

FATORES ASSOCIADOS AO ESTRESSE PERCEBIDO EM UNIVERSITÁRIOS

Ulysses Alahmar¹, Mariana dos Santos Murra², Bruna Menegassi³
 Maria Claudia Bernardes Spexoto³

RESUMO

Introdução: Estudantes universitários lidam diariamente com vários fatores estressores que podem impactar negativamente sua saúde física e mental. Objetivos: Avaliar o estresse percebido em universitários e analisar a relação entre este e estado nutricional, variáveis socioeconômicas e demográficas. Métodos: Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal. Participaram 537 estudantes universitários (25,27±7,84 anos) matriculados na Faculdade Barretos, entre os meses de maio de 2015 a junho de 2017. Foram coletadas informações socioeconômicas e demográficas dos participantes. Para a avaliação do estresse percebido foi utilizada a escala Perceived Stress Scale/PSS14. O estado nutricional foi avaliado pelo índice de massa corporal (IMC). As associações de interesse foram estimadas utilizando o teste de Qui-quadrado, considerando-se um nível de significância de 5%. Resultados: A maioria era mulher (62,7%), solteiros (78,4%), com nível econômico B (45,4%), residentes com os pais (72,5%), trabalhadores (80,7%). A prevalência foi de estudantes com excesso de peso (pré-obesidade e obesidade) (48,8%). Dos participantes que apresentaram variação ponderal, 62,2% ganharam peso durante o curso de graduação. Os fatores associados ao estresse percebido em estudantes universitários foram sexo, nível econômico, uso de medicações antidepressivas e/ou ansiolíticas, performance no curso e variação de peso. Conclusão: A maioria dos participantes encontra-se com excesso de peso (pré-obesidade e obesidade) e pertence ao grupo de maior estresse, mas neste estudo não encontramos relação entre o estresse percebido em estudantes e o estado nutricional dos mesmos. O estresse percebido foi associado com as variáveis sexo, nível econômico, uso de medicações, performance no curso e variação ponderal.

Palavras-chave: Estresse psicológico. Estudantes. Jovem adulto. Fatores de risco.

ABSTRACT

Factors associated with perceived stress in university students

Introduction: University students deal daily with various stressors that can negatively affect their physical and mental health. Objectives: To evaluate the perceived stress in university students and analyze the relationship between this and nutritional status, socioeconomic and demographic variables. Methods: This is an observational cross-sectional study. Participants were 537 university students (25.27 ± 7.84 years) enrolled at Faculdade Barretos, from May 2015 to June 2017. The participants' socioeconomic and demographic information was collected. Perceived Stress Scale / PSS14 scale was used to assess perceived stress. Nutritional status was assessed by body mass index (BMI). Associations of interest were estimated using Chi-square test, considering a significance level of 5%. Results: Most participants were women (62.7%), single (78.4%), with economic level B (45.4%), residents with parents (72.5%), workers (80.7 %). The prevalence was overweight students (pre-obesity and obesity) (48.8%). Of the participants who presented weight variation, 62.2% gained weight during the undergraduate course. Factors associated with perceived stress in college students were gender, economic status, use of antidepressant and/or anxiolytic medications, course performance, and weight variation. Conclusion: Most participants are overweight (pre-obesity and obesity) and belong to the group with the highest stress, but in this study we found no relationship between the perceived stress in students and their nutritional status. Perceived stress was associated with the variables gender, economic level, use of medications, course performance and weight variation.

Key words: Psychological stress. Students. Young adults. Risk factors.

1-Graduação em Nutrição, Centro Unificado de Educação Barretos, Barretos, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO

O estresse percebido é muito explorado na literatura científica e vem se destacando pelos seus inúmeros efeitos negativos sobre a saúde física e mental de estudantes universitários (Delara e Woodgate, 2015; Larcombe e colaboradores, 2016).

A maneira como o indivíduo lida no dia a dia com os fatores estressores pode variar de acordo com características ambientais, fisiológicas e psicológicas (Delara e Woodgate, 2015).

Inúmeras investigações têm sugerido que o desempenho acadêmico é a preocupação principal dos estudantes universitários, particularmente, nos primeiros anos da graduação (Delara e Woodgate, 2015; Larcombe e colaboradores, 2016; Nyer e colaboradores, 2013; Shah e colaboradores, 2010; Singleton e Wolfson, 2009; Waqas e colaboradores, 2015).

