

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MINAS
GERAIS - *CAMPUS* BAMBUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

Igor Mariano da Cruz Paula

**ESTRESSE ACADÊMICO E *COPING* EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO CENTRO-
OESTE DE MINAS GERAIS**

BambuÍ

2025

IGOR MARIANO DA CRUZ PAULA

**ESTRESSE ACADÊMICO E *COPING* EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO CENTRO-
OESTE DE MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Ciências Biológicas do IFMG – *Campus*
BambuÍ como requisito parcial para obtenção
do título de Licenciado em Ciências Biológicas.
Orientadora: Profa Dra. Rosemary Pereira
Costa e Barbosa.

BambuÍ

2025

Catálogo na Fonte Biblioteca IFMG - *Campus Bambuí*

P324e Paula, Igor Mariano da Cruz.

Estresse acadêmico e *coping* em estudantes de Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior no Centro-Oeste de Minas Gerais [manuscrito] / Igor Mariano da Cruz Paula. – 2025.
64 f. : il.

Orientadora: Rosemary Pereira Costa e Barbosa.
Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais. *Campus Bambuí*, 2025.

1. Ambiente acadêmico. 2. Inventário de sintomas de *stress*. 3. COPE Breve. I. Barbosa, Rosemary Pereira Costa e. II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais – Campus Bambuí. III. Título.

CDD 378.81

Catálogo: João Batista Rodrigues - CRB-6/2022



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MINAS GERAIS
Campus Bambuí
Diretoria de Ensino
Departamento de Ciências Gerenciais e Humanas
Faz. Varginha - Rodovia Bambuí/Medeiros - Km 05 - Caixa Postal 05 - CEP 38900-000 - Bambuí - MG
37 3431 4900 - www.ifmg.edu.br

IGOR MARIANO DA CRUZ PAULA

ESTRESSE ACADÊMICO E COPING EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO CENTRO-OESTE DE MINAS GERAIS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFMG – *Campus Bambuí* como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

Orientadora: Profa. Dra. Rosemary Pereira Costa e Barbosa

Aprovado em 11/02/2025 pela banca examinadora:

Profa. Dra. Rosemary Pereira Costa e Barbosa (Orientadora)

Profa. Me. Fernanda Marcelle Miranda

Prof. Dr. Anderson Dutra de Melo

Bambuí, 11 de fevereiro de 2025.



Documento assinado eletronicamente por **Rosemary Pereira Costa e Barbosa, Professora**, em 11/02/2025, às 20:34, conforme Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



Documento assinado eletronicamente por **Anderson Dutra de Melo, Professor**, em 12/02/2025, às 10:16, conforme Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



Documento assinado eletronicamente por **Fernanda Marcelle Miranda, Professora Substituta**, em 12/02/2025, às 23:51, conforme Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.

https://sei.ifmg.edu.br/sei/controlador.php?acao=procedimento_trabalhar&acao_origem=protocolo_pesquisa_rapida&id_protocolo=2275122&infr... 1/2



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ifmg.edu.br/consultadocs> informando o código verificador **2197281** e o código CRC **C7E9E6A8**.

RESUMO

Estresse é uma reação de alarme do organismo, e sua permanência ao longo do tempo pode causar graves prejuízos ao sujeito. O estresse acadêmico pode ser definido como uma reação de ativação fisiológica, emocional, cognitiva e comportamental desencadeada diante estímulos e eventos acadêmicos. *Coping* é todo conjunto de habilidades comportamentais e cognitivas usadas pelos sujeitos para dominar e adaptar-se ante a agentes estressores. Diante da relevância destes temas na atualidade, esta pesquisa visou identificar a existência de estresse acadêmico nos estudantes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior no centro-oeste de Minas Gerais. Trata-se de um estudo de caso de caráter qualitativo e descritivo. Os dados coletados são resultantes da aplicação de formulários virtuais contendo o Inventário de Sintomas de *Stress* (LIPP, 2000) e o inventário COPE Breve (BRASILEIRO, 2012). Participaram voluntariamente 49 alunos do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da instituição. Os dados foram tabulados com o *software Microsoft Excel* e, posteriormente, organizados, categorizados e analisados. A existência de estresse foi identificada. Fatores como gênero, trabalho, sobrecarga de conteúdo, prazos curtos, atividades extracurriculares, provas, cobrança e falta de apoio de professores foram relacionados como fontes de estresse. A estratégia de *coping* mais utilizada pelos estudantes foi autodistração, enquanto a menos utilizada foi uso de substâncias. A prevalência das fases de resistência e exaustão nos estudantes é um alerta, revelando a necessidade de estudos e intervenções institucionais para a redução desse quadro.

Palavras-chave: Ambiente acadêmico. Inventário de Sintomas de *Stress*. COPE Breve.

ABSTRACT

Stress is an alarm reaction of the organism and its persistence over time can cause serious harm to the individual. The academic stress can be defined as a physiological, emotional, cognitive and behavioral activation response triggered by academic stimuli and events. Coping refers to the set of behavioral and cognitive abilities used by individuals to manage and adapt to stressors. In light of the current relevance of these topics, this research sought to ascertain the presence of academic stress in Biological Science degree course students at an institution of higher learning in the central-western part of Minas Gerais. This study employs a qualitative, descriptive case study approach. The collected data resulted from the application of virtual forms containing Stress Symptoms Inventory (LIPP, 2000) and Brief COPE Inventory (BRASILEIRO, 2012). A total of 49 students from the Biological Science degree course at the institution volunteered to participate in the study. The data were tabulated using Microsoft Excel software and subsequently organized and analyzed. The existence of stress was identified. Factors such as gender, work, content overload, short deadlines, extracurricular activities, exams, demands and lack of teacher support were related to stress. The most used coping strategy was self-distraction, while the least used was substance use. The prevalence of resistance and exhaustion phases among students is a warning, revealing the need for studies and institutional interventions to the reduction of this scenario.

Keywords: Academic environment. Stress Symptom Inventory. Brief COPE.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Fluxograma da seleção de publicações no <i>Google Acadêmico</i>	23
Figura 2 - Fluxograma da seleção de publicações na <i>SciELO</i>	25
Figura 3 - Fluxograma da seleção de publicações dos Periódicos CAPES.....	26
Gráfico 1 - Pontuação geral para cada escala de <i>coping</i>	46
Quadro 1 - Sintomas inespecíficos durante a fase de exaustão.....	16
Quadro 2 - Modelo clássico de Lazarus e Folkman.....	20
Quadro 3 - Publicações selecionadas no <i>Google Acadêmico</i>	23
Quadro 4 - Publicação selecionada na <i>SciELO</i>	25
Quadro 5 - Publicações selecionadas dos periódicos CAPES.....	26
Quadro 6 - Escalas, definições e itens.....	29
Quadro 7 - Publicações selecionadas durante a revisão de literatura.....	33
Quadro 8 - Fases do estresse nos participantes.....	41
Quadro 9 - Sintomas relatados pelos participantes.....	43
Quadro 10 - Fontes acadêmicas de estresse nos participantes.....	44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Pontuação por gênero para cada escala de <i>coping</i>	47
Tabela 2 - Pontuação por fase de estresse para cada escala de <i>coping</i>	48

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	13
2.1 Objetivo geral	13
2.2 Objetivos específicos	13
3 REFERENCIAL TEÓRICO	14
3.1 Estresse e Síndrome Geral de Adaptação	14
3.2 Fases do estresse e sintomatologia	15
3.3 Estressores	16
3.4 Estresse acadêmico	17
3.5 Coping	19
4 METODOLOGIA	21
4.1 Tipo de pesquisa	21
4.2 Coleta dos dados	22
4.2.1 Revisão de literatura	22
4.2.2 Questionário	27
4.2.3 Sujeitos da pesquisa	31
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	33
5.1 Observações atuais da literatura sobre estresse acadêmico e coping	33
5.2 Perfil dos estudantes	40
5.3 Avaliação do nível de estresse dos estudantes	41
5.4 Fatores que causam estresse acadêmico	43
5.5 Estratégias de coping dos estudantes	45
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXO A - Identificação	56
ANEXO B - Inventário de Sintomas de <i>Stress</i> para Adultos	59
ANEXO C - COPE BREVE	61
ANEXO D - Termo de Consentimento	63

1 INTRODUÇÃO

O que é saúde? Das possíveis respostas, a Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 1986) traz uma concepção abrangente ao dizer que saúde não é somente ausência de infecções e enfermidades, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Entende-se que a condição - estar saudável - não está restrita unicamente a problemas de natureza física, mas ligada também a questões psicossociais. Dentre estas, o estresse é pauta recorrente no contexto da sociedade contemporânea e merece a devida atenção, uma vez que é um grave problema de saúde que pode trazer consequências em diversas áreas da vida das pessoas.

Qualquer pessoa está sujeita ao estresse, independentemente da idade, pois o estresse é uma reação natural, é uma resposta dada para ações, ambientes e escolhas que apresentem ameaça à integridade do sujeito, buscando adaptá-lo para a situação estressante. Embora não haja um padrão único de respostas ao estresse, em geral, o organismo, em reação, pode acionar mecanismos de defesa imunológicos, os quais podem provocar sintomas evidentes, como sudorese, mãos frias, palidez, cefaleia, entre outros. Situações permanentes e recorrentes de estresse podem ser fatores de risco e agravamento para doenças graves, tais como depressão, úlceras, infarto, gastrite (ARANTES; VIEIRA, 2021).

Hans Selye, na primeira metade do século XX, centrou seus estudos sobre essas manifestações sintomáticas sem padrão específico para alguma doença, chegando ao conceito de Síndrome de Adaptação Geral, ou Síndrome do Estresse. Essa síndrome foi definida como todo conjunto de reações sistêmicas não específicas do organismo ante a algum agente agravante, a fim de alcançar um estado de equilíbrio (FLOSI, 1947).

Com o transcorrer do cotidiano, muitas situações acontecem sem que se possa ter controle algum sobre elas: uma discussão familiar, um temporal no começo da tarde, um uso equivocado de vocabulário em uma entrevista de emprego. Nessas situações, para se manter equilibrado, o sujeito busca se adaptar, ou seja, se estressa, sendo os sintomas deste estresse evidentes, como inquietação, ou implícitos, como uma leve taquicardia, e toma alguma atitude voluntária para resolver a situação. Pelo exposto, percebe-se que o ambiente é capaz de exercer estresse no indivíduo, seja seu lar, trabalho e até mesmo escola.

A partir dos exemplos apresentados, verifica-se que, se existir algum estímulo estressante no ambiente, é certo que o indivíduo, além de apresentar as alterações fisiológicas fora de seu controle, irá tomar algum tipo de atitude para lidar com a situação. Essas atitudes

para lidar com situações de estressantes recebem o nome de *coping*, o qual pode ser definido, de acordo com Lazarus e Folkman (1984), como todo aquele conjunto de habilidades comportamentais e cognitivas utilizadas pelos sujeitos para dominar e se adaptar frente a agentes estressores.

Em uma sociedade cada vez mais dinâmica com relações, escolhas e questões surgindo a cada momento, adaptar-se se faz necessário, lembrando que, segundo Lazarus e Folkman (1984) e Arantes e Vieira (2021), toda adaptação é precedida por um agente estressor; portanto, o estresse está presente em todos os âmbitos da vida em sociedade. Retrato da sociedade, o ambiente acadêmico também é potencialmente estressante, pois o aluno realiza uma série de esforços para concluir sua formação, tendo que sair da sua zona de conforto e precisando encarar e adaptar-se às demandas universitárias. Recuperação, advertências, notas baixas, atrasos para formatura, ansiedade, medo do julgamento alheio, timidez, pressão interna pelo bom desempenho e outras situações podem desencadear estresse (FARO, 2013). Quando acontece por situações corriqueiras do ambiente universitário, o estresse recebe o nome de estresse acadêmico, podendo ser definido como uma reação de ativação fisiológica, emocional, cognitiva e comportamental desencadeada ante estímulos e eventos acadêmicos (GARCIA; ZEA, 2011).

Mignoso e Marcelino (2009) realizaram um estudo que avaliou o estresse por faixa etária e verificaram que, depois dos idosos, a população jovem, entre 17 e 26 anos, é aquela que apresenta maior índice de estresse. Essa faixa etária jovem representa mais da metade das matrículas no ensino superior brasileiro, de acordo com o Instituto Semesp (2020). Estudos científicos corroboram esta afirmativa, dentre os quais, podemos citar Silva, Silveira e Teixeira (2023); Nascimento e Silva (2019); Silva e Silva (2017), e outros.

Silva, Silveira e Teixeira (2023) verificaram que 39,7% dos estudantes do curso e instituição analisados na presente pesquisa trabalham durante o dia, fato que, segundo Nascimento e Silva (2019), pode provocar algum desgaste físico e emocional em estudantes. Silva e Silva (2017) constataram que 49,4% dos universitários de uma instituição do interior paulista apresentam escore para nível de estresse acima da média dos participantes. Neste mesmo sentido, Borges e Rodrigues (2020) também identificaram média maior de estresse que em outras amostras da literatura em estudantes de uma instituição em Minas Gerais.

Estes apontamentos denotam a urgência de mais pesquisas que embasem ações sobre o estresse em estudantes universitários. Diante da evidência de que existe estresse acadêmico em instituições de ensino superior (BORGES; RODRIGUES, 2020; SILVA;

SILVA, 2017), surgiram as seguintes questões: quais os fatores desencadeantes do estresse acadêmico? E quais estratégias de *coping* os universitários desenvolvem para lidar com o estresse acadêmico?

Assim, optou-se por investigar a presença ou ausência de algum nível de estresse nos alunos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior do centro-oeste de Minas Gerais.

2 OBJETIVOS

Este capítulo dispõe sobre os objetivos gerais e específicos alcançados durante a execução deste trabalho.

