

NÍVEIS DE ESTRESSE PERCEBIDO SEGUNDO SITUAÇÃO DE TRABALHO E TEMPO DE ESTUDO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

LUISA PALMERO LORENZON¹; MARIANA DA ROSA GENSKE²; LUIZA DOS SANTOS GIUSTI³; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas –luisaplorenzon@gmail.com*

²*Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – marigenske@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – luisagiusti1@hotmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – tiago.munhoz@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

A transição para a universidade representa um período de intensas mudanças para os estudantes, que muitas vezes enfrentam desafios acadêmicos, financeiros, emocionais e sociais. Tais fatores podem comprometer a saúde mental e aumentar os níveis de estresse percebido, especialmente entre os estudantes da área da saúde, como os de Psicologia, cuja formação demanda um envolvimento emocional significativo com conteúdo e práticas relacionados ao sofrimento psíquico (MENESES, SANTOS, 2023).

O estresse acadêmico, definido como a resposta do organismo diante de exigências percebidas como desafiadoras, é amplamente prevalente entre estudantes universitários. Estudos indicam que essa população vivencia altos índices de estresse em comparação com outros grupos, sendo esse fenômeno potencializado por fatores como sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, adaptação a novos papéis sociais e distância do ambiente familiar (BEITER et al., 2015; MENESES, SANTOS, 2023).

De acordo com BEITER et al. (2015), sintomas como ansiedade, estresse e depressão são frequentes entre universitários, afetando negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar geral. Além disso, variáveis psicossociais como a carga de trabalho, o tempo dedicado aos estudos e a qualidade do suporte social exercem forte influência sobre o estresse percebido. No contexto brasileiro, MENESES e SANTOS (2023) reforçam que estudantes que precisam se deslocar para outras cidades ou estados para cursar o ensino superior tendem a vivenciar níveis mais elevados de estresse, devido ao rompimento de vínculos afetivos e à necessidade de adaptação a novos ambientes sociais e acadêmicos.

Nesse cenário, compreender os fatores associados ao estresse percebido pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de acolhimento e prevenção no ambiente universitário. Este estudo tem como objetivo analisar a associação entre variáveis psicossociais e o nível de estresse percebido entre estudantes de Psicologia de uma universidade pública do sul do Brasil.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, com delineamento correlacional, cujo objetivo foi verificar associações entre variáveis psicossociais e o nível de estresse percebido. A coleta de dados foi realizada a partir de um questionário anônimo e autoaplicado, desenvolvido com base em instrumentos amplamente utilizados para mensuração de saúde mental. Foram utilizadas as perguntas do questionário da Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10). O

questionário foi aplicado em estudantes de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

Foram coletadas informações sobre aspectos sociodemográficos como região de origem, quantidade de horas semanais dedicadas ao estudo (<1h, 1–2h, 2–3h e ≥4h), situação de trabalho (não trabalhar; trabalhar eventualmente; trabalho até 10h semanais; trabalhar entre 11h e 20h semanais; trabalhar de 21h a 39h semanais; trabalhar 40h semanais ou mais) e situação de residência (pensão; com os pais; com cônjuge/namorado; com outro familiar; com amigos; com outros ou sozinho), além de perguntas sobre saúde mental.

Os dados coletados foram organizados e analisados com o uso de software estatístico Stata. As associações entre as variáveis independentes e a presença de estresse percebido foram examinadas por meio do teste t de Student, considerando-se valor de $p \leq 0,05$. As diferenças nos níveis médios de estresse entre as categorias de tempo de estudo e situação de trabalho foram avaliadas por meio de análise de variância (ANOVA) de duas vias, seguida de comparações múltiplas com correção de Bonferroni.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da UFPel (parecer 6.827.495) e todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da coleta de dados, garantindo o cumprimento das diretrizes éticas da pesquisa. Foi assegurado o direito a não participação e desistência em qualquer etapa do estudo, além de todas as condições éticas previstas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 240 estudantes, sendo a maioria oriunda da cidade de Pelotas (59,5%). O escore médio de estresse percebido foi mais elevado entre estudantes que não dedicam tempo aos estudos além das aulas (média 33,3; $p=0,002$), isso se deve, pois, alunos que têm comprometimento com seus estudos, em geral consideram também o tempo de lazer e de outras tarefas, tendo uma gestão de tempo eficiente e consciente dos seus objetivos, evitando a sobrecarga de tarefas, além de consequentemente apresentar um maior sucesso acadêmico (MARCÍLIO et. al., 2021; MURAKAMI et. al., 2024).