Dentre as situações percebidas como principal fonte de estresse destacam-se os exames, problemas financeiros, medo de falhar em tarefas específicas e decisões relativas à carreira (Amaral e Silva, 2008).

Outros aspectos relevantes são a busca incessante pelo sucesso profissional e financeiro, privação de sono e atividades sociais, sedentarismo, trabalho, hábitos alimentares inadequados e padrão irregular de refeição, os quais podem dar origem ao estresse percebido nesta população (El Ansari e Haghgoo, 2014), além de repercutir em altos índices de desistências de finalizar o curso universitário.

Cada um desses aspectos, isoladamente, pode não ter efeitos significativos, mas quando combinados podem afetar dramaticamente o desempenho do estudante dentro da universidade, uma vez que estão em momento de transição importante da vida e podem estar suscetíveis a desequilíbrios emocionais, dentre eles o estresse.

Amaral e Silva (2008) ao compararem o grupo de estudantes que trabalham com os que não trabalham, observaram que este último apresenta melhor rendimento escolar. Quanto mais tempo o estudante se dedica à atividade de trabalho menos tempo dispõe para estudar.

Neste sentido, para os mesmos autores, trabalhar concomitante aos estudos poderá ser uma fonte constante de estresse, pois o cansaço causado pelo trabalho pode

corroborar em déficit de concentração e memória.

Além dos compromissos acadêmicos muitos universitários mantêm uma família e lidam com obrigações financeiras e/ou exigências burocráticas de um curso financiado pelo Governo.

A literatura aponta que o estresse acadêmico pode desencadear alterações importantes no estado nutricional, e este quando se torna excessivo, pode resultar em desgastes físico e psicológico (Nyer e colaboradores, 2013; Waqas e colaboradores, 2015).

Em relação à alimentação, as mudanças como comer fora de casa ou de forma irregular parecem ter um impacto ainda maior, pois alterações no estilo de vida dos universitários refletem, automaticamente, em seus hábitos alimentares e/ou padrão regular de refeição.

Tal situação pode ser exemplificada com o aumento no consumo de alimentos fora do lar (25% do total de gastos econômicos com alimentação), de alimentos semi-preparados e a maior preocupação com saúde e qualidade de vida (Borges e Filho, 2004).

Esse trabalho teve como objetivo conhecer a relação entre o estado nutricional e o estresse percebido de universitários e verificar a relação entre estas variáveis; e estudar a relação entre o estresse percebido e as variáveis socioeconômicas e demográficas dos participantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo e sujeitos da pesquisa

Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal com delineamento amostral não probabilístico.

Foram convidados a participar do estudo todos os estudantes universitários adultos, acima de 18 anos, matriculados na Faculdade Barretos, entre os meses de maio de 2015 a junho 2017.

Cabe esclarecer que participaram os alunos dos cursos de graduação em Administração, Ciências Contábeis, Direito, Enfermagem, Nutrição e Psicologia.

Foram excluídos da pesquisa os estudantes universitários com idade inferior a 18 anos.

Variáveis do Estudo e Procedimentos de coleta de dados

Para caracterizar a população foram coletadas informações de gênero (masculino ou feminino); idade (em anos completos); tipo do curso da graduação; ano do curso de graduação; nível econômico, que foi estimado por meio da escala proposta pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP)/Critério de Classificação Econômica Brasil (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2016); atividade laboral (dicotômica: sim ou não); acomodação (sozinho, com os pais, amigos ou cônjuge); número de pessoas na residência; financiamento do estudo (dicotômica: sim ou não); uso de medicamento antidepressivos e/ou ansiolíticos (dicotômica: sim ou não), performance no curso (ruim, regular, bom ou excelente) e variação ponderal durante o curso de graduação (dicotômica: sim ou não; se sim, ganhou ou perdeu).

Avaliação do Estresse percebido

Para a avaliação do estresse percebido em universitários foi utilizada a escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale - PSS14), na versão apresentada para o Brasil, que foi traduzida e validada para a língua portuguesa por Dias e colaboradores (2015), quando aplicada a estudantes universitários.

Trata-se de um instrumento unidimensional, composto por 14 itens, sete com sentido positivo (itens 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) e sete negativos (itens 1, 2, 3, 8, 11, 12 e 14), com respostas dispostas em cinco pontos, que variam de (0=nunca a 4=muito frequentemente).