2.1 Objetivo geral

Identificar a existência de estresse acadêmico em estudantes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior no centro-oeste de Minas Gerais.

2.2 Objetivos específicos

- Revisar a literatura sobre estresse acadêmico e *coping* no período de 2020 a 2024;
- Conhecer o perfil sociodemográfico dos estudantes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da instituição;
- Avaliar o nível de estresse nos estudantes pesquisados;
- Conhecer os fatores desencadeadores de estresse acadêmico nos estudantes pesquisados;
- Elencar as estratégias de *coping* desenvolvidas pelos estudantes para lidar com o estresse acadêmico.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A presente seção aborda o conceito de estresse e estresse acadêmico e, ainda, o conceito de *coping*.

3.1 Estresse e Síndrome Geral de Adaptação

A medicina anterior ao século XX buscava identificar sintomas específicos de cada doença para dar a cura precisa a ela. Contudo, há uma série de respostas imunes desempenhadas pelo organismo que não caracterizam doença alguma, as quais eram tratadas como doenças inespecíficas. Essas respostas, por muito tempo, foram deixadas de lado, até que Hans Selye, médico endocrinologista, em 1936, publicou o resultado de seus estudos sobre esse conjunto de respostas inespecíficas provocadas por um agente físico qualquer (ARANTES; VIEIRA, 2021).

Selye deu o nome de *General Adaptation Syndrome*, expressão traduzida para o português como Síndrome de Adaptação Geral, ou Síndrome Geral de Adaptação (SGA), ou, até mesmo, Síndrome do Estresse à “soma de todas as reações sistêmicas, não específicas do organismo, em face do agente agravante” (FLOSI, 1947, p. 322). Arantes e Vieira (2021) elucidam o significado da SGA, a qual é chamada de síndrome, pois as manifestações sintomáticas são coordenadas e parcialmente interdependentes, em geral, porque acomete grandes porções do corpo, e de adaptação, porque essas respostas buscam a manutenção de um estado de equilíbrio do sujeito. Selye observou que se a SGA, que é uma reação de alarme do organismo, for mantida ao longo do tempo, poderia causar graves prejuízos ao sujeito, de tal modo ela poderia se desenvolver em três fases distintas: a fase de alarme, a fase de resistência e a fase de exaustão (ARANTES; VIEIRA, 2021).

Marilda Lipp (2001, p.18), pesquisadora brasileira, trouxe uma nova contribuição para o assunto ao identificar outra fase do estresse, denominada quase-exaustão, e também reafirmou o conceito de estresse proposto por Selye afirmando que sua

[...] ênfase era na resposta não específica do organismo a situações que o enfraquecessem ou fizessem-no adoecer, a qual chamou de “Síndrome Geral de Adaptação” ou “Síndrome do *stress* biológico”, comumente conhecida também como “síndrome do simplesmente estar doente”.

As fases do estresse, bem como seus sintomas, serão descritos na próxima seção.

3.2 Fases do estresse e sintomatologia

As respostas fisiológicas ao estresse visam à manutenção do corpo e são as mesmas que o homem pré-histórico possuiu, embora as ameaças de hoje sejam mais abstratas, tais como temer uma prova ou reprovar numa disciplina da faculdade. Seja a ameaça física ou mental, as respostas desempenhadas são as mesmas, pois o organismo não sabe diferenciar uma da outra. Estas alterações orgânicas ligadas ao estresse são um mecanismo imprescindível à sobrevivência, pois o organismo precisa de algum tipo de reação, ainda que inespecífica, contra agressões de qualquer natureza (ARANTES; VIEIRA, 2021).

Com a permanência constante de um agente estressor, o sujeito pode adoecer caso chegue na terceira das três fases do estresse descritas por Selye. Essas fases são classificadas como de alarme, de resistência e de exaustão (ARANTES; VIEIRA, 2021), as quais serão discutidas separadamente a seguir.

Na fase de alarme, o organismo reconhece o estressor e recruta órgãos do sistema neuroendócrino (suprarrenais e baço) para secretar hormônios (adrenalina, noradrenalina e cortisol) que visam prepará-lo para a ação (BAUER, 2002). Segundo Ballone (1997), as alterações fisiológicas resultantes dessa secreção hormonal são: aumento da frequência cardíaca e pressão arterial, contração do baço, liberação de glicose pelo fígado, redistribuição do sangue pelo corpo, aumento da frequência respiratória, dilatação dos brônquios, dilatação das pupilas e aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea.

Bauer (2002) aponta que, na fase de resistência, o organismo busca reparar os danos resultantes da fase de alarme, reduzindo os níveis hormonais na circulação a fim de alcançar uma adaptação (equilíbrio). Contudo, se o estressor ainda persistir sobre o organismo, o indivíduo passa para a próxima fase do estresse, a fase de exaustão.

A fase de exaustão é mais similar ao estado inicial, de alarme (ARANTES; VIEIRA, 2021). Acontece quando o estímulo estressante é repetido tantas vezes que o organismo acaba desenvolvendo disfunção das defesas imunológicas, resultando em patologias associadas ao estresse crônico, como arteriosclerose, úlceras e depressão (BAUER, 2002). A sintomatologia na fase de exaustão torna-se mais vaga e menos específica (QUADRO 1), pois o organismo todo pode entrar em sofrimento. É como se esgotasse não apenas sua capacidade de adaptação às diversas circunstâncias de vida, mas também fosse perdida a capacidade de adaptar-se a si mesmo (BALLONE, 1997).

Quadro 1 - Sintomas inespecíficos durante a fase de exaustão

Sintomas
Dores de cabeça, abdominais, pernas, costas, peito e outras sem causa física.
Alterações do sono provocando insônia ou sonolência excessiva.
Perda de energia resultando em desânimo, desinteresse, apatia, fadiga fácil.
Irritabilidade, perda de paciência, explosividade, inquietação.
Ansiedade, apreensão contínua, inquietação, às vezes, medo sem motivo claro.
Baixo desempenho nas capacidades sexuais, de memória, de concentração e decisão
Queixas como tonturas, zumbidos, palpitações, falta de ar, bolo na garganta.

Fonte: Adaptado de: BALLONE, 1997.

Lipp (2003) faz uma releitura dessas três fases do estresse comparando-as com as fases da vida, dentre as quais, temos a infância (pouca resistência e reações excessivas) como a fase de alarme; já a idade adulta (elevada capacidade de resistir) associa-se à fase de resistência; e a velhice (perda das capacidades) representaria a fase de exaustão.

Lipp identificou a existência de outra fase do estresse, denominada “quase exaustão”. Localizada entre o fim da fase de resistência e o começo da fase de exaustão, a “quase exaustão” é marcada pelo enfraquecimento do organismo, o qual não está conseguindo mais se adaptar ao estressor. É nessa fase que o adoecimento começa e os órgãos mais vulneráveis do sujeito começam a sinalizar deterioração (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Conforme apontado, o estresse tem implicações não apenas psicológicas, mas generalizadas, visto que as respostas aos agentes agressores ou estressores também podem ter manifestações fisiológicas, como verificado nos sintomas de cada fase, e sociais, como será apontado em breve no tópico sobre estresse acadêmico.

3.3 Estressores

Agentes estressores ou agressores, também chamados apenas de estressores, são os causadores do estresse. Esses agentes podem ser variados estímulos, fatores e acontecimentos, de ordem fisiológica, cognitiva ou psicológica, que causam o estresse, cabendo ainda ressaltar que cada estressor age de diferentes maneiras em cada sujeito, por causa das características internas e/ou externas únicas de cada um (LEWIS *et al.*, 2013). Lipp (2014) concorda com essa perspectiva ao apontar que um mesmo estímulo pode causar reações distintas em diferentes sujeitos devido à vulnerabilidade aprendida ao longo das suas experiências, por imitação de modelos e pela interpretação que cada um faz do fato ocorrido.

De acordo com Lipp (2014), existem estressores universais, como a morte, dor, frio, calor, fome e sede, que afetam todos independentemente de fatores culturais e genéticos, além de outros que impactam as pessoas de modo diferente. Cataldi (2002) corrobora as afirmações anteriores, apontando que os estressores podem vir ao sujeito por três maneiras: do meio externo, como frio e calor; do meio social em que o sujeito vive, como trabalho em condições precárias; e, por fim, do meio interno, como alegrias, medos e angústias. No cotidiano universitário, cheio de exigências, competição, deveres e datas, encontram-se diversos estressores que geram tensão emocional e podem causar estresse nos alunos (ARCHANJO; ROCHA, 2019). Este estresse, quando típico do ambiente universitário, passa a ser denominado como estresse acadêmico.

3.4 Estresse acadêmico

Estresse acadêmico pode ser definido como uma reação de ativação fisiológica, emocional, cognitiva e comportamental desencadeada diante de estímulos e eventos acadêmicos (GARCIA; ZEA, 2011). Díaz e Gómez (2007) trazem definição semelhante, ao definirem o estresse escolar como um mal-estar apresentado pelos estudantes devido a fatores físicos ou emocionais, de origem inter ou intra-relacional, até mesmo ambiental, que podem exercer influência significativa para a convivência escolar. Noutra definição para estresse acadêmico, Witter (1997) propõe que os principais estressores para os alunos podem ser relativos ao próprio aluno ou às disciplinas escolares, e essas duas variáveis causam o estresse acadêmico.

As variáveis estressoras mais comuns dos alunos são: domínio de estratégias de *coping*, falta de motivação, desempenho real de aprendizagem, percepção de aprendizagem, contexto afetivo (WITTER, 1997).

As variáveis estressoras das disciplinas podem ser: professor da matéria, metodologia de ensino, avaliações, prestígio da disciplina, imagem social, dentre outras. É o conjunto dessas variáveis que constitui o estresse acadêmico (WITTER, 1997). A partir dessas definições, conclui-se que o estresse acadêmico é típico do ambiente de escolar e pode causar reações sobre os estudantes.

Arcanjo e Rocha (2019), Barraza (2004), Díaz e Gomes (2007) descrevem os seguintes fatores desencadeadores de estresse acadêmico: pouca habilidade cognitiva para resolver problemas, perda de um ente querido, provas, relacionamento com colegas e

professores, busca de reconhecimento e identidade, incapacidade de relacionar teoria com prática, sobrecarga de tarefas, excesso de responsabilidade, alta competitividade grupal, mudança de cidade para estudar e afastamento do núcleo familiar.

Conforme Rizzi (2022) aponta, a entrada do jovem na universidade é uma das etapas do desenvolvimento que tende a demonstrar maior sensibilidade ao estresse, bem como um momento em que diversos transtornos mentais têm maior chance de surgir. Archanjo e Rocha (2019) constatam a realidade de parcela dos estudantes da graduação que, ao mudar de cidade, no afastamento da família, tem que se preocupar com funções novas, como gerenciar gastos e afazeres domésticos, funções essas capazes de modular a intensidade do estresse.

Existe um padrão de resolução de problemas durante a vivência acadêmica, segundo Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007), e qualquer aluno está sujeito a passar por momentos de crescimento, frustração, temores, tristeza, desenvolvimento e mudança. Em consequência, este ambiente planejado para o progresso do conhecimento e de capacitação profissional também pode ser propício para o desenvolvimento de sintomas relacionados ao estresse acadêmico.

Dos sintomas que o estresse acadêmico pode causar, ressoam-se, sobretudo nos ambientes de ensino, a redução da atenção e da concentração, uma pior memorização, aumento do índice de erros e dificuldade para perceber e responder estímulos. Esses fatores são determinantes no processo de aprendizagem, pois refletem no desempenho acadêmico dos estudantes (MONDARDO; PEDON, 2005).

Em síntese, os fatores desencadeadores do estresse acadêmico podem estar nas relações inter ou intrapessoais, quando desenvolvidas em âmbito escolar ou no ambiente da escola. O contexto de entrada na universidade também pode ser um fator, pois, por vezes, esse estudante precisa se afastar de seus entes para estudar, além de ter que lidar com um novo ambiente e novas responsabilidades.

Interessante ressaltar que Calais *et al.* (2007) encontraram, em sua pesquisa com calouros e veteranos no curso de jornalismo, maior predomínio de estresse em mulheres. Santos e Alves Júnior (2007), noutro estudo com mestrandos em saúde, também verificaram maior vulnerabilidade feminina ao estresse.

Conforme já verificado, os agentes estressores e o estresse também existem em âmbito acadêmico, podendo ter desdobramentos físicos, emocionais e sociais. Porém, diante desses desdobramentos, o sujeito não fica inerte; ele precisa tomar algum tipo de atitude para

lidar com essa situação e se adaptar. Essa contrapartida ao estímulo estressante é chamada de *coping*, de acordo com a literatura sobre o tema.

3.5 Coping

O estresse é a busca por atingir um estado de equilíbrio, em outras palavras, busca por adaptação (ARANTES; VIEIRA, 2021). De tal modo, para isso acontecer, Lazarus e Folkman (1984) denotam, em sua teoria, que há duas faces do estresse: a “avaliação” das demandas e dos recursos que o sujeito tem que enfrentar em determinada situação, e o “*coping*”, que é o conjunto de estratégias que as pessoas utilizam para se adaptar às circunstâncias adversas decorridas ao longo da vida. Rizzi (2022, p. 13) traz a analogia que “*coping* e estresse podem ser vistos como faces de uma mesma moeda, pois ambos fazem parte de um processo”.

Embora não haja termo equivalente em português, numa tradução literal da palavra *coping*, obtém-se a palavra lidar. Esse enfrentamento ou estratégias para lidar com situações estressantes recebe o nome de *coping*, que pode ser definido, de acordo com Lazarus e Folkman (1984), como todo aquele conjunto de habilidades comportamentais e cognitivas usadas pelos sujeitos para dominar e adaptar-se ante agentes estressores.

