falsa ideia de que o sofrimento faz parte do aprendizado. Além disso, estaremos contribuindo para que os objetivos do desenvolvimento sustentável (ODSs) Saúde e Bem-estar (ODS3) e Educação de Qualidade (ODS4) possam ser alcançados, refletindo na qualidade de vida dos estudantes, bem como em um ambiente educacional humanizado.

Conclusão

O ambiente universitário é, por si só, um local onde as cobranças estão presentes e que em grande parte das instituições, são vistas como necessárias para se avaliar o aprendizado. No entanto, tais cobranças podem vir acompanhadas de quadros de estresse e em piores casos, problemas físicos e mentais nos estudantes. Assim, as informações alcançadas neste estudo preliminar, referente a percepção dos estudantes universitários sobre o estresse e suas implicações sobre a saúde foram fundamentais para se entender, um pouco melhor, as características envolvidas neste processo que pode dificultar o aprendizado e a vida do universitário.

Com base nos dados coletados, espera-se contribuir para a oferta de um ambiente mais saudável e que permita ao estudante adquirir os conhecimentos necessários para sua formação profissional. Além disso, reforçamos que oferecer conhecimento aos estudantes sobre as estratégias saudáveis para superação dos momentos de estresse é importante para contribuímos para qualidade de vida dos estudantes.

Referências

- ANTUNES, J. Estresse e doença: o que diz a evidência. **Psic., Saúde & Doenças**, v. 20, n. 3, p. 590-603, 2019.
- ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **RBME** v. 6, n. 5, p. 194–203, 2000.
- BORINE, R.C.C.; WANDERLEY, K.S.; BASSITT, D.P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Est. Inter. Psicol.**, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015.
- BRESOLIN, J.Z., *et al.* Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. **Rev. RENE**, v. 23, p. e71879, 2022.
- CÂMARA, S.G.; CARLOTTO, M.S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **RBE**, v. 29, p. e290020, 2024.
- COSTA, D.S., *et al.* Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, v. 44, n. 1, 2020.
- LIPP, M.E.N.; GUEVARA, A.J.H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). **Estud. Psicol (Campinas)**, v. 11, n. 3, p. 43-49, 1994.
- FACCINI, A.M., *et al.* Influência do estresse na imunidade: revisão bibliográfica. **Rev. Cient. Fac. Med. Campos**, v. 15, n. 3, p. 64–71, 2020.
- MALAGRIS, L.E.N. Qualidade de vida e estresse. **Cad. Psicol.**, v. 6, n. 1, p. 19-26, 2000.
- SADIR, M.A.; BIGNOTTO, M.M.; LIPP, M.E.N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.
- SILVA, M.E.; ARAÚJO, S.V.C.M.; LESSI, G.C. Avaliação do estresse percebido em estudantes universitários. **Rev. Eletr. Acervo Saúde**, v. 25: e17725, 2025.
- SOUSA, M.B.C.; SILVA, H.P.A.; GALVÃO-COELHO, N.L. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estud. Psicol. (Natal)**, v. 20, n. 1, p. 2-11, 2015.
- TAKIGUCHI, Y.; MATSUI, M.; KIKUTANI, M.; EBINA, K. The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. **APPL PSYCHOL-HLTH WE**, v. 15, n. 1, p. 133-151, 2023.
- TORQUATO, J.A., *et al.* Avaliação do estresse em estudantes universitários. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 14, 2010.
- TURNER, L., *et al.* Immune dysregulation among students exposed to exam stress and its mitigation by mindfulness training: findings from an exploratory randomised trial. **Sci Rep.**, v. 10, n. 1, 5812, 2020.
- ZHANG, H; XU, Z. A correlação entre inatividade física e saúde dos estudantes com base na mineração de dados e fatores de influência relacionados. **Math. Biosci. Eng.**, v. 20, n. 4, p. 6735-6750, 2023.
- ZONTA, R.; ROBLES, A.C.C.; GROSSEMAN, S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, v. 30, n. 3, p. 147-153, 2006.