O total da escala é a soma das pontuações destes 14 itens e os escores podem variar de zero, como valor mínimo, e máximo igual a 56.

Para a classificação do estresse percebido utilizando a PSS, não são sugeridos pontos de corte, pois entende-se que o estresse percebido é uma variável contínua, que deve ser analisada como tal.

Dias e colaboradores (2015) sugerem que após obter o escore dos itens de sentido positivo invertendo as respostas e em seguida somar os itens de sentido negativo de acordo com a resposta selecionada; valores acima de 42 pontos deverão ser considerados como alto nível de estresse.

A fim de relacionar o estresse percebido com variáveis de interesse foi realizado o cálculo em tercils da pontuação da PSS com o objetivo de obter grupos distintos, sendo o 1º tercil da pontuação o grupo de menor estresse (15 a 22 pontos) e o 3º tercil o grupo de maior estresse (31 a 40 pontos). Esta proposta metodológica também foi utilizada por Penaforte, Matta e Japur (2016).

Para o uso devido da escala, foi requisitada autorização da autora.

Avaliação do Estado Nutricional

Para estimar o estado nutricional foram utilizadas as medidas de peso (kg) habitual, altura (cm), índice de massa corporal (IMC) (kg/m²) e peso habitual (referente aos últimos 3 a 6 meses). As medidas de peso e altura foram referidas pelos próprios estudantes universitários.

O IMC foi avaliado segundo critério de classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2000) para indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos e como recomendado por Onis e colaboradores (2007) para adolescentes com idade entre 18 e 20 anos.

Considerações Éticas

Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação Educacional de Barretos - FEB, sob parecer número: 1.513.755 e CAAE: 53384915.3.0000.5433.

Para a realização deste estudo foi requisitada a autorização da Instituição de Ensino Superior (IES)/Centro Unificado de Educação Barretos Ltda.

Foram incluídos neste estudo somente os estudantes universitários que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os estudantes realizaram o autopreenchimento dos questionários em sala de aula, no período noturno, sempre nos 20 minutos finais da aula. Para que este procedimento acontecesse, foi solicitada autorização ao docente responsável para a aplicação do protocolo de pesquisa.

Ressalta-se que o protocolo de pesquisa (ficha de coleta) e o TCLE foram anônimos, identificados apenas com código numérico, o que possibilita o participante ter

acesso aos resultados deste estudo, caso tenha interesse.

Análise dos dados

Realizou-se estatística descritiva dos dados. As associações de interesse foram estimadas utilizando o teste de Qui-quadrado ou Exato de Fisher.

Para tomada de decisão foi considerado um nível de significância de 5%. As análises foram conduzidas no IBM SPSS Statistics (v.22, SPSS Na IMB Company, Chicago, IL).

RESULTADOS

Participaram do estudo 537 estudantes com média de idade de $25,27 \pm 7,84$ anos com mínimo de 18 e máximo de 57 anos,

sendo em sua maioria mulheres (62,7%). Com relação à variável número de pessoas na residência, a média foi de $3,49 \pm 1,19$ indivíduos com mínimo de 1 e máximo de 8 indivíduos. A caracterização socioeconômica e demográfica completa dos participantes está apresentada na Tabela 1.

Com relação às variáveis antropométricas, os estudantes apresentaram IMC médio igual a $25,47 \pm 5,31$ kg/m², peso médio igual a $72,28 \pm 17,17$ kg e altura média de $1,68 \pm 0,10$ m.

A seguir, na Tabela 2, apresenta-se a classificação do índice de massa corporal (IMC) dos participantes, segundo o sexo.

A Tabela 3 apresenta a distribuição de frequências de respostas dadas ao instrumento "Escala de estresse percebido - PSS" pelos participantes.

Tabela 1 - Caracterização socioeconômica e demográfica dos participantes.