Van Egeren (2000) concebe o estresse como um estado de agitação que provoca incoerência funcional nos comportamentos do sujeito e ocorre quando o organismo deste percebe um estressor no ambiente. Portanto, *coping* seria a resposta orgânica para proteger essa coerência comportamental, restaurando a integridade funcional (VAN EGEREN, 2000). Essa restauração, segundo Lazarus e Folkman (1984), se dá por meio de estratégias de *coping* focadas no problema e nas emoções (QUADRO 2).

Quadro 2 - Modelo clássico de Lazarus e Folkman

Divide as estratégias de <i>coping</i> em focalizadas no problema ou na emoção		
	Estratégias focadas no problema	Estratégias focadas nas emoções
Conceito	São os esforços despendidos pelo sujeito para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando removê-la.	São os esforços para regular o estado emocional que é associado ao estresse e reduzir a sensação física desagradável gerada.
Função	Alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão.	Prevenir ou diminuir a ameaça, dano, perda, ou para reduzir o sofrimento associado.
Exemplos	Procura de ajuda, conselhos ou informações sobre como proceder diante uma situação.	Falar com um confidente para desabafar e aliviar o peso do problema, fuga real ou imaginária da situação de estresse, <i>hobbies</i> , meditação, descansar, massagens, fumar, ingerir bebidas alcoólicas e consumir drogas ilícitas.

Fonte: Adaptado de: ABACAR; ALIANTE; ANTÓNIO, 2021

Com anos de estudos e pesquisas, ainda não há uma concepção estrita para o conceito *coping*, muito embora exista uma grande variedade de inventários para classificar suas estratégias, é o que afirmam Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998) após realizarem uma revisão de literatura. Neste trabalho, utilizou-se o inventário COPE Breve (BRASILEIRO, 2012) por melhor se adequar à questão de estudo e avaliar as estratégias de *coping*. Este inventário será descrito na seção de metodologia.

4 METODOLOGIA

Neste tópico, expõem-se o tipo de pesquisa e a coleta, o tratamento e a análise dos dados do presente estudo.

4.1 Tipo de pesquisa

Este trabalho pode ser classificado como uma pesquisa de abordagem qualitativa e descritiva, aplicando-se como procedimentos a pesquisa bibliográfica e o estudo de caso. A abordagem qualitativa busca explicar o porquê das coisas, centrada na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. Aplicada inicialmente em estudos antropológicos e sociológicos, a pesquisa qualitativa tem aumentado seu campo de atuação em áreas como a Psicologia e a Educação (GERHADT; SILVEIRA, 2009). Este trabalho se encaixa neste tipo de pesquisa, pois busca entender o estresse acadêmico, fenômeno envolto no ambiente escolar, e não só fisiológico, mas também psicológico, emocional, cognitivo e social.

Sua caracterização, quanto aos fins, é descritiva, pois busca descrever fenômenos e fatos de determinado contexto (TRIVIÑOS, 1987), por meio de observação, registro, análise e correlação dos fatos sem manipulá-los.

Quanto aos procedimentos, observa-se a pesquisa bibliográfica, também chamada revisão de literatura, que serve para expor brevemente as ideias centrais já discutidas por outros autores que tratam do tema; qualquer trabalho científico começa com uma pesquisa bibliográfica (FONSECA, 2002). Souza, Silva e Carvalho (2010) concordam com a afirmação anterior ao defenderem que a revisão permite a inclusão de estudos experimentais ou não experimentais para um entendimento completo do fenômeno analisado. Combina dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um grande leque de possibilidades: definir conceitos, rever teorias e evidências e analisar problemas metodológicos de um tópico particular. A ampla amostra, em conjunto com as possibilidades anteriores, devem gerar um panorama consistente e compreensível de conceitos complexos, teorias ou problemas.

Um estudo de caso consiste em coletar e analisar informações sobre determinado indivíduo, uma família, um grupo ou uma comunidade, a fim de estudar aspectos variados de sua vida, de acordo com o assunto da pesquisa (PRODANOV; FREITAS, 2013). Neste tipo de estudo, a investigação é conduzida de forma aprofundada sobre um grupo específico de pessoas.

No caso deste trabalho, foram investigados os alunos do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior no centro-oeste de Minas Gerais.

4.2 Coleta dos dados

O procedimento utilizado para a coleta de dados secundários foi a revisão de literatura, enquanto, para coleta de dados primários, utilizou-se o questionário. Ressalta-se que a revisão de literatura foi utilizada para a discussão dos dados primários.

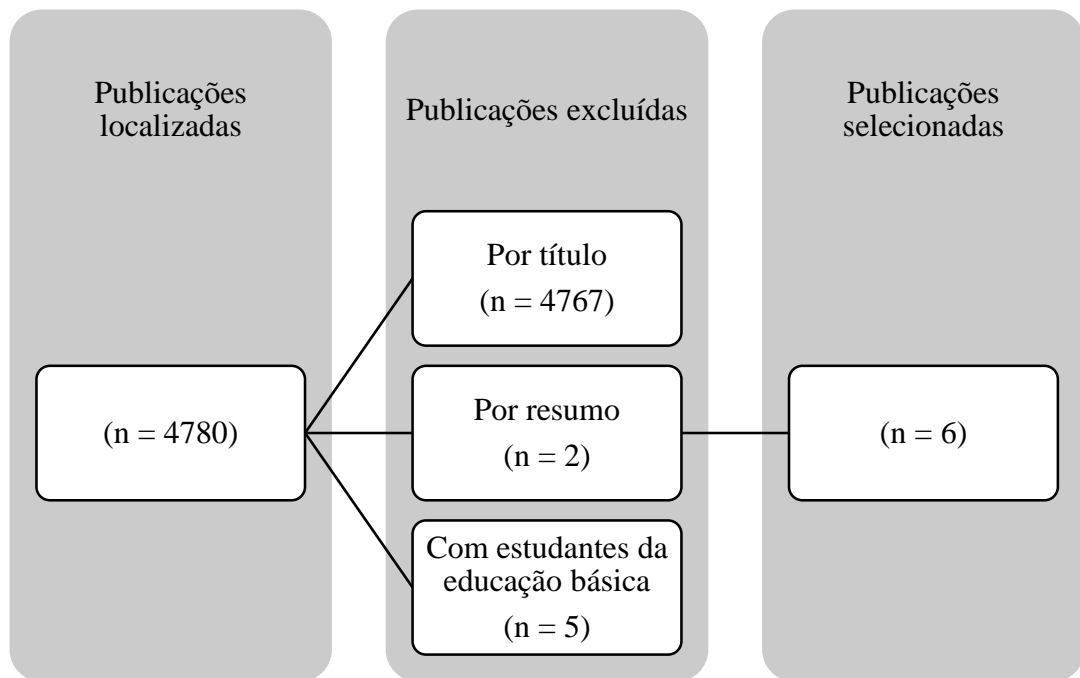
4.2.1 Revisão de literatura

O presente estudo utilizou a pesquisa bibliográfica para construção do referencial teórico. A revisão de literatura foi elaborada com a intenção de providenciar dados para discussão nos resultados do trabalho. Esta revisão utilizou como base apenas publicações em português no período de 2020 a 2024 nas plataformas *Google Acadêmico*, *SciELO* e Periódicos CAPES. Foram utilizados os seguintes descritores: “estresse” *and* “estudantes” *and* “ *coping* ”.

Os critérios de inclusão das publicações foram: ter no título os termos “estresse” *and* “estudantes” *or* “acadêmicos” *or* “universitários” *and* “ *coping* ” *or* “enfrentamento”; abordar como foco principal, no resumo, os fatores desencadeantes do estresse ou estratégias de *coping* em estudantes; ser uma pesquisa realizada com base em universitários brasileiros.

Os critérios de exclusão das publicações foram: não possuir, no título, os termos: “estresse” *and* “estudantes” *or* “acadêmicos” *or* “universitários” *and* “ *coping* ” *or* “enfrentamento”; no resumo, não estar abordando como foco principal os fatores estressores ou estratégias de *coping* em estudantes; não ser uma pesquisa realizada com base em estudantes de universidades brasileiras de ensino superior; publicações repetidas em plataformas diferentes ou repetidas na mesma plataforma.

Na busca realizada por meio da base de dados *Google Acadêmico*, em 15 de maio de 2024, foram obtidos 4780 resultados. Pelos critérios, foram excluídos 4774 trabalhos (FIGURA 1) e incluídas seis publicações (QUADRO 3).

Figura 1 - Fluxograma da seleção de publicações no *Google Acadêmico*

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

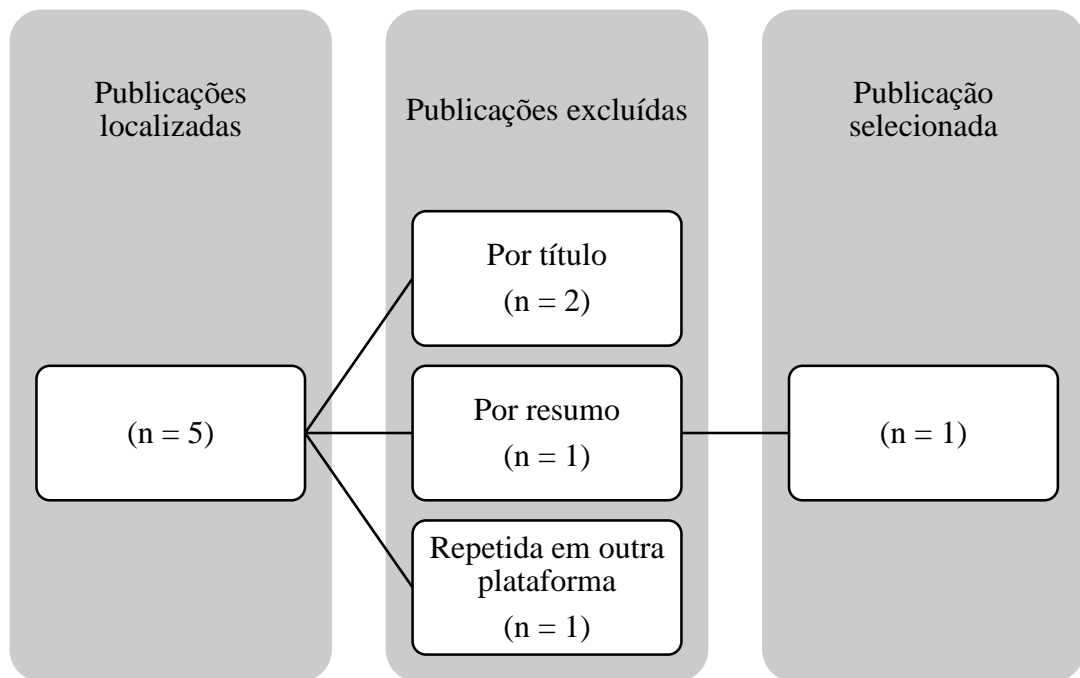
Quadro 3 - Publicações selecionadas no *Google Acadêmico*

Nº	Título do artigo	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
1	O estresse e as estratégias de <i>coping</i> de estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM	Isabela Borges; Máira Cristina Rodrigues.	2020	Perquirere, v. 1, n. 17, p. 151-168, 2020 ISSN 1806-6399.
2	Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura	Joene Vieira-Santos; Gabriela Mapeli da Silva.	2022	Psicologia Argumento, v. 40, n. 108, p. 1624-1648, 2022 ISSN 0103-7013.
3	Prática de <i>mindfulness</i> , <i>mindfulness</i> disposicional, estresse e as estratégias de <i>coping</i> em estudantes universitários brasileiros	Ronado Rizzi.	2022	Repositório Digital LUME UFRS, 2022.
4	Estresse e <i>coping</i> entre estudantes do ciclo básico de medicina durante a pandemia de COVID-19	Adriano Leitão de Almeida; Juan Enrique Moraes da Costa; Valéria Rebouças Cordovil.	2023	Revista de Medicina, v. 102, n. 3, 2023 ISSN 1679-9836.

Nº	Título do artigo	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
5	Percepções de estudantes de Medicina sobre o estresse acadêmico e a mentoria no seu enfrentamento: um estudo qualitativo	Izabel Cristina Rios; Renata Silva Santos; Pedro Felix Vital Junior.	2023	Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 27, 2023 ISSN 1807-5762.
6	Saúde mental e Covid-19: estratégias de enfrentamento e estresse pós-traumático em estudantes do ensino superior	Isabelly Oliveira Ferreira; Eliany Nazaré Oliveira; Maristela Inês Osawa Vasconcelos; Maria Suely Alves Costa; Paulo Cesar de Almeida; Paulo Jorge de Almeida Pereira; Gleison Ferreira Lima.	2024	Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 7, n. 14, 2024 ISSN 2595-1661.

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

Na busca realizada por meio da base de dados *SciELO* em 30 de agosto de 2024, foram obtidos cinco resultados. Pelos critérios, foram excluídos quatro trabalhos (FIGURA 2), sendo incluída uma publicação (QUADRO 4).

