

UM ESTUDO DO PERFIL E DOS FATORES DE ESTRESSE EM ALUNOS DA PSICOLOGIA

MARIANA DA ROSA GENSKE¹; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ²

¹UFPel – marigenske@gmail.com

²UFPel – tiago.munhoz@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O estresse é uma reação natural do ser humano a situações que desafiam seu bem-estar físico ou mental (BENAVENTE; COSTA, 2011). A resposta do estresse engloba fatores cognitivos, comportamentais e fisiológicos, que conduzem o indivíduo a uma solução satisfatória a esta divergência entre o ambiente interno e externo (MARGIS, et. al., 2003). Por aumentar a nossa capacidade em resolver e lidar com problemas, há o aspecto positivo, porém o estresse vivido de forma crônica estimula de forma desproporcional o eixo neuro imune, provocando desequilíbrios neuroendócrinos e imunológicos que resultam em uma inflamação crônica de grau baixo, que pode causar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, síndromes autoimunes e transtornos de humor como depressão e ansiedade (MARIOTTI, 2015).

A partir de estudos e pesquisas, foi possível identificar que a população universitária apresenta maior risco para o desenvolvimento de transtornos mentais (RODRIGUES et al., 2022). Esta população comumente é composta por jovens adultos, que ao passar por um momentos transicional de vida, enfrentam uma série de novos desafios que passam a fazer parte de seu cotidiano. Esta fase adaptativa também pode trazer uma série de estímulos estressores. Além disso, se faz presente na vida do estudante acadêmico a perspectiva do mercado de trabalho, as exigências das avaliações e implicações específicas do curso ou área escolhida (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

Portanto, sendo a vida acadêmica uma possível causa de estresse, faz-se necessário pensar a saúde e o perfil dos alunos universitários a fim de elaborar formas de auxílio a esta população. Para atender essa necessidade, o objetivo deste estudo é investigar as médias de estresse percebido em estudantes universitários do curso de Psicologia, de acordo com características sociodemográficas como gênero, idade, cor/raça, renda familiar e atividades acadêmicas exercidas.

2. METODOLOGIA

O estudo realizado foi uma pesquisa quantitativa de campo com um censo demográfico de alunos do curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas, matriculados no semestre de 2024/1. O estudo obteve aprovação do Comitê de Ética sob o protocolo 6.827.495, assegurando que os direitos dos participantes fossem respeitados e que informações sobre serviços de saúde mental fossem disponibilizadas. Após aprovação do comitê de ética foi iniciado a coleta de dados que ocorreu entre julho e agosto de 2024 e foi supervisionado por um professor do curso de psicologia.

Foram coletados 241 questionários que reuniram informações sobre gênero, idade, cor/raça (usando classificações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), renda familiar, nível socioeconômico (segundo a classificação da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa) e também informações sobre a atuação em estágios em atividades práticas em psicologia. Utilizou-se um questionário anônimo que incluía a Escala de Estresse Percebido (EEP-10) (COHEN; KARMACK; MERMELSTEIN, 1983; DIAS *et. al.*, 2015) para avaliar os níveis de estresse entre os estudantes.

Os dados gerados pelo questionário foram digitalizados duplamente no software Epi Data (versão 3.1) a fim de realizar uma análise descritiva, com resultados em frequência absoluta e relativa, utilizando o programa estatístico Stata (versão 15). Em seguida, foram realizadas análises bivariadas entre as variáveis dependentes e independentes do estudo. Para interpretação da significância estatística foi utilizado o valor de $p \leq 0.05$ (FERREIRA; PATINO, 2015). Algumas variáveis foram recodificadas, de forma que não houvesse valores menores que 5 em nenhuma categoria de resposta.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da amostra composta por 285 estudantes (excluindo as 5 alunas da equipe de pesquisa), foram coletados 241 questionários respondidos. Através da análise da média de estresse, dentro da amostra pesquisada o perfil demográfico de pessoas mais estressadas no curso de psicologia são pessoas entre 25 e 30 anos, trans e não-binaries, de cor/raça pretas. Com relação ao nível econômico pela classificação da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) os grupos com a maior média de estresse foram C1 e C2 (classe média), enquanto que de acordo com a variável de renda familiar os grupos que recebem de 6 a 10 salários mínimos e de 1 salário mínimo e meio são os com maior média de estresse. Com relação às atividades acadêmicas, estudantes que realizam estágio apresentam maior média de estresse e dentre estes os que fazem estágio remunerado não-curricular apresentam maior média em comparação às outras modalidades de estágio.