Característica	n*	%
Sexo		
Masculino	200	37,3
Feminino	336	62,7
Total	536	100,0
Estado civil		
Solteiro(a)	418	78,4
Casado(a)	102	19,1
Desquitado(a)/divorciado(a)	13	2,4
Total	533	100,0
Curso de graduação		
Nutrição	99	18,5
Psicologia	30	5,6
Enfermagem	91	17,0
Direito	228	42,6
Administração	74	13,8
Contabilidade	13	2,4
Total	535	100,0
Ano do curso de graduação		
Primeiro	165	30,9
Segundo	119	22,3
Terceiro	122	22,8
Quarto	98	18,4
Quinto	30	5,6
Total	534	100,0
Nível econômico		
A	31	5,9
B	237	45,4
C	163	31,2
D	91	17,4
Total	522	100,0
Exercício de atividade laboral		
Não	102	19,3
Sim	427	80,7
Total	529	100,0

Acomodação		
Com os pais	384	72,5
Esposo(a)	110	20,8
Sozinho(a)	31	5,8
Amigos	5	0,9
Total	530	100,0
Financiamento do estudo		
Não	397	75,0
Sim	132	25,0
Total	529	100,0
Uso de medicamento antidepressivos e/ou ansiolíticos		
Não	498	94,0
Sim	32	6,0
Total	530	100,0
Performance no curso		
Ruim	3	0,6
Regular	80	15,0
Bom	354	66,5
Excelente	95	17,9
Total	532	100,0
Variação ponderal durante a graduação		
Não	139	26,1
Sim	394	73,9
Total	533	100,0
Variação ponderal durante a graduação (se sim na anterior)		
Perdeu	132	33,8
Ganhou	258	66,2
Total	390	100,0

Legenda: * Os valores totais das variáveis oscilaram devido questionário ter sido auto preenchido pelos estudantes o que resultou em algumas informações faltantes.

Tabela 2 – Classificação do índice de massa corporal (IMC) dos participantes, segundo o sexo.

Classificação do IMC	Masculino		Feminino		Total*	
	n	%	n	%	n	%
Baixo peso	5	2,6	26	8,0	31	6,0
Eutrofia	79	40,3	157	48,3	236	45,3
Pré-obesidade	73	37,2	90	27,7	163	31,3
Obesidade	39	19,9	52	16,0	91	17,5
Total	196	100,0	325	100,0	521	100,0

Legenda: * Nem todos relataram peso e altura; IMC: índice de massa corporal.

Observa-se que houve predominância de excesso de peso (pré-obesidade e obesidade) em ambos os sexos.

Tabela 3 – Distribuição de frequências de respostas dadas à “Escala de estresse percebido – PSS” pelos participantes.

Item	Questão	Resposta	n*	%
1	No mês passado, quantas vezes você ficou chateado(a) por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	Nunca	20	3,7
		quase nunca	67	12,5
		às vezes	245	45,8
		quase sempre	131	24,5
		sempre	72	13,5
Total			535	100,0
2	No mês passado, quantas vezes você se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes na sua vida?	Nunca	44	8,2
		quase nunca	100	18,7
		às vezes	229	42,9
		quase sempre	113	21,2
		sempre	48	9,0
Total			534	100,0

3	No mês passado, quantas vezes você se sentiu nervoso(a) ou estressado(a)?	Nunca	6	1,1
		quase nunca	52	9,7
		às vezes	152	28,4
		quase sempre	195	36,4
		sempre	130	24,3
Total			535	100,0
4	No mês passado, quantas vezes você lidou com sucesso com os problemas e aborrecimentos do dia a dia?	Nunca	75	14,1
		quase nunca	165	31,1
		às vezes	239	45,0
		quase sempre	46	8,7
		sempre	6	1,1
Total			533	100,0
5	No mês passado, quantas vezes você sentiu que estava lidando de forma eficaz com as mudanças importantes que estavam acontecendo na em sua vida?	Nunca	55	10,3
		quase nunca	170	31,8
		às vezes	230	43,1
		quase sempre	64	12,0
		sempre	15	2,8
Total			534	100,0
6	No mês passado, quantas vezes você se sentiu confiante nas suas capacidades para lidar com os seus problemas pessoais?	Nunca	75	14,0
		quase nunca	182	34,0
		às vezes	203	37,9
		quase sempre	63	11,8
		sempre	12	2,2
Total			535	100,0
7	No mês passado, quantas vezes você sentiu que as coisas estavam ocorrendo a sua maneira (do seu jeito)?	Nunca	26	4,9
		quase nunca	122	22,9
		às vezes	233	43,8
		quase sempre	130	24,4
		sempre	21	3,9
Total			532	100,0
8	No mês passado, quantas vezes você percebeu que não poderia lidar com todas as coisas que você tinha para fazer?	Nunca	24	4,5
		quase nunca	118	22,2
		às vezes	223	41,9
		quase sempre	134	25,2
		sempre	33	6,2
Total			532	100,0
9	No mês passado, quantas vezes você foi capaz de controlar as irritações da sua vida?	Nunca	49	9,3
		quase nunca	148	28,1
		às vezes	209	39,7
		quase sempre	101	19,2
		sempre	20	3,8
Total			527	100,0
10	No mês passado, quantas vezes você sentiu que estava no topo das coisas (no controle das coisas)?	Nunca	23	4,3
		quase nunca	93	17,6
		às vezes	226	42,7
		quase sempre	151	28,5
		sempre	36	6,8
Total			529	100,0
11	No mês passado, quantas vezes você se irritou por coisas que aconteceram que estavam fora de seu controle?	Nunca	10	1,9
		quase nunca	100	18,8
		às vezes	189	35,6
		quase sempre	152	28,6
		sempre	80	15,1
Total			531	100,0
12	No mês passado, quantas vezes você deu por si pensando nas coisas que tinha que fazer?	Nunca	5	0,9
		quase nunca	20	3,8
		às vezes	96	18,1
		quase sempre	204	38,4
		sempre	206	38,8
Total			531	100,0