Figura 2 - Fluxograma da seleção de publicações na *SciELO*

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

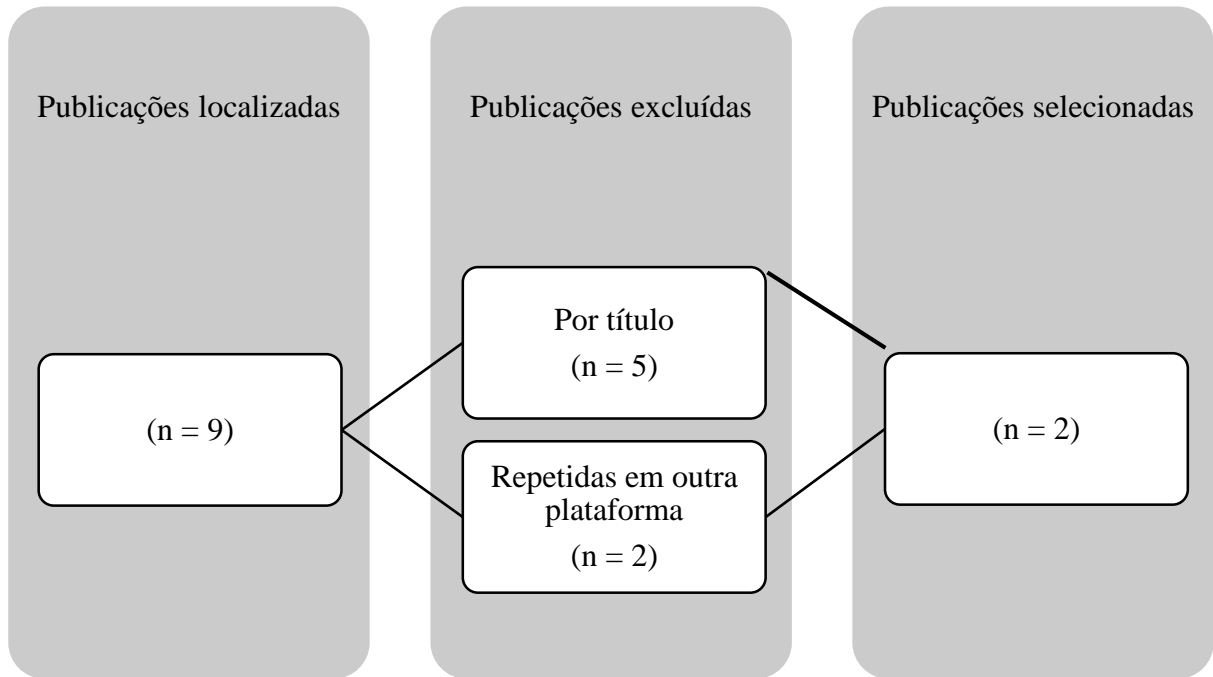
Quadro 4 - Publicação selecionada na *SciELO*

Nº	Título do artigo	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
1	Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde	Karolina Murakami; Jair Lício Ferreira dos Santos; Luiz Ernesto de Almeida Troncon; Maria Paula Panúncio-Pinto.	2024	Psicologia: Ciência e Profissão, v. 44, 2024 ISSN 1982-3703.

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

Na busca realizada por meio da base Periódicos CAPES em 4 de setembro de 2024, foram obtidos nove resultados. Pelos critérios, foram excluídos seis trabalhos (FIGURA 3) e incluídas três publicações (QUADRO 5).

Figura 3 - Fluxograma da seleção de publicações dos Periódicos CAPES



Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

Quadro 5 - Publicações selecionadas dos periódicos CAPES

Nº	Título do artigo	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
1	Nível de estresse e estratégias de <i>coping</i> dos universitários do 5º ano de Enfermagem	Amanda Campos Fraga Martins; Ana Paula Costa; Denise Rossi Foresto-Del Col	2020	Unifunec Ciências da Saúde e Biológicas, v. 3, n. 6, 2020 ISSN 2596-2167.

Nº	Título do artigo	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
2	Estresse, depressão e a relação com o “coping” em acadêmicos de medicina	Francisco Erinaldo Leite Pereira; Charlene Pereira; Yoshyara da Costa Anacleto Estrela; Rafaella do Carmo Ribeiro; Ariany Cibelle Costa Rezende; Miguel Águila Toledo; André Luiz Dantas Bezerra; Larissa de Araújo Batista Suárez; Joelly Holanda De Souza; Milena Nunes Alves de Sousa	2020	Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 55, 2020 ISSN 2178-2091.

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

A revisão realizada passou pelas seis etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010): elaboração das duas perguntas norteadoras, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. As perguntas que levaram aos descritores escolhidos na busca foram “quais os fatores desencadeantes do estresse acadêmico? E quais estratégias de *coping* os universitários desenvolvem para lidar com o estresse acadêmico?”. Das 4794 publicações localizadas, nove foram selecionadas após a realização das etapas e da adequação aos critérios de inclusão e exclusão.

4.2.2 Questionário

Os dados primários foram coletados por meio um de questionário. De acordo com Prodanov e Freitas (2013), questionário é uma série ordenada de perguntas de linguagem simples e direta com a finalidade de gerar dados. O questionário do presente trabalho foi construído em três partes: um questionário de identidade para caracterizar os participantes e

conhecer os fatores desencadeadores de estresse acadêmico na amostra a ser estudada, um inventário para identificar o nível de estresse e um inventário para avaliar o enfrentamento dos participantes em situações estressantes.

A identificação (ANEXO A) é uma adaptação das perguntas utilizadas por Lameu (2014), Moretti e Hübner (2017) em seus trabalhos sobre estresse em alunos do ensino superior. Essas perguntas têm por finalidade caracterizar o perfil dos participantes. São 16 questões em que maioria das que são objetivas servem para traçar o perfil sociodemográfico da amostra, investigando variáveis como idade, gênero, ocupação, renda, lazer, estado civil, entre outras. Já as questões discursivas buscam prover informações qualitativas, pois, por meio delas, os participantes poderão relatar suas possíveis experiências de estresse acadêmico e *coping*.

O Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos - ISS (LIPP, 2000) - tem a finalidade de identificar o nível de estresse no qual cada sujeito se encontra. Divide-se em três seções: a primeira, com 15 itens relacionados aos sintomas das últimas 24 horas; a segunda, composta por outros 15 itens referentes aos sintomas apresentados no último mês; e a terceira possui 22 itens relacionados a sintomas dos últimos 3 meses, com alguns experimentados nos outros dois quadros, só que com intensidade maior (ANEXO B). É um instrumento utilizado na psicologia, e, como a orientadora do presente trabalho atua na área, os resultados serão tabulados por ela, fornecendo, assim, o consolidado dos dados para serem colocados no trabalho.

Muito utilizado na literatura brasileira para avaliar *coping* em estudantes universitários, o inventário COPE Breve (ANEXO C) objetiva avaliar as variadas estratégias que os sujeitos empregam para lidar com situações estressantes. Carver (1997) desenvolveu este inventário, originalmente chamado *Brief COPE*, o qual possui 28 itens e foi elaborado a partir do COPE original (CARVER; SCHEIER; WEINTRAUB, 1989), inventário mais extenso, com 60 itens. Desse modo, *Brief COPE* é uma versão reduzida e com menos sobrecarga para os respondentes; foi culturalmente adaptado para o Brasil, com a autorização de Carver por Brasileiro (2012), sob o nome de COPE Breve.

O inventário é composto por 28 itens (questões) que se distribuem em 14 escalas com dois itens de cada uma: aceitação, autculpa, autodistração, *coping* ativo, desabafo, desinvestimento comportamental, humor, negação, planejamento, reinterpretação positiva, religiosidade, suporte emocional, suporte instrumental e uso de substâncias (QUADRO 6).

Quadro 6 - Escalas, definições e itens

Escala	Definição	Itens
<i>Coping</i> ativo	Inicia alguma ação ou esforço para remover o estressor.	Tenho concentrado meus esforços para fazer alguma coisa em relação à situação na qual me encontro. Tenho tomado alguma atitude para tentar melhorar a situação.
Planejamento	Pensa num modo de confrontar-se com o estressor, planejando os esforços do <i>coping</i> ativo.	Tenho tentado criar uma estratégia em relação ao que fazer. Tenho pensado bastante sobre os passos que irei dar.
Suporte instrumental	Procura ajuda, conselhos ou informações sobre como proceder.	Tenho tentado obter conselho ou ajuda com outras pessoas sobre o que fazer. Tenho recebido ajuda e conselhos de outras pessoas.
Suporte emocional	Busca conseguir simpatia ou suporte emocional de alguém.	Tenho recebido conforto e compreensão de alguém. Tenho recebido apoio emocional de outras pessoas.
Religiosidade	Aumento de participação em celebrações religiosas.	Tenho tentado encontrar conforto em minha religião ou crenças espirituais. Tenho orado ou meditado.
Reinterpretação positiva	Faz o melhor da situação, crescendo com base nela, ou a vê de um modo mais favorável.	Tenho tentado enxergar a situação de outra forma para fazê-la parecer mais positiva. Tenho tentado enxergar algo de bom no que está acontecendo.
Autoculpa	Culpa-se a si mesmo pelo problema.	Tenho me criticado. Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram.
Aceitação	Aceita o fato de que o evento estressante aconteceu e é real.	Tenho aceitado a realidade do fato acontecido. Tenho aprendido a conviver com esta situação.
Desabafo	Aumento da consciência do estresse emocional pessoal e a tendência concomitante de exprimir ou descarregar esses sentimentos.	Tenho dito coisas para extravasar meus sentimentos desagradáveis. Tenho expressado meus sentimentos negativos.
Negação	Tenta rejeitar a realidade do acontecimento estressante.	Tenho dito a mim mesmo (a): “isto não é real”. Tenho me negado a acreditar que essa situação tenha acontecido.

Escala	Definição	Itens
Autodistração	Desinvestimento mental do objetivo com que o estressor está interferindo.	Tenho me dedicado ao trabalho ou outras atividades para me distrair. Tenho feito coisas para pensar menos na situação, como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar acordado(a), dormir ou ir às compras.
Desinvestimento comportamental	Desiste ou deixa de se esforçar da tentativa para alcançar o objetivo com o qual o estressor está interferindo.	Estou desistindo de enfrentar a situação. Estou desistindo de tentar enfrentar a situação.
Uso de substâncias	Utiliza álcool ou outras drogas, que podem até ser medicamentos, como um meio de se afastar do estressor.	Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me sentir melhor. Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me ajudar a superar a situação.
Humor	Faz piadas sobre o estressor.	Tenho feito piadas sobre a situação. Tenho ridicularizado a situação.

Fonte: Adaptado de: PAIS RIBEIRO; RODRIGUES, 2004.

Anteriormente ao questionário, havia uma breve introdução explicando seu objetivo e pedindo para que os participantes respondessem sobre o modo como lidam com os problemas da vida. Cada item foi avaliado com uma das seguintes opções: 1 = não tenho feito de jeito nenhum, 2 = tenho feito um pouco, 3 = tenho feito mais ou menos, 4 = tenho feito bastante (BRASILEIRO, 2012). Os itens são somados em cada escala; quanto maior a nota obtida, maior o uso daquela estratégia de *coping*. Carver (1997) afirma que essas escalas podem ser utilizadas conforme necessidades do pesquisador.

Todos estes instrumentos estiveram organizados dentro de um questionário *on-line* elaborado com a plataforma de formulários virtuais *Google Forms*, formato escolhido porque possibilita a coleta de um grande número de dados em tempo hábil, atinge amplo número de pessoas, independentemente da situação geográfica, e extingue custos para a realização presencial da coleta. Antes de acessar o questionário, cada respondente teve de concordar com o Termo de Consentimento (ANEXO D), não sendo possível prosseguir com nenhuma questão sem aceitá-lo.

4.2.3 Sujeitos da pesquisa

Participaram voluntariamente deste estudo 49 estudantes (66,21%) do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior do centro-oeste de Minas Gerais. De acordo com a Secretaria de Cursos Superiores da instituição, em 28 de outubro de 2024, no semestre 2024.2, haviam 78 alunos matriculados no curso. Entretanto, após o contato virtual para aplicação do questionário, descobriu-se que três alunos estavam desligados do curso ou formados, sendo 74 a população de discentes, ressaltando-se, também, a não participação do aluno autor da pesquisa.

O período de aplicação do questionário se deu de 2 a 13 de dezembro de 2024. Primeiramente, o link para responder as perguntas foi divulgado nos grupos virtuais de alunos, e a taxa de respostas foi baixa. Posteriormente, foram feitos convites individuais por mensagem, através de *softwares* de *chat Gmail* e *WhatsApp*, aos que não participaram da primeira chamada, e a taxa de respostas foi alta. Por fim, retomou-se a divulgação coletiva nos grupos até o fim do período proposto.

4.3 Tratamento e análise dos dados

Os questionários foram organizados com números aleatórios (P1, P2...), e os dados deles foram tabulados com o *software Microsoft Excel* e, posteriormente, organizados e analisados. Estatísticas descritivas foram utilizadas para descrever as características sociodemográficas dos participantes.

O ISS foi analisado pela orientadora do trabalho de acordo com as orientações dadas por Lipp (2000), as quais se referiam à fase de alerta daqueles sujeitos que marcaram 7 ou mais itens das últimas 24 horas; na fase de resistência, aqueles que assinalaram 4 ou mais itens no período do último mês; e, na fase de exaustão, os que marcaram 9 ou mais itens dentro dos últimos três meses.

As questões sobre fatores que causam estresse acadêmico foram avaliadas de dois modos. A primeira questão deste tema era discursiva, e as respostas variaram de acordo com o relato de cada estudante, sendo avaliadas qualitativamente e categorizadas conforme as semelhanças entre as respostas apresentadas. A segunda questão era quantitativa, pois se referia à frequência dos adjetivos escolhidos pelos participantes.

As estratégias de *coping* foram averiguadas segundo a frequência de cada categoria do inventário COPE Breve. Além disso, houve uma questão discursiva para elencar a possível subjetividade de estratégias dos participantes, sendo todas elas descritas e agrupadas por semelhança.

A leitura e análise dos dados foram efetuadas com base no referencial pesquisado.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, apresentam-se os resultados da pesquisa de acordo com os objetivos específicos propostos: revisar a literatura sobre estresse acadêmico e *coping*, conhecer o perfil sociodemográfico dos estudantes pesquisados, avaliar o nível de estresse nos estudantes pesquisados, conhecer os fatores desencadeadores de estresse acadêmico destes estudantes e elencar as estratégias de *coping* desenvolvidas pelos estudantes para lidar com o estresse acadêmico.