Apesar disso, dados demográficos como cor/raça, gênero, idade, assim como os dados referente a atuação em estágios, não demonstraram significância. Ainda que os dados referentes à renda familiar de acordo com salários mínimos não tenham demonstrado significância, quando relacionados aos critérios de classificação socioeconômico (ABEP) o valor p foi 0.038, demonstrando significância entre esta variável e estresse. Dentro desta variável os grupos com maiores médias de estresse foram C1 e C2 correspondente a classe média brasileira e o grupo de menor média foi a classificação A, uma população com maior renda estimada, posse de bens e acesso a serviços. O que se mostra congruentes com a pesquisa em estudantes universitários tanto da graduação quanto da pós-graduação da pesquisa de ZANCAN *et. al.* (2021), realizada em mais de 30 instituições públicas e privadas do Rio Grande do Sul foi demonstrado que as dificuldades financeiras dos alunos foram significativas para os resultados de estresse percebido. Dentre estes alunos que relataram dificuldades financeiras, 18,3% de 574 participantes obtiveram pontuação de estresse alto. DEMENECH *et. al.* (2023) encontra resultados que apoiam os achados do autor anterior, pois encontrou em seus resultados maiores níveis de estresse relacionados aos 2 grupos de menor renda *per capita* de sua amostra.

4. CONCLUSÕES

A vida acadêmica apresenta diversos desafios para os estudantes, incluindo mudanças de ambiente e aumento de responsabilidades, o que pode gerar estresse. É importante considerar o contexto socioeconômico dos alunos, por tratar de um estímulo estressor significativo. A pesquisa foi realizada para analisar a relação entre o perfil dos estudantes e seus níveis de estresse, utilizando a escala EEP-10. Os resultados mostraram que pessoas trans e não-bináries, entre 25-30 anos, de cor/raça preta e de classe média que fazem estágios remunerados, apresentam os maiores níveis de estresse, sendo que apenas a classificação socioeconômica teve significância estatística. Assim, há uma necessidade de mais estudos sobre essas populações, especialmente sobre pessoas trans e não-bináries no ambiente universitário.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>
- BENAVENTE, S. B. T.; COSTA, A. L. S.. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 4, p. 571–576, 2011. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000400019>
- COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of health and social behavior**, v. 24, n. 4, p. 385–396, 1983.
- DIAS, J. C. R. et al. **Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitários**: Estudo de Validação. **PsychOpen GOLD**, , 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.2277>>
- DEMENECH, L. M. et al.. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados, a influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, n. 1, p. 19–28, jan. 2023. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000398>
- FERREIRA, J. C.; PATINO, C. M. *What does the p value really mean?* Jornal brasileiro de pneumologia: publicação oficial da **Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia**, v. 41, n. 5, p. 485–485, 2015. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-37132015000000215>
- MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. suppl 1, p. 65–74, 2003. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>

MARIOTTI, A. *The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication.* **Future science** OA, v. 1, n. 3, p. FSO23, 2015. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5137920/>

RODRIGUES, D. DA S. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 30, 2022. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO252833051>

ZANCAN, R. K. et al. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 21, n. 2, p. 749–767, 2021. Acessado em 23 de setembro de 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.12957/epp.2021.61067>