13	No mês passado, quantas vezes você foi capaz de controlar a maneira como gastar seu tempo?	nunca	59	11,0
		quase nunca	134	25,0
		às vezes	203	37,9
		quase sempre	115	21,5
		sempre	24	4,5
Total			535	100,0
14	No mês passado, quantas vezes você sentiu que as dificuldades estavam se acumulando tanto que você não poderia superá-las?	nunca	47	8,8
		quase nunca	123	22,9
		às vezes	177	33,0
		quase sempre	125	23,3
		sempre	64	11,9
Total			536	100,0

Legenda: * Os valores totais das variáveis oscilaram devido questionário ter sido auto preenchido pelos estudantes o que resultou em algumas informações faltantes.

Tabela 4 - Associação entre o estresse percebido e as variáveis socioeconômica, demográficas e do estado nutricional dos estudantes universitários.

Característica	Estresse percebido (n)				X ²	p
	Sem estresse	Grupo de menor estresse	Grupo intermediário	Grupo de maior estresse		
Sexo						
Masculino	10	47	85	58	30,582	<0,001
Feminino	5	40	122	169		
Estado civil						
Solteiro(a)	11	67	150	190	9,401	0,152
Casado(a)	4	19	46	33		
Desquitado(a)/divorciado(a)	-	2	8	3		
Curso de graduação						
Nutrição	5	16	37	41	11,305	0,731
Psicologia	-	7	8	15		
Enfermagem	3	15	43	30		
Direito	6	34	85	103		
Administração	1	13	29	31		
Contabilidade	-	2	4	7		
Ano do curso de graduação						
Primeiro	5	31	64	65	14,692	0,974
Segundo	3	21	45	50		
Terceiro	4	15	49	54		
Quarto	3	15	36	44		
Quinto	-	4	12	14		
Nível econômico*						
A	3	22	23	16	25,733	0,002
B	11	38	115	128		
C	1	27	65	80		
D	-	1	4	3		
Exercício de atividade laboral						
Não	4	11	35	52	5,052	0,168
Sim	11	73	168	175		
Acomodação						
Com os pais	9	63	133	179	16,51	0,057
Esposo(a)	4	18	52	36		
Sozinho(a)	2	6	15	8		
Amigos	-	-	4	1		
Financiamento do estudo						
Não	12	65	151	169	0,375	0,945
Sim	3	23	52	54		
Uso de medicamento antidepressivos e/ou ansiolíticos						
Não	15	87	193	203	13,016	0,005
Sim	-	1	8	23		
Performance no curso						
Ruim	-	-	-	3	36,503	<0,001
Regular	1	1	29	49		
Bom	7	63	140	144		
Excelente	6	24	36	29		
Variação ponderal durante a graduação						
Não	3	40	58	38		

Sim	11	48	143	186	33,201	<0,001
Variação ponderal durante a graduação (se sim na anterior)						
Perdeu	6	14	45	67		
Ganhou	5	34	101	118	22,616	0,001
Estado nutricional						
Baixo peso	-	6	11	14		
Eutrofia	6	41	87	103		
Pré-obesidade	8	25	68	62		
Obesidade	1	14	34	42	6,672	0,671

Legenda: * Rendimento familiar médio: A (R\$20.888,00), B (R\$7.053,00), C (R\$2.165,00) and D and E (R\$768,00). ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - 2016.