5.1 Observações atuais da literatura sobre estresse acadêmico e *coping*

Para aprofundar o tema estresse acadêmico e *coping*, foi realizada uma revisão de literatura no período de 2020 a 2024 utilizando as plataformas *Google Acadêmico*, *SciELO* (*Scientific Electronic Library Online*) e Periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), com os seguintes descritores: “estresse” and “estudantes” and “*coping*”. Foram selecionadas nove publicações (QUADRO 7). As etapas seguidas na seleção das publicações encontram-se descritas na seção de metodologia.

Quadro 7 - Publicações selecionadas durante a revisão de literatura

Nº	Título da publicação	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
1	Nível de estresse e estratégias de <i>coping</i> dos universitários do 5º ano de Enfermagem	Amanda Campos Fraga Martins; Ana Paula Costa; Denise Rossi Foresto-Del Col	2020	Unifunec Ciências da Saúde e Biológicas, v. 3, n. 6, 2020 ISSN 2596-2167.

Nº	Título da publicação	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
2	Estresse, depressão e a relação com o “ <i>coping</i> ” em acadêmicos de medicina	Francisco Erinaldo Leite Pereira; Charlene Pereira; Yoshyara da Costa Anacleto Estrela; Rafaella do Carmo Ribeiro; Ariany Cibelle Costa Rezende; Miguel Águila Toledo; André Luiz Dantas Bezerra; Larissa de Araújo Batista Suárez; Joelly Holanda De Souza; Milena Nunes Alves de Sousa	2020	Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 55, 2020 ISSN 2178-2091.
3	O estresse e as estratégias de <i>coping</i> de estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM	Isabela Borges; Máira Cristina Rodrigues.	2020	Perquirere, v. 1, n. 17, p. 151-168, 2020 ISSN 1806-6399.
4	Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura	Joene Vieira-Santos; Gabriela Mapeli da Silva.	2022	Psicologia Argumento, v. 40, n. 108, p. 1624-1648, 2022 ISSN 0103-7013.
5	Prática de <i>mindfulness</i> , <i>mindfulness</i> disposicional, estresse e as estratégias de <i>coping</i> em estudantes universitários brasileiros	Ronado Rizzi.	2022	Repositório Digital LUME UFRS, 2022.
6	Estresse e <i>coping</i> entre estudantes do ciclo básico de medicina durante a pandemia de COVID-19	Adriano Leitão de Almeida; Juan Enrique Moraes da Costa; Valéria Rebouças Cordovil.	2023	Revista de Medicina, v. 102, n. 3, 2023 ISSN 1679-9836.

Nº	Título da publicação	Autor(es)	Ano	Revista/Universidade
7	Percepções de estudantes de Medicina sobre o estresse acadêmico e a mentoria no seu enfrentamento: um estudo qualitativo	Izabel Cristina Rios; Renata Silva Santos; Pedro Felix Vital Junior.	2023	Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 27, 2023 ISSN 1807-5762.
8	Saúde mental e Covid-19: estratégias de enfrentamento e estresse pós-traumático em estudantes do ensino superior	Isabelly Oliveira Ferreira; Eliany Nazaré Oliveira; Maristela Inês Osawa Vasconcelos; Maria Suely Alves Costa; Paulo Cesar de Almeida; Paulo Jorge de Almeida Pereira; Gleison Ferreira Lima.	2024	Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 7, n. 14, 2024 ISSN 2595-1661.
9	Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde	Karolina Murakami; Jair Lício Ferreira dos Santos; Luiz Ernesto de Almeida Troncon; Maria Paula Panúncio-Pinto.	2024	Psicologia: Ciência e Profissão, v. 44, 2024 ISSN 1982-3703.

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

Borges e Rodrigues (2020) buscaram identificar o nível de estresse e descrever as estratégias de *coping* dos acadêmicos no Centro Universitário de Patos de Minas. A coleta de dados para o estudo aconteceu por meio de formulários virtuais que tinham em sua estrutura os instrumentos: “Questionário Sociodemográfico”, “Escala de Percepção de Estresse” e “COPE Breve”. O estudo identificou média maior de estresse percebido que em outras amostras na literatura; maior nível de estresse entre as mulheres; e baixa renda, falta de lazer e de atividade física como fatores que influenciam o estresse. As estratégias de *coping* mais utilizadas foram planejamento e *coping* ativo, enquanto as menos usadas, desinvestimento comportamental e uso de substâncias.

Por meio de revisão de literatura, Vieira-Santos e Silva (2022) tiveram como objetivo principal identificar como as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes universitários brasileiros têm sido investigadas. A revisão foi realizada em dezembro de 2020 nas bases de dados Periódicos CAPES, Biblioteca Virtual em Saúde, *Directory of Open Access Journals* e *SciELO*, com a seleção de treze artigos. O resultado dos artigos analisados sugere que estudantes que utilizam estratégias focadas no combate ao problema e/ou buscam por suporte emocional tendem a lidar melhor com o estresse.

Rizzi (2022) investigou as relações entre o *mindfulness* disposicional, a prática de *mindfulness*, o estresse e as estratégias de enfrentamento em jovens estudantes universitários brasileiros. A prática de *mindfulness* consiste em uma focalização intencional da atenção no momento presente, sem julgamentos, amplamente utilizada em diversos contextos. A pesquisa foi realizada por meio de questionário virtual com a participação de 609 estudantes utilizando os instrumentos “Questionário Sociodemográfico e de Informações sobre Saúde e Família”, “Escala Filadélfia de *Mindfulness*”, “COPE Breve” e “Escala de Estresse Percebido”. As estratégias de *coping* mais relatadas foram *coping* ativo, suporte emocional, reinterpretação positiva, religiosidade e planejamento, e a menos relatada, autculpa.

Almeida, Costa e Cordovil (2023) avaliaram as estratégias de enfrentamento ao estresse de estudantes de um curso de medicina, correlacionando-as com o nível de estresse dos alunos. A coleta de dados foi efetuada por meio de questionário virtual, com a participação de 150 estudantes, por intermédio das ferramentas “Formulário Sociodemográfico”, “Escala de Estresse Percebido” e “*Coping Behavior Inventory*”. Constatou-se maior valor numérico de estresse percebido em mulheres do que em homens. Das estratégias de *coping*, o evitamento foi a menos recorrente, enquanto otimismo e resolução se destacaram.

Rios, Santos e Vital Junior (2023) investigaram a percepção dos estudantes de um programa de mentoria sobre o estresse da formação médica e a mentoria como recurso de enfrentamento. A coleta de dados para o estudo, que ocorreu numa faculdade de medicina, aconteceu de modo qualitativo, por meio de entrevistas virtuais aos alunos selecionados do programa de monitoria. Alguns pontos foram apontados como estressores no ambiente acadêmico, de acordo com os alunos: comportamentos hostis entre os estudantes, distanciamento do professor, falhas de comunicação e diferenças socioeconômicas. Por fim, a mentoria foi considerada uma estratégia de enfrentamento por ser um espaço de reflexão e desenvolvimento de habilidades e comportamentos que aumentam competências relacionais, além de propiciar acolhimento, alívio psicológico, pertencimento e efeito tranquilizador.

Ferreira *et al.* (2024) analisaram a saúde mental de estudantes do ensino superior durante a pandemia de Covid-19 correlacionando seus efeitos ao estresse pós-traumático e formas de enfrentamento. Dados de 427 estudantes foram utilizados no estudo, sendo que a coleta deles aconteceu por meio de formulários virtuais que tinham em sua estrutura os instrumentos: “Questionário Sociodemográfico”, “Escala para Rastreamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático”, “*Posttraumatic Stress Disorder Checklist*” e “Inventário de Estratégias de *Coping*”. Os estudantes que tenderam a utilizar estratégias de enfrentamento como autocontrole, aceitação de responsabilidade, afastamento e confronto diante de situações estressantes tendem a apresentar mais sintomas do Transtorno de Estresse Pós-Traumático, enquanto este mesmo transtorno tendeu a diminuir naqueles que utilizavam as estratégias de *coping*: suporte social, resolução de problemas e reavaliação positiva.

Murakami *et al.* (2024) tiveram como objetivos identificar a percepção de estudantes de uma mesma instituição não identificada da área da saúde sobre dificuldades acadêmicas e não acadêmicas, detectar estratégias de *coping* e identificar a presença de estresse. A coleta de dados foi realizada em duas etapas, uma quantitativa e outra qualitativa. Da etapa quantitativa, participaram 162 estudantes que responderam a três instrumentos: “Questionário Sociodemográfico”, “Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos” e “COPE Breve”. Destes estudantes, 60 participaram de entrevistas qualitativas semiestruturadas. O estudo constatou como determinantes do estresse: ser do sexo feminino, ter baixa renda familiar, número de dificuldades acadêmicas/não acadêmicas e número de estratégias emocionais de *coping*. Outras pesquisas desta revisão convergem com essa ao apontar o gênero (BORGES; RODRIGUES, 2020; ALMEIDA; COSTA; CORDOVIL, 2023) e a renda (BORGES; RODRIGUES, 2020; RIOS; SANTOS; VITAL JUNIOR, 2023) como fatores ligados ao estresse.

Martins, Costa e Foresto-Del Col (2020) tiveram o intuito de descrever a prevalência de estresse e as estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Santa Fé do Sul. A coleta de dados aconteceu com a participação de 21 alunos do curso por meio de um formulário com três instrumentos: “Questionário Sociodemográfico”, “Escala de Nível de *Stress* nos Estudantes” e “Inventário de Resolução de Problemas”. Os maiores estressores encontrados foram: preocupação com estágios e com exames, enquanto a estratégia de *coping* mais utilizada foi a de confronto e resolução de problemas.

Pereira *et al.* (2020) buscaram analisar os problemas de estresse e depressão e sua relação com uso de *coping* em estudantes de Medicina do Centro Universitário de Patos, no

estado da Paraíba. Na etapa de coleta de dados, participaram 138 estudantes do 1º ao 5º semestre do curso. Foram utilizados quatro instrumentos: “Questionário Sociodemográfico”, “Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos”, “Inventário de Depressão de Beck” e “Inventário de Estratégias de *Coping*”. Este estudo se destacou ao correlacionar as fases do estresse com as estratégias de *coping*, sendo que as maiores correlações aconteceram na fase de alerta, com estratégias de confronto e aceitação de responsabilidade; na fase de resistência, com estratégias de confronto, fuga e esquivas; e, por fim, na fase de exaustão, com estratégias de fuga e esquivas.

Das nove publicações que compuseram essa revisão de literatura, sete utilizaram formulários (ALMEIDA; COSTA; CORDOVIL, 2023; BORGES; RODRIGUES, 2020; FERREIRA *et al.*, 2024; MARTINS; COSTA; FORESTO-DEL COL, 2020; MURAKAMI *et al.*, 2024; PEREIRA *et al.*, 2020; RIZZI, 2022), uma entrevista (RIOS; SANTOS; VITAL JUNIOR, 2023) e uma revisão (VIEIRA-SANTOS; SILVA, 2022).

Todas as publicações que tiveram como meio para coleta de dados o formulário contaram com questionário sociodemográfico. Destas publicações, três (BORGES; RODRIGUES, 2020; MURAKAMI *et al.*, 2024; RIZZI, 2022) utilizaram o inventário de estratégias de *coping* COPE Breve, e duas (FERREIRA *et al.*, 2024; MURAKAMI *et al.*, 2024), o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos. Essas ferramentas foram utilizadas no presente trabalho.

A prevalência de estresse acadêmico em mulheres pode ser notada com o resultado dessa revisão, pois, de cinco publicações que tratam sobre os fatores que causam estresse (ALMEIDA; COSTA; CORDOVIL, 2023; BORGES; RODRIGUES, 2020; MARTINS; COSTA; FORESTO-DEL COL, 2020; MURAKAMI *et al.*, 2024; RIOS; SANTOS; VITAL JUNIOR, 2023), três (ALMEIDA; COSTA; CORDOVIL, 2023; BORGES; RODRIGUES, 2020; MURAKAMI *et al.*, 2024) apontam o gênero como fator relacionado, assim como Calais *et al.* (2007) e Santos e Alves Júnior (2007) indicaram anteriormente na literatura.

Baixa renda familiar é um fator citado em três publicações (BORGES; RODRIGUES, 2020; MURAKAMI *et al.*, 2024; RIOS; SANTOS; VITAL JUNIOR, 2023).

Outros fatores estressores apontados pelas publicações são: falta de atividades físicas e de lazer, comportamentos hostis entre os estudantes, distanciamento do professor, falhas de comunicação, número de dificuldades acadêmicas e não acadêmicas, preocupação com estágios e com exames escolares.

As estratégias de *coping* utilizadas por estudantes também foram alvo desta revisão, sobretudo, as mais utilizadas. Com base nas escalas do COPE Breve (BRASILEIRO, 2012), as

estratégias mais utilizadas e que aparecem em maior quantidade nas publicações desta revisão são:

- a) *Coping* ativo em seis publicações diferentes (ALMEIDA; COSTA; CORDOVIL, 2023; BORGES; RODRIGUES, 2020; MARTINS; COSTA; FORESTO-DEL COL, 2020; PEREIRA *et al.*, 2020; RIZZI, 2022; VIEIRA-SANTOS; SILVA, 2022). *Coping* ativo refere-se, de acordo com Pais Ribeiro e Rodrigues (2004), a qualquer ação ou esforço para remover o estressor - definição acatada por Pereira *et al.* (2020), que o colocam como os métodos por meio dos quais o sujeito adota uma conduta ativa em relação ao estressor;
- b) Suporte emocional em três publicações diferentes (MURAKAMI *et al.*, 2024; RIZZI, 2022; VIEIRA-SANTOS; SILVA, 2022). O suporte, segundo Viera-Santos e Silva (2022), é a procura de apoio instrumental, emocional ou de informação para combater o estressor. Pais Ribeiro e Rodrigues (2004) definem o suporte emocional como a busca da simpatia de outrem, os quais, para Rizzi (2022), podem ser os pais, professores e Deus. Murakami *et al.* (2024) ressaltam que essa estratégia existe também na relação de amizade entre os estudantes, pois permite o compartilhamento de expectativas, interesses e problemas, facilitando a adaptação e servindo como fator de proteção ao estresse;
- c) Planejamento e religiosidade em duas publicações diferentes cada (ALMEIDA; COSTA; CORDOVIL, 2023; BORGES; RODRIGUES, 2020; RIZZI, 2022). Pais Ribeiro e Rodrigues (2004) ainda definem o planejamento como os pensamentos necessários para se chegar a algum modo de se confrontar com o estressor, elaborando, assim, os esforços do *coping* ativo; e a religiosidade como o aumento de participação em celebrações religiosas.