Estudantes que vieram de outras regiões do país apresentaram escores levemente mais elevados do que os de Pelotas (24,8 vs. 22,9; $p=0,102$), embora a diferença não tenha sido estatisticamente significativa, ainda assim, o dado sugere um possível impacto da migração universitária sobre o bem-estar emocional. Nesse âmbito, o presente estudo ressalta a insuficiência de publicações nacionais que investiguem o impacto da itinerância na saúde mental de estudantes universitários.

Outros fatores, como situação de trabalho, tipo de moradia e percepção sobre o curso, não apresentaram associações estatisticamente significativas, embora os estudantes que residem sozinhos ou com amigos tenham relatado maiores níveis médios de estresse (25,8 e 24,2, respectivamente), quando comparados aos que vivem com os pais (23,2) ou cônjuges (22,4). A análise de variância de duas vias indicou que a variável tempo de estudo esteve associada aos níveis de estresse, enquanto a situação de trabalho e a interação entre as duas variáveis não apresentaram associação significativa. As comparações múltiplas com correção de Bonferroni revelaram que indivíduos que relataram não estudar semanalmente apresentaram níveis médios de estresse

significativamente mais elevados em comparação a todas as demais categorias (todas as comparações, $p < 0,05$). Por outro lado, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de estresse entre os grupos que relataram algum tempo semanal de estudo (<1h, 1–2h, 2–3h e $\geq 4h$).

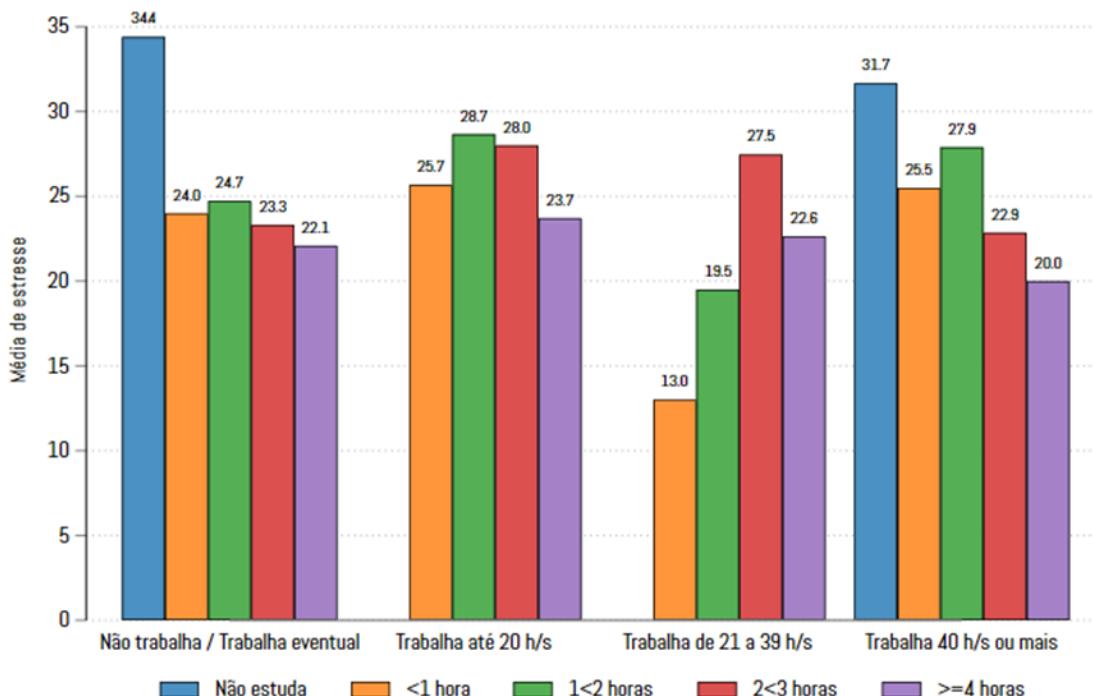
Os achados deste estudo se alinham com investigações brasileiras recentes que apontam elevada prevalência de estresse entre estudantes universitários. Em um estudo envolvendo alunos de diversas áreas no Brasil e Portugal, os níveis de estresse foram superiores a 75 % na amostra brasileira (CARMONA et al., 2024).