Na Tabela 3 chama a atenção que uma quantidade expressiva dos estudantes (36,4%) quase sempre se sente nervoso ou estressado e que sempre deu por si pensando nas coisas que tinha que fazer (38,8%).

A Tabela 4 mostra a associação entre o estresse percebido e as variáveis demográficas de interesse dos estudantes universitários.

Pode-se notar que o estresse percebido em estudantes universitários se mostrou associado às variáveis sexo ($p < 0,001$), nível econômico ($p = 0,002$), uso de medicações (antidepressivos e/ou ansiolíticos) ($p = 0,005$), performance no curso ($p < 0,001$), variação ponderal ($p < 0,001$; $0,001$).

Nesta população, as mulheres apresentam-se em maior número e sua maior frequência está distribuída no grupo de maior estresse.

Os estudantes do nível econômico B apresentaram-se diferentes dos demais e grande parte está alocada no grupo de maior estresse.

Com relação ao uso de medicações antidepressivas e/ou ansiolíticas, observa-se que a maioria dos estudantes não utiliza estas medicações, entretanto, grande parte dos estudantes apresenta-se já alocado nos grupos de estresse intermediário ($n = 193$) e no grupo de maior estresse ($n = 203$).

Embora a maioria dos estudantes relatou ter uma boa performance no curso, estes apresentam-se distribuídos de forma semelhante nos grupos de estresse intermediário ($n = 140$) e elevado ($n = 144$).

No que tange ao relato dos estudantes sobre a variação ponderal durante a graduação, nota-se que a maioria apresentou variação de peso durante o curso afirmando que ganhou peso (66,2%).

Os estudantes que referiram ter ganhado peso durante a graduação, encontram-se distribuídos, em sua maioria,

nos grupos de estresse intermediário ($n = 101$) e de maior estresse ($n = 118$).

DISCUSSÃO

Embora muitos pesquisadores acreditem que o estado nutricional esteja associado ao estresse percebido em estudantes universitários, este estudo não encontrou esta relação nesta população.

Entretanto, a variação ponderal e o ganho ponderal mostraram-se significativos quando relacionados ao estresse percebido nestes estudantes.

Também se identificou outros fatores que estão associados ao estresse percebido em estudantes universitários como o sexo, nível econômico, uso de medicações antidepressivas e/ou ansiolíticos e performance no curso.

Desta forma, este estudo pode contribuir como alerta aos dirigentes de Instituição de Ensino Superior e aos próprios estudantes universitários quanto à preocupação com a problemática do ganho de peso durante o curso de graduação e para estabelecer estratégias de prevenção e/ou minimização do estresse percebido, promoção de saúde e alimentação adequada e saudável nesta população.

A maioria dos participantes encontra-se com excesso de peso, com IMC médio classificado como pré-obesidade e pertencente ao grupo de maior estresse. Os dados de variação ponderal e excesso de peso nesta população ao encontro das estimativas nacionais, onde mais da metade da população encontra-se com peso acima do recomendado (VIGITEL, 2014).

Historicamente, o ensino acadêmico tem sido relacionado com certo desgaste mental. Investigações têm mostrado que o estresse percebido é inevitável face às diversas adaptações necessárias do indivíduo,

pois está sempre cursando diversas situações que exigem adaptação da mente e do corpo, devido a mudança brusca no estilo de vida e à exposição a determinado ambiente, o que influencia diretamente o rendimento acadêmico.

É evidente que um pequeno nível de estresse é necessário para enfrentar os desafios da vida, contudo, níveis elevados causam inúmeras reações adversas, podendo produzir efeitos negativos como fadiga, tensão muscular, padrões de sono irregular, problemas respiratórios e outros agravos de cunho emocional, afetando inclusive as relações sociais (Lee, Chien e Chen, 2007; Shah e colaboradores, 2010; Waqas e colaboradores, 2015). No presente estudo, destacam-se a performance no curso e o ganho de peso, onde a maioria dos estudantes universitários intitula-se com bom desempenho acadêmico.

Essa auto cobrança exacerbada para alcançar um bom desempenho nas atividades acadêmicas pode culminar com os graus de estresse mais elevados de estresse e esses universitários podem apresentar maior probabilidade de consumir medicamentos para aliviar a exaustão e as pressões a que estão submetidos.