Dentro desse panorama, percebe-se que os estudantes universitários tendem a querer solucionar a situação que deu origem ao estresse (estressor) e as sensações físicas e estado emocional advindos dela.

5.2 Perfil dos estudantes

Participaram voluntariamente deste estudo 66,21% dos estudantes do curso de Ciências Biológicas, sendo que 33,79% não responderam ao questionário enviado.

Com os dados obtidos a partir da seção de identificação do questionário aplicado, observou-se, quanto ao gênero, que 71,40% são mulheres; 24,40%, homens; e 6,10%, não binários, mostrando uma predominância de mulheres estudantes.

Quanto à faixa etária dos participantes, variou entre 18 e 54 anos, observando-se que o intervalo entre 19 e 24 anos correspondeu a 55,10% do público respondente; entre 25 e 34 anos, 36,70%; até 18 anos, 2%; entre 35 e 44 anos, 2%; 45 a 54, 2% dos alunos; e também 2%, entre 55 e 64 anos. Jovens entre 18 e 34 anos representam 93,80% dos estudantes do curso, corroborando a afirmativa do Instituto Semesp (2020) de que mais da metade das matrículas no ensino superior são feitas por essa faixa etária.

Em relação ao estado civil, 10% são solteiros; 60% estão namorando; 20% são casados, 4,10% estão em união estável e 2% são divorciados.

Dos respondentes, 95,90% não têm filhos; 2% têm e criam os filhos sozinhos e 2% têm e recebem ajuda de outras pessoas na criação.

Quanto à situação de moradia, 44,40% moram em república ou de aluguel; 34,70%, com a família; 10,20%, em casa própria; e 10,20%, no alojamento da Instituição. Em suas moradias, 77,60% dos estudantes vivem com pelo menos uma pessoa; e 22,40% moram sozinhos.

De acordo com o questionário, a situação ocupacional dos alunos pode ser descrita como: 40,82% são bolsistas, 18,37% apenas trabalham, 18,37% trabalham e são bolsistas, 14,28% não têm ocupação, 4,08% são bolsistas com trabalhos informais, 2,04% apenas trabalham informalmente e 2,04% estão afastados do trabalho por motivo de saúde. A proporção de estudantes que trabalham é semelhante a um estudo dirigido neste curso durante a pandemia, sendo 39,70% em 2021 (SILVA; SILVEIRA; TEIXEIRA, 2023) e 36,74% atualmente, 2025, demonstrando que a dupla jornada continua sendo a realidade de muitos dos estudantes.

No que tange à renda familiar mensal, 32,70% dos estudantes ganham até um salário mínimo; 30,60%, até dois salários; 22,40%, de dois a quatro salários; e 14,30%, de quatro a 10 salários.

Em relação ao período acadêmico cursado, 26,50% estavam no oitavo período; 20,40%, no sexto; 18,40%, no segundo; 18,40% estavam na faculdade apenas para pagar matérias ou atividades pendentes; 10,20%, no quarto período; 4,10%, no quinto; e 2%, no sétimo período.

Quanto ao número de reprovações em disciplinas, 57,10% já tiveram pelo menos alguma reprovação, enquanto 42,90% nunca foram reprovados.

Observa-se que o perfil predominante na pesquisa foram mulheres na faixa etária de 19 a 24 anos, solteiras, sem filhos, que residem com a família e são bolsistas. Elas estão na segunda metade do curso e, potencialmente, tiveram pelo menos uma reprovação.

5.3 Avaliação do nível de estresse dos estudantes

Selye observou que, se a Síndrome de Estresse for mantida ao longo do tempo, poderá causar graves prejuízos ao sujeito, de tal modo a se desenvolver em três fases distintas: a fase de alarme, a fase de resistência e a fase de exaustão (ARANTES; VIEIRA, 2021).

Cabe aqui relembrar que, na fase de alarme, o organismo reconhece o estressor e apresenta sintomas passageiros derivados da secreção hormonal de adrenalina, noradrenalina e cortisol, como taquicardia, aumento da pressão arterial, respiração ofegante e nó no estômago. Já a fase de resistência é o momento no qual o indivíduo age automaticamente tentando lidar com os agentes estressores. Problemas de memória, hipertensão, irritabilidade excessiva e gastrite prolongada são sintomas presentes na fase de resistência, enquanto a fase de exaustão é o momento em que o organismo deixa de funcionar normalmente e problemas sérios começam a aparecer, como úlceras, impossibilidade de trabalhar, formigamentos, insônia e depressão.

No que se refere aos resultados obtidos do Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos, pode-se verificar a existência de estresse entre os estudantes (QUADRO 8).

Quadro 8 - Fases do estresse nos participantes

Fase	Participantes
Sem estresse	24,49%
Alerta	0%
Resistência	32,65%
Exaustão	42,86%
Total	100%

Fonte: dados da pesquisa, 2024.

Considerando os alunos respondentes do Inventário, 75,51% apresentam algum nível de estresse. Estes dados corroboram a existência de estresse em estudantes de ensino superior, também verificada em outras instituições (BORGES; RODRIGUES, 2020; SILVA; SILVA, 2017). São bastante inquietantes os índices de estresse percebidos pelos alunos, principalmente levando em consideração a alta incidência de estudantes nas fases de exaustão e resistência. É comum, nos trabalhos, que se tenha prevalência na fase de resistência, como no estudo de Moretti e Hübner (2017), com 45,50% da amostra. Vale lembrar que a fase de resistência é o momento no qual o indivíduo age automaticamente tentando lidar com os agentes estressores. Problemas de memória, hipertensão, irritabilidade excessiva e gastrite prolongada são sintomas presentes na fase de resistência, enquanto a fase de exaustão é o momento em que o organismo para de funcionar normalmente e problemas sérios começam a aparecer, como úlceras, impossibilidade de trabalhar, formigamentos, insônia e depressão.

Ao questionar os estudantes se já sentiram necessidade de atendimento psicológico, 87,80% disseram que sim, e, deste grupo, 78,07% estão em fases mais avançadas do estresse, o que aponta certa consciência que eles têm da sua situação de saúde. Os outros 12,20% dos alunos responderam que não sentem necessidade de atendimento psicológico.

Observou-se maior frequência de estresse entre o sexo feminino (82,86%) quando comparado ao masculino (63,64%), condizendo com outros estudos (ALMEIDA; COSTA; CORDOVIL, 2023; BORGES; RODRIGUES, 2020; CALAIS *et al.*, 2007; MURAKAMI *et al.*, 2024; SANTOS; ALVES JÚNIOR, 2007) que apontam maior vulnerabilidade feminina ao estresse. Rinaldi (2007) menciona um estudo da Organização Mundial da Saúde que revela que as mulheres, geralmente, apresentam mais estresse no ambiente de trabalho se comparadas aos homens, devido à dupla jornada de trabalho, além de assédios, seguidos das pressões exercidas pelo ambiente organizacional.

Aprofundando as correlações acerca do estresse nos estudantes respondentes, evidenciou-se que 83,34% daqueles que trabalham apresentavam estresse, dados semelhantes à afirmação de Nascimento e Silva (2019) de que a dupla jornada pode provocar desgaste físico e emocional em estudantes.

Não foram encontradas diferenças significativas na frequência de estresse quando se comparou os estudantes por renda, divergindo dos estudos de Borges e Rodrigues (2020), Murakami *et al.* (2024) e Rios, Santos e Vital Junior (2023), que verificaram correlações do fator econômico com o nível de estresse.

5.4 Fatores que causam estresse acadêmico

Para elencar os fatores que causam estresse acadêmico, os participantes foram questionados sobre a interferência da rotina universitária nos níveis de estresse e a forma como ela acontece. As respostas retrataram os sintomas apresentados pelos estudantes e como a vida acadêmica se relaciona a eles.

Os participantes a seguir afirmaram que a rotina acadêmica interfere em seus níveis de estresse, com desdobramentos em sintomas que podem ser verificados no Quadro 9.

Quadro 9 - Sintomas relatados pelos participantes

Sintomas	Relatos
Sintomas físicos	Acarreta manifestações físicas, como queda de cabelo, herpes, espinhas (P16). Acaba desregulando meus horários de alimentação e sono (P17). Prejudica meu sono, apetite e aumenta os níveis de ansiedade (P42). Dependendo da situação, me dá crise alérgica (P49).
Sintomas psicológicos	Afeta diariamente, na forma de crises de ansiedade (P6). Desânimo de fazer atividades e ansiedade de não fazê-las e, geralmente, deixar para última hora (P9). Falta de tempo para descanso, autocobrança, pressão psicológica para conseguir boas notas, dificuldades de gerenciar o tempo e eventos inesperados (P19). Ansiedade (P26). Eu passei a ter de tomar mais remédios controlados (P34). Me sinto esgotada, fico nervosa, ansiosa, com insônia, preocupada (P35). A sobrecarga de tarefas e prazos apertados, somada à falta de tempo para descanso, deixa tudo mais pesado e, além disso, a ansiedade com o desempenho e a sensação de estar sempre correndo contra o tempo acabam piorando ainda mais (P40).

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

Dos sintomas físicos, foram apontados: alteração no apetite, crise alérgica, desânimo, espinhas, insônia, queda de cabelo. Diferentemente da amostra estudada por Abacar, Aliante e António (2021), os estudantes não relataram dores físicas, mas as alterações no apetite e no sono estão presentes em ambos os grupos estudados.

Os sintomas psicológicos relatados apontaram aumento da ansiedade, autocobrança, dificuldades de concentração, nervosismo, preocupação, procrastinação, convergindo com os sintomas psicológicos elencados no trabalho de Abacar, Aliante e António (2021).

No Quadro 10, foram categorizados relatos que os participantes fizeram ao serem questionados se a rotina universitária chegaria a interferir de forma negativa em seus níveis de estresse e de qual maneira. Elencaram-se as seguintes categorias: eventos inesperados; falta de apoio de professores e orientadores; falta de tempo para se dedicar aos estudos; e muito conteúdo e tarefas da universidade.

Quadro 10 - Fontes acadêmicas de estresse nos participantes

Categoria	Relatos
Eventos inesperados	Professores que desmarcam aulas quando você já está na sala de aula (P1). Nós, como estudantes de instituições federais, passamos por alguns momentos distintos, como a greve, o que fez com que o calendário acadêmico ficasse desorganizado, levando o final de 2024 e começo 2025 a terem aulas, e isto, de certa forma, me gera estresse (P20).
Falta de apoio de professores e orientadores	Cobrança e falta de apoio de alguns professores. A questão da rotina pesada é algo que já me acostumei, então, não interfere muito (P11). As cobranças para fazer o certo, o medo de errar, a sensação de não parecer o suficiente para o orientador sempre foram pautas estressantes na minha vida universitária (P33).
Falta de tempo para se dedicar aos estudos	Falta de tempo livre e autocobrança (P3). Trabalho e faço faculdade. Muitas vezes, os trabalhos e provas são marcados em datas próximas e não tenho tempo para me preparar (P24). A execução do estágio e TCC ocupam todo o meu tempo, enquanto isso, todas as outras atividades ficam por fazer (P31). A parte de estar em sala de aula é a menos estressante, o problema são os trabalhos, deveres e atividades extracurriculares. Trabalho durante o dia e fica muito complicado arrumar horário. Quando não participo, me sinto culpada, como se estivesse perdendo oportunidades (P38). Morar em república e falta de tempo para me dedicar mais aos estudos devido ao trabalho (P44).
Muito conteúdo e tarefas da universidade	As aulas não me estressam, mas participar de projetos durante o dia e depois ir para a aula me gera um certo desgaste (P10). Quando há excesso de atividades, trabalhos e provas, meu estresse costuma aumentar de forma significativa (P18). Quando se está sobrecarregado de conteúdo ou quando você tenta fazer algum trabalho e dá errado (P23). Têm professores que não entendem a quantidade de atividades que os alunos fazem e acabam nos sobrecarregando (P25). Quando tem muita atividade para fazer (P30). Muitos trabalhos e provas ao mesmo tempo (P37). A sobrecarga de tarefas e prazos apertados, somados à falta de tempo para descanso, deixam tudo mais difícil; além disso, a ansiedade com o desempenho e a sensação de estar sempre correndo contra o tempo acabam piorando ainda mais o meu estresse (P40).

Fonte: elaborado pelo autor, 2024.

Relatos como excesso de provas e trabalhos, falta de tempo, desorganização da faculdade e tratamento dado pelos professores foram vistos similarmente na pesquisa conduzida por Moretti e Hübner (2017). Ainda, é possível alocar algumas dessas fontes de estresse ao conceito de variáveis estressoras das disciplinas proposto por Witter (1997), como falta de apoio do professor e avaliações. O apontamento de Nascimento e Silva (2019) sobre os prejuízos que a dupla jornada traz aos estudantes fica ainda mais nítido quando se observa que essa situação prejudica o preparo do aluno para atividades, avaliações, projetos e trabalhos, resultando em sentimento de culpa.