Estudos específicos com estudantes de Psicologia e outras áreas da saúde também identificaram padrões semelhantes. Por exemplo, uma pesquisa sobre estresse, depressão e ansiedade em professores e estudantes de Psicologia apontou maiores níveis de sofrimento emocional entre os estudantes, em comparação com profissionais, embora ambos apresentassem sintomas significativos (LIMA et al., 2024).

Por outro lado, a não associação significativa entre situação de trabalho ou carga horária com o estresse percebido sugere que variáveis subjetivas e contextuais — como suporte emocional e estratégias individuais de enfrentamento — podem exercer maior influência sobre o bem-estar.

Esses achados reforçam a necessidade de que instituições universitárias implementem estratégias proativas para promoção da saúde mental. Programas de tutoria, apoio psicológico e oficinas voltadas à regulação emocional podem contribuir para reduzir os níveis de estresse e favorecer a adaptação acadêmica, sobretudo para estudantes em situação de vulnerabilidade.

Figura 1 - Média de estresse de acordo com a interação entre situação de trabalho e horas de estudo semanal



Fonte: Autores

4. CONCLUSÕES

Os achados deste estudo indicam que variáveis como o tempo dedicado aos estudos e o local de residência estão associadas ao nível de estresse percebido entre estudantes de Psicologia, sendo que estudantes que não estudam fora do horário de aula e aqueles que residem sozinhos ou com amigos apresentaram escores médios mais elevados de estresse. Ainda, os resultados sugerem que dedicar ao menos uma hora semanal aos estudos está associado a níveis mais baixos de estresse, independente da carga horária de trabalho, conforme indica a Figura 1.

Embora outras variáveis, como situação de trabalho e região de origem, não tenham alcançado significância estatística, os dados sugerem tendências relevantes que merecem investigação futura, especialmente no que se refere à migração universitária e seu impacto na saúde mental.

Esses resultados reforçam a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção do bem-estar emocional de estudantes, especialmente aqueles com menor suporte social. A implementação de ações psicopedagógicas, espaços de escuta e iniciativas de acolhimento pode contribuir para mitigar os efeitos do estresse e melhorar a permanência e o desempenho acadêmico. Além disso, este estudo contribui para o campo da psicologia educacional ao evidenciar a importância dos fatores psicosociais no contexto universitário e destaca a necessidade de novos estudos longitudinais que explorem a evolução do estresse ao longo da formação acadêmica.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEITER, R. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. **Journal of Affective Disorders**, v. 173, p. 90–96, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- MENESES, R. B.; SANTOS, A. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo com alunos de uma instituição pública brasileira. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 25, n. 1, p. 1–16, 2023.
<https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v25n1p1-16>
- CARMONA, L. et al. Prevalence and risk factors for anxiety, stress and depression among higher education students in Portugal and Brazil, **Journal of Affective Disorders Reports**, Volume 17, 2024, 100825, ISSN 2666-9153, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100825>.
- LIMA, J. et al.. Mental Health of Psychology Professionals and Students in Brazil: A Comparative Analysis. **Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 34, p. e3433, 2024, <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3433>.
- MARCILIO, F. C. P. et al.. Guia de Técnicas para a Gestão do Tempo de Estudos: Relato da Construção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e218325, 2021.
- MURAKAMI, K. et al.. Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, p. e258748, 2024.