Outro resultado encontrado neste estudo é a relação significativa do estresse percebido com o sexo, estando as mulheres classificadas com maior grau de estresse.

Silva e colaboradores (2015) encontraram que indivíduos consomem frequentemente medicamentos devido às pressões acadêmicas/estudos.

Embora em nosso estudo o estresse percebido tenha apresentado relação significativa com o uso de medicações antidepressivas e/ou ansiolíticas, a maior prevalência foi de estudantes sem uso de medicações. Tal fato pode ser em decorrência da maioria dos participantes da pesquisa estar matriculado no primeiro ano do curso.

Neste estudo foram identificadas variáveis significativas que podem ser implantadas em protocolos institucionais e preventivos para minimizar os dados decorrentes do exacerbado grau de estresse percebido e colaborar em outras pesquisas com estresse em estudantes universitários.

CONCLUSÃO

A maioria dos participantes encontra-se com excesso de peso e pertence ao grupo

de maior estresse, porém neste estudo não foi encontrada relação estatisticamente significativa entre o estresse percebido e o estado nutricional dos universitários.

Entretanto, o estresse percebido foi significativamente associado com as variáveis gênero, classe econômica, uso de medicações (antidepressivos e/ou ansiolíticos), performance no curso e variação ponderal (incremento de peso).

REFERÊNCIAS

1-Amaral, A.P.; Silva, C.F. Estado de saúde, stress e desempenho acadêmico numa amostra de estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Vol. 42. Num. 1. 2008.

2-Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Critério Brasil 2015 e atualização da distribuição de classes para 2016. Critério de classificação econômica Brasil. 2016. p. 1-6.

3-Borges, C.; Filho, D.O.L. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. *Seminários de Administração Marketing*. 2004.

4-Delara, M.; Woodgate, R.L. Psychological distress and its correlates among university students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. Vol. 28. Num. 4. 2015. p. 240-244.

5-Dias, J.; e colaboradores. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. *Psychology, Community & Health*. Vol. 4. Num. 1. 2015. p. 1-13.

6-El Ansari, W.; Haghgoo, G. Are students' symptoms and health complaints associated with perceived stress at university? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 11. Num. 10. 2014. p. 9981-10002.

7-Larcombe, W.; e colaboradores. Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university. *Studies in Higher Education*. 2016.

8-Lee, Y.C.; Chien, K.L.; Chen, H.H. Lifestyle risk factors associated with fatigue in graduate students. *Journal of the Formosan Medical Association*. Vol. 106. Num. 7. 2007. p. 565-572.

9-Nyer, M.; e colaboradores. Relationship between sleep disturbance and depression, anxiety, and functioning in college students. *Depression and Anxiety*. Vol. 30. Num. 9. 2013. p. 873-880.

10-Onis, M.; e colaboradores. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*. 2007.

11-Penaforte, F.R.; Matta, N.C.; Japur, C.C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 11. Num. 1. 2016. p. 225-237.

12-Shah, M.; e colaboradores. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC Medical Education*. Vol. 10. Num. 2. 2010. p. 1-8.

13-Silva, W.R.; e colaboradores. Fatores que contribuem para preocupação com a imagem corporal de estudantes universitárias. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 18. Num. 4. 2015. p. 785-797.

14-Singleton, R.A.; Wolfson, A.R. Alcohol consumption, sleep, and academic performance among college students. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. Vol. 70. Num. 3. 2009. p. 355-363.

15-Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL). Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Vigitel Brasil*. 2014.

16-Waqas, A.; e colaboradores. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *Peer J*. Vol. 3. 2015. p. e840.

17-World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva. 2000.

2-Nutricionista e docente da graduação em Nutrição, Centro Unificado de Educação Barretos, Barretos, São Paulo, Brasil.

3-Professora adjunto, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Mato Grosso do Sul, Brasil.

E-mail dos autores

ulyssesalahmar@hotmail.com

marianamura05@gmail.com

brunamenegassi@ufgd.edu.br

mariaspexoto@ufgd.edu.br

Autor para correspondência:

Maria Claudia Bernardes Spexoto.

Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Grande Dourados - FCS/UFGD.

Rodovia Dourados-Itahum, Km 12.

Unidade II - Cidade Universitária.

Dourados-MS, Brasil.

Recebido para publicação em 27/12/2019

Aceito em 07/06/2020