Ao pedir que escolhessem os adjetivos que melhor descreveriam o modelo de ensino da graduação dos estudantes, obteve-se a seguinte ordem, do mais para o menos frequente: bom e normal, gratificante e empolgante, motivador, frustrante, severo, justo, punitivo. Foi citada uma única vez que “depende do professor”, e nenhum aluno marcou a opção ruim. O fato de a maior parte dos participantes (75,51%) estar estressada contrasta com a maioria deles empregar adjetivos positivos. Isso talvez possa sugerir que, embora seja uma jornada cansativa, o aprendizado está sendo proveitoso. Este fato também pode estar relacionado às estratégias de *coping* utilizadas pelos alunos, como será apontado no próximo tópico. Na pesquisa de Moretti e Hübner (2017), o adjetivo mais usado foi severo, na contramão de “bom” e “normal”, achados no presente trabalho, em que a maioria dos estudantes tem bons aspectos a ressaltar do curso.

As fontes de lazer dos estudantes foram listadas de acordo com a frequência. A mais constante foi assistir a séries e filmes, seguida de ouvir música, exercícios físicos, sair com os amigos, atividades ao ar livre, ler livros e jogar jogos eletrônicos. Aparecendo uma única vez cada, os estudantes obtêm lazer assistindo a vídeos, praticando vôlei, futebol ou ciclismo e desenhando. Interessante notar como as mais frequentes fontes de lazer são práticas individuais e tecnológicas.

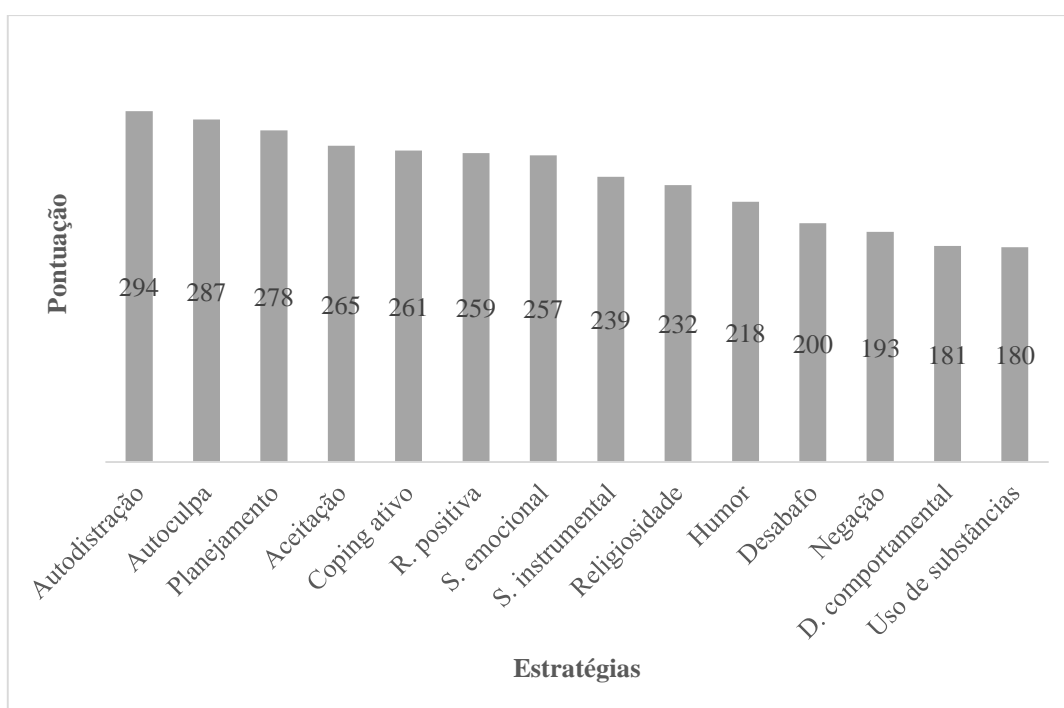
5.5 Estratégias de *coping* dos estudantes

Coping é todo conjunto de estratégias comportamentais e cognitivas usadas pelos sujeitos para dominar e se adaptar ante agentes estressores (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Segundo os autores, essas estratégias podem ser focadas no problema ou na emoção, sendo aquelas direcionadas ao problema os esforços despendidos pelo sujeito para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando removê-la; enquanto as estratégias focadas nas emoções

são os esforços para regular o estado emocional associado ao estresse e reduzir a sensação física desagradável gerada. O inventário COPE Breve elenca essas duas estratégias em 14 escalas: aceitação, autculpa, autodistração, *coping* ativo, desabafo, desinvestimento comportamental, humor, negação, planejamento, reinterpretação positiva, religiosidade, suporte emocional, suporte instrumental e uso de substâncias.

No que se refere aos resultados obtidos com o inventário COPE Breve, pode-se verificar a existência de diferentes estratégias entre os estudantes. As estratégias de *coping* dos participantes estão listadas a seguir, em ordem decrescente de uso: autodistração, autculpa, planejamento, aceitação, *coping* ativo, reinterpretação positiva, suporte emocional, suporte instrumental, religiosidade, humor, desabafo, negação, desinvestimento comportamental e uso de substâncias. Observa-se, pelo Gráfico 1, alta frequência de estratégias focadas na emoção (autculpa, aceitação, reinterpretação positiva, suportes emocional e instrumental), enquanto estratégias de fuga (autodistração, negação, desinvestimento comportamental e uso de substâncias) foram relativamente menos utilizadas, caracterizando um perfil também direcionado ao problema (planejamento e *coping* ativo). O estudo de Borges e Rodrigues (2020) apresentou resultado semelhante ao encontrado neste: muito planejamento e poucas estratégias de fuga.

Gráfico 1 - Pontuação geral para cada escala de *coping*



Fonte: dados da pesquisa, 2024. Legenda: R. positiva - reinterpretação positiva; S. emocional - suporte emocional; S. instrumental - suporte instrumental; D. comportamental - desinvestimento comportamental.

As estratégias mais utilizadas por homens foram autodistração, aceitação, planejamento e *coping* ativo, enquanto, por mulheres, foram autodistração, autculpa, planejamento e suporte emocional. O perfil masculino tenta amenizar o estresse tomando medidas individuais para se adaptar, uma vez que homens usaram menos estratégias de suporte em comparação com as mulheres, conforme a Tabela 1. A distração foi fator comum em ambos os gêneros; contudo, percebe-se que as mulheres tendem a se culpar mais pelas situações estressantes, além de buscarem mais auxílio emocional ou instrumental. A estratégia menos utilizada por homens foi o desabafo, fato que pode estar ligado a uma estrutura social em que homens aprendem desde a infância a não chorar e a suportar suas dores calados. A estratégia menos utilizada por mulheres foi o uso de substâncias.

Tabela 1 - Pontuação por gênero para cada escala de *coping*

Homens		Mulheres	
Estratégia	Pontuação	Estratégia	Pontuação
1. Autodistração	64	1. Autodistração	209
2. Aceitação	64	2. Autculpa	205
3. Planejamento	63	3. Planejamento	201
4. <i> Coping </i> ativo	61	4. S. emocional	195
5. Autculpa	60	5. R. positiva	186
6. R. positiva	58	6. <i> Coping </i> ativo	185
7. Humor	51	7. Aceitação	183
8. Religiosidade	50	8. S. instrumental	180
9. S. emocional	48	9. Religiosidade	171
10. S. instrumental	47	10. Desabafo	157
11. Negação	39	11. Humor	149
12. D. comportamental	38	12. Negação	146
13. Uso de substâncias	36	13. D. comportamental	130
14. Desabafo	33	14. Uso de substâncias	129

Fonte: dados da pesquisa, 2024. Legenda: R. positiva - reinterpretação positiva; S. emocional - suporte emocional; S. instrumental - suporte instrumental; D. comportamental - desinvestimento comportamental.

Os estudantes que estavam na fase de resistência ao estresse apresentaram com maior frequência como estratégias de *coping* a autculpa, o planejamento, o suporte emocional e a autodistração (TABELA 2). Contrariando a tendência da autodistração como estratégia mais frequente, estes estudantes se culpam por sua situação atual, planejando os passos para lidar com o estressor, mas, primordialmente, tentando resolver o estado emocional com conselhos ou distração. A estratégia menos utilizada por este grupo foi o uso de substâncias.

Tabela 2 - Pontuação por fase de estresse para cada escala de *coping*

Fase de resistência		Fase de exaustão	
Estratégia	Pontuação	Estratégia	Pontuação
1. Autoculpa	105	1. Autodistração	126
2. Planejamento	99	2. Autoculpa	121
3. S. emocional	99	3. Planejamento	113
4. Autodistração	98	4. Aceitação	108
5. R. positiva	98	5. R. positiva	104
6. Aceitação	98	6. <i>Coping</i> ativo	104
7. Religiosidade	98	7. S. emocional	100
8. <i>Coping</i> ativo	95	8. Desabafo	94
9. S. instrumental	93	9. Humor	91
10. Humor	78	10. S. instrumental	90
11. Negação	69	11. Uso de substâncias	90
12. D. comportamental	68	12. Negação	85
13. Desabafo	65	13. Religiosidade	80
14. Uso de substâncias	61	14. D. comportamental	74

Fonte: dados da pesquisa, 2024. Legenda: R. positiva - reinterpretação positiva; S. emocional - suporte emocional; S. instrumental - suporte instrumental; D. comportamental - desinvestimento comportamental.

Os estudantes que estavam na fase de exaustão tiveram maiores pontuações para as estratégias de autodistração, autoculpa, planejamento e aceitação (TABELA 2). É uma parcela de alunos que, como a anterior, se culpa pela situação, porém, distrai-se mais, aceitando a realidade estressante e planejando como lidar com o estresse. Entretanto, não são estudantes que estão desistindo de enfrentar a situação, visto que a estratégia menos utilizada é o desinvestimento comportamental. Constatou-se, também, aumento expressivo no uso de substâncias, verificando-se a tendência de que, quanto mais avançado o nível de estresse, maior a tendência de utilizar medicações ou drogas para combatê-lo.

Comparando os resultados obtidos com as correlações feitas por Pereira *et al.* (2020), entre fases do estresse e estratégias de *coping*, pode-se observar que, em ambas as pesquisas, os estudantes em fase de resistência adotam estratégias de confronto, fuga e esquiva (autoculpa, planejamento, suporte emocional, autodistração). Na fase de exaustão, a correlação com estratégias de fuga e esquiva também foi verificada, devido ao predomínio da autodistração e ao aumento do uso de substâncias.

Ao serem questionados sobre o que faziam para enfrentar o estresse, os estudantes elencaram diversas atividades: assistir a filmes, séries ou vídeos, cantar, comer, conversar com a família, cuidar da espiritualidade, cuidar dos animais, dormir, exercícios (academia, caminhada, ciclismo, corrida, futebol, natação e vôlei), fumar, isolar-se, jardinagem, jogar jogos

eletrônicos, leitura, navegar pelas redes sociais, organização doméstica, ouvir música, passear ao ar livre, respirar fundo, terapia e uso de medicamentos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou identificar a existência de estresse acadêmico em estudantes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior no centro-oeste de Minas Gerais, e os resultados evidenciaram a existência do fenômeno.

Observou-se que o perfil predominante de estudantes do curso são mulheres jovens, que moram com familiares, bolsistas em vias de terminar a graduação. A pesquisa evidenciou que cursar a graduação, aliado aos demais afazeres do cotidiano, gera impacto na saúde destes estudantes. Também se avaliou que eles empregam estratégias para lidar com o estresse, sendo a autodistração a mais utilizada.

A existência de estresse acadêmico, encontrada no estudo, está em consonância com o que já vem sendo apontado na literatura sobre o tema, ou seja, que o ensino superior gera um ambiente que requer grande capacidade de adaptação para os estudantes e que alguns, mais que outros, conseguem se adaptar com mais rapidez e facilidade neste meio. Contudo, a situação não deve ser tratada com displicência, pois é um problema de saúde que afeta a aprendizagem e a saúde física e psíquica dos estudantes. Este fato se agrava na instituição pesquisada, uma vez que a prevalência de estresse encontra-se nas fases de resistência e exaustão, o que pode levar ao comprometimento da vida destes estudantes.

Assim, sugere-se que a instituição tome medidas para minimizar o estresse acadêmico, como a implementação de intervenções institucionais e a realização de estudos para melhorar a qualidade de vida dos alunos do curso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABACAR, M.; ALIANTE, G.; ANTÓNIO, J. F. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia**, Canoas, v. 54, n. 2, p. 133-144, 2021. Disponível em: <https://doi.org/DOI10.29327/226091.54.2-13>. Acesso em: 22 ago. 2024.
- ALMEIDA, A. L.; COSTA, J. E. M.; CORDOVIL, V. R. Estresse e coping entre estudantes do ciclo básico de medicina durante a pandemia de COVID-19. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 102, n. 3, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v102i3e-202431>. Acesso em: 15 mai. 2024.
- ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, n. 2, p. 273–294, 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>. Acesso em: 22 ago. 2024.
- ARANTES, M. A. A. C.; VIEIRA, M. J. F. **Estresse**. 3. ed. Belo Horizonte: Artesã, 2021.
- ARCHANJO, V. P.; ROCHA, F. N. Estresse acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. **Revista Mosaico**, [s. l.], v. 10, n. 1, p. 11-19, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rm.v10i1.1754>. Acesso em: 31 out. 2023.
- BALLONE, G. **Estresse, ansiedade e esgotamento**. [s. l.]: [s. n.], 1997. Disponível em: <https://cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm>. Acesso em: 31 out. 2023.
- BARRAZA, A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. **Revista Psicología Científica.com**, México, v. 6, n. 2, 2004. Disponível em: <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>. Acesso em: 19 ago. 2024.
- BAUER, M. E. Estresse. **Ciência Hoje**, [s. l.], v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.
- BORGES, I.; RODRIGUES, M. C. O estresse e as estratégias de coping de estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM. **Perquirere**, Patos de Minas, v. 1, n. 17, p. 151-168, 2020. Disponível em: <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/perquirere/article/view/2172>. Acesso em: 15 mai. 2024.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Secretaria de Políticas de Saúde**. Projeto Promoção Saúde. Distritos sanitários: concepção e organização o conceito de saúde e do processo saúde-doença. Brasília. Ministério da Saúde, 1986.
- BRASILEIRO, S. V. **Adaptação Transcultural e Propriedades Psicométricas do COPE Breve em uma Amostra Brasileira**. 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/3351>. Acesso em: 10 jun. 2024.
- CALAIS, S. L. *et al.* Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 69-77, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103>. Acesso em: 09 fev. 2024.

CARVER, C. S. You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. **International Journal Of Behavioral Medicine**, v. 4, n. 1, p. 92-100, 1997.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16250744>. Acesso em: 10 jun. 2024.

CARVER, C.; SCHEIER, M.; WEINTRAUB, J. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **J Pers Soc Psychol**, [s. l.], v. 56, n. 2, p. 267-83, 1989.

DÍAZ, E. S. M; GÓMEZ, D. A. D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar.

Educación y Educadores, [s. l.], v. 10, n. 2, p. 11-22, 2009. Disponível em:

<https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>. Acesso em: 19 ago. 2024.

FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psic Teor Pesq.**, [s. l.], v. 29, n. 1, p. 51-60, 2013.

FERREIRA, I. O *et al.* Saúde mental e Covid-19: estratégias de enfrentamento e estresse pós-traumático em estudantes do ensino superior. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v. 7, n. 14, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i14.1041>. Acesso em: 15 mai. 2024.

FLOSI, A. Z. Reação de alarme e o síndrome geral de adaptação. Conceito de doenças de adaptação. Importância clínica e cirúrgica. **Revista de Medicina**, [s. l.], [s. n.], p. 321-352, 1947.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

GARCIA, N. B.; ZEA, R. M. Estrés Académico. **Revista de Psicología Universidad de Antioquia**, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 65-82, 2011. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es. Acesso em: 21 mar. 2024.

GERHADT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise (org.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 07 jun. 2024.

INSTITUTO SEMESP. **Mapa do Ensino Superior no Brasil**. 10. ed. São Paulo: SEMESP, 2020. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Mapa-do-Ensino-Superior-2020-Instituto-Semesp.pdf>. Acesso em 10 out. 2024.

LAMEU, J. N. **Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática e estudo transversal com estudantes universitários**. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Instituto de Educação, UFRRJ, Seropédica, 2014.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LEWIS, S. L.; DIRKSEN, S. R.; HEITKEMPER, M. M.; BUCHER, L.; CAMERA, I. M. **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica: Avaliação e Assistência dos Problemas Clínicos**. 8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

LIPP, M. E. N. Compreendendo o Stress Emocional. *In*: LIPP, M. E. N.; TRICOLI, V. (org.). **Relacionamentos interpessoais no Século XXI e o stress emocional**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. c. 1, p. 15-32.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 2001.

LIPP, M. E. N. **Stress do professor**. Campinas: Papirus, 2003.

MARTINS, A. C. F.; COSTA, A. P. S.; FORESTO-DEL COL, D. R. Nível de estresse e estratégias de coping dos universitários do 5º ano de enfermagem. **Unifunec Ciências da Saúde e Biológicas**, Santa Fé do Sul, v. 3, n. 6, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.24980/ucsb.v3i6.3412>. Acesso em: 04 set. 2024.

MIGNOSO, A. V.; MARCELINO, D. B. Semana de combate ao estresse: ISSL e prevenção. **Revista Uningá**, [s. l.], 2009. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/download/864/523/2495>. Acesso em: 09 fev. 2024.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e Desempenho Acadêmico em Estudantes Universitários. **Rev. das Ciências Humanas da Educação**, Frederico Westphalen, v. 6, n. 6, p. 1-21, 2005. Disponível em: <https://cutt.ly/Pfcj5mL>. Acesso em: 25 mar. 2024.

MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no Cotidiano dos Alunos de Enfermagem da UFPI. **Escola Anna Nery Revista Enfermagem**, v. 1, n. 11, p. 66-72. 2007.

MORETTI, F. A.; HÜBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? **Rev. Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 105, p. 258-267, 2017.

MURAKAMI, K *et al.* Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 44, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>. Acesso em: 30 ago. 2024.

NASCIMENTO E SILVA, G. (Re)conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 51-61, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36298/gerais2019120105>. Acesso em: 15 nov. 2023.

PAIS RIBEIRO, J.; RODRIGUES, A. P. Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. **Psic Saúde Doenças**, v. 5, n. 1, p. 3-15, 2004. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1054>. Acesso em: 26 ago. 2024.

PEREIRA, F. E. L *et al.* Estresse, depressão e a relação com o “coping” em acadêmicos de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s. l.], n. 55, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e4077.2020>. Acesso em: 04 set. 2024.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RINALDI, A. **OMS coloca o estresse ocupacional como um fator social**. [2007]. Disponível em: <http://www.fundacentro.gov.br/noticias/detalhe-da-noticia/2007/7/oms-coloca-o-estresse-ocupacional-como-um-fator-social>. Acesso em: 20 dez. 2024.

RIOS, I. C.; SANTOS, R. S.; VITAL JUNIOR, P. F. Percepções de estudantes de Medicina sobre o estresse acadêmico e a mentoria no seu enfrentamento: um estudo qualitativo. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [s. l.], v. 27, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.230199>. Acesso em: 15 mai. 2024.

RIZZI, R. **Prática de mindfulness, mindfulness disposicional, estresse e as estratégias de coping em estudantes universitários brasileiros**. 2022. Dissertação (mestrado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/257365>. Acesso em: 31 out. 2023.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 73-81, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>. Acesso em: 12 dez. 2023.

SANTOS, A. F.; ALVES JÚNIOR, A. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 104-113, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000100014>. Acesso em: 09 fev. 2024.

SILVA, A. C. A.; SILVEIRA, N. A. M; TEIXEIRA, M. C. O impacto na saúde mental de estudantes do curso de licenciatura em ciências biológicas do IFMG - *Campus* Bambuí submetidos ao Ensino Não Presencial durante a pandemia de Covid-19. **Educação em Foco**, [s. l.], v. 26, n. 49, p. 1-25, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.36704/eef.v26i49.6978>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SILVA, J. V.; SILVA, D. A. **Estresse em estudantes universitários**. [2017]. Disponível em: <https://cepein.femanet.com.br/BDigital/arqPics/1311370010P689.pdf>. Acesso em: 18 out. 2023.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 11 nov. 2024.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VAN EGEREN, L. Stress and Coping and Behavioral Organization. **Psychosomatic Medicine**, [s. l.], v. 62, n. 3, p. 451–460, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/00006842-200005000-00019>. Acesso em: 22 ago. 2024.

VIEIRA-SANTOS, J.; SILVA, G. M. Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Psicologia Argumento**, Hortolândia, v. 40, n. 108, p. 1624-1648, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.7213/psicolargum40.108.AO14>. Acesso em: 15 mai. 2024.

WITTER, G. P. Estresse e desempenho nas matérias básicas: variáveis relevantes. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 14, n. 2, p. 3-10, 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X1997000200001>. Acesso em: 31 out. 2023.

ANEXO A - Identificação

1 - A rotina universitária chega a interferir de forma negativa nos seus níveis de estresse? Se sim, de que maneira?

2 - Você costuma fazer algo para enfrentar o estresse? Se sim, o que você costuma fazer?

3 - Faixa etária:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Até 18 anos | <input type="checkbox"/> 45 a 54 anos |
| <input type="checkbox"/> 19 a 24 anos | <input type="checkbox"/> 55 a 64 anos |
| <input type="checkbox"/> 25 a 34 anos | <input type="checkbox"/> 65 ou mais |
| <input type="checkbox"/> 35 a 44 anos | |

4 - Gênero:

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Feminino | <input type="checkbox"/> Outro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Masculino | <input type="checkbox"/> Prefiro não declarar |

5 - Estado civil:

- | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Solteiro(a) | <input type="checkbox"/> União estável | <input type="checkbox"/> Viúvo(a) |
| <input type="checkbox"/> Namoro | <input type="checkbox"/> Divorciado(a) | <input type="checkbox"/> Casado(a) |

6 - Tem filhos?

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sim, crio sozinho(a) | <input type="checkbox"/> Sim, recebo ajuda na criação | <input type="checkbox"/> Não tenho |
|---|---|------------------------------------|

7 - Período que está cursando (0 refere-se a um período indefinido):

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0° | <input type="checkbox"/> 3° | <input type="checkbox"/> 6° |
| <input type="checkbox"/> 1° | <input type="checkbox"/> 4° | <input type="checkbox"/> 7° |
| <input type="checkbox"/> 2° | <input type="checkbox"/> 5° | <input type="checkbox"/> 8° |

8 - Quantidade de reprovações em disciplinas?

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nenhuma | <input type="checkbox"/> 1 ou 2 | <input type="checkbox"/> 3 ou mais |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|

16 - Quais são suas formas de lazer?

Assistir séries e filmes

Ler livros

Jogar videogame

Ouvir música

Exercícios físicos

Sair com os amigos

Atividades ao ar livre

Outras: _____

ANEXO B - Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos

1 - Assinale os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS:

- Mãos e/ou pés frios
- Boca seca
- Nó ou dor no estômago
- Aumento de sudorese (muito suor)
- Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombro)
- Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
- Diarreia passageira
- Insônia, dificuldade de dormir
- Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
- Respiração ofegante, entrecortada
- Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
- Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite)
- Aumento súbito de motivação
- Entusiasmo súbito
- Vontade súbita de iniciar novos projetos

2 - Assinale os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS:

- Problemas com a memória, esquecimentos
- Mal-estar generalizado, sem causa específica
- Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
- Sensação de desgaste físico constante
- Mudança de apetite
- Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
- Hipertensão arterial (pressão alta)
- Cansaço constante
- Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
- Tontura, sensação de estar flutuando
- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
- Dúvidas quanto a si próprio
- Pensamento constante sobre um só assunto

- Irritabilidade excessiva
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

3 - Assinale os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES:

- Diarreias frequentes
- Dificuldades sexuais
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
- Insônia
- Tiques nervosos
- Hipertensão arterial confirmada
- Problemas dermatológicos prolongados (pele)
- Mudança extrema de apetite
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)
- Tontura frequente
- Úlcera
- Impossibilidade de trabalhar
- Pesadelos
- Sensação de incompetência em todas as áreas
- Vontade de fugir de tudo
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
- Cansaço excessivo
- Pensamento constante sobre um mesmo assunto
- Irritabilidade sem causa aparente
- Angústia ou ansiedade diária
- Hipersensibilidade emotiva
- Perda do senso de humor

ANEXO C - COPE BREVE

Cada item abaixo se refere a uma maneira específica de lidar com situações estressantes. Avalie cada item separadamente e responda as questões da forma mais sincera possível.

	Não tenho feito de jeito nenhum	Tenho feito pouco	Tenho feito mais ou menos	Tenho feito bastante
Tenho me dedicado ao trabalho ou outras atividades para me distrair				
Tenho concentrado meus esforços para fazer alguma coisa em relação à situação na qual me encontro				
Tenho dito a mim mesmo (a): “isto não é real”				
Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me sentir melhor				
Tenho recebido apoio emocional de outras pessoas				
Estou desistindo de enfrentar a situação				
Tenho tomado alguma atitude para tentar melhorar a situação				
Tenho me negado a acreditar que essa situação tenha acontecido				
Tenho dito coisas para extravasar meus sentimentos desagradáveis				
Tenho recebido ajuda e conselhos de outras pessoas				
Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me ajudar a superar a situação				
Tenho tentado enxergar a situação de outra forma para fazê-la parecer mais positiva				
Tenho me criticado				
Tenho tentado criar uma estratégia em relação ao que fazer				
Tenho recebido conforto e compreensão de alguém				
Estou desistindo de tentar enfrentar a situação				

Tenho tentado enxergar algo de bom no que está acontecendo				
Tenho feito piadas sobre a situação				
Tenho feito coisas para pensar menos na situação como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar acordado(a), dormir ou ir às compras				
Tenho aceitado a realidade do fato acontecido				
Tenho expressado meus sentimentos negativos				
Tenho tentado encontrar conforto em minha religião ou crenças espirituais				
Tenho tentado obter conselho ou ajuda com outras pessoas sobre o que fazer				
Tenho aprendido a conviver com esta situação				
Tenho pensado bastante sobre os passos que irei dar				
Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram				
Tenho orado ou meditado				
Tenho ridicularizado a situação				

ANEXO D - Termo de Consentimento

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário, da pesquisa que avaliará a relação entre vida acadêmica e estresse. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se houver desistência em participar a qualquer momento, isso não lhe causará nenhum prejuízo.

Estou ciente que:

1. O estudo tem o objetivo de conhecer os aspectos que envolvem a vida acadêmica;
2. A participação neste projeto não tem objetivo de me submeter um tratamento, bem como não me acarretará qualquer ônus pecuniário com relação aos procedimentos avaliativos efetuados com o estudo;
3. Tenho a liberdade de desistir ou de interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação;
4. A desistência não causará nenhum prejuízo a minha saúde ou bem estar físico. Não virá interferir em minhas atividades escolares ou atendimento;
5. Os resultados obtidos neste estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que os meus dados pessoais não sejam mencionados;
6. Estou ciente que minha identidade e dados pessoais não serão divulgados, sendo mantidos em sigilo;
7. Caso eu deseje, posso pessoalmente tomar conhecimento dos resultados gerais, ao final desta pesquisa, entrando em contato com os(as) pesquisadores(as) no endereço referido abaixo.

Ao clicar em “Próxima” aceito os termos estabelecidos acima.