

# Associação entre estresse acadêmico e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde

## Association between academic stress and quality of life in health students

## Asociación entre estrés académico y calidad de vida en estudiantes de salud

Kamila Gomes Correa<sup>1</sup>, Lídia Betânia Nunes<sup>2</sup>, Rodrigo Marques da Silva<sup>3</sup>

**Como citar:** Correa KG, Nunes LB, Silva RM. Associação entre estresse acadêmico e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. 2023; 12(2): 419-29. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n2.p419a429>

# REVISA

1. Centro universitário do Planalto do Distrito Federal, Brasília, Distrito Federal, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-0470-4529>

2. Centro universitário do Planalto do Distrito Federal, Brasília, Distrito Federal, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0005-8209-8391>

3. Centro universitário do Planalto do Distrito Federal, Brasília, Distrito Federal, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-2881-9045>

Recebido: 23/01/2023  
Aprovado: 19/03/2023

### RESUMO

**Objetivo:** analisar a associação entre estresse acadêmico e qualidade de vida de acadêmicos da área de saúde. **Método:** Trata-se de um quantitativo, transversal e descritivo realizado entre novembro e dezembro de 2021 com 34 discentes de cursos da área de saúde de uma faculdade privada por meio de Formulário para caracterização sociodemográfica; Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem e Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida. A análise ocorreu no Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 20.0, por meio de estatística descritiva e teste qui-quadrado e exato de fisher. **Resultados:** Houve predomínio de discentes do com alto nível de estresse geral (52,9%), alto estresse nas atividades teóricas (23,5%), muito alto estresse na formação profissional (20,6%) e médio estresse na realização de atividades práticas (20%). Predominaram alunos com moderada qualidade de vida (41,2%), seguido por aqueles com baixa qualidade de vida (35,3%). Observou-se associação significativa entre estresse acadêmico e qualidade de vida física ( $p=0,02$ ), psicológica ( $p=0,02$ ) e nas relações sociais ( $p=0,007$ ). **Conclusão:** Houve associação estatisticamente significativa entre o estresse acadêmico e a qualidade de vida de acadêmicos da área de saúde.

**Descritores:** Estresse Psicológico; Estudantes; Qualidade de Vida.

### ABSTRACT

**Objective:** to analyze the association between academic stress and quality of life of health students. **Method:** This is a quantitative, cross-sectional and descriptive study conducted between November and December 2021 with 34 students of health courses at a private college through a form for sociodemographic characterization; Instrument for Stress Assessment in Nursing Students and Quality of Life Assessment Instrument. The analysis was performed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 20.0, using descriptive statistics and chi-square and fisher's exact test. **Results:** There was a predominance of students with a high level of general stress (52.9%), high stress in theoretical activities (23.5%), very high stress in professional training (20.6%) and medium stress in performing practical activities (20%). Students with moderate quality of life predominated (41.2%), followed by those with low quality of life (35.3%). A significant association was observed between academic stress and physical ( $p=0.02$ ), psychological ( $p=0.02$ ) and social relationships ( $p=0.007$ ) quality of life. **Conclusion:** There was a statistically significant association between academic stress and quality of life of health students.

**Descriptors:** Stress, Psychological; Students; Quality of Life.

### RESUMEN

**Objetivo:** analizar la asociación entre el estrés académico y la calidad de vida de los estudiantes de salud. **Método:** Se trata de un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo realizado entre noviembre y diciembre de 2021 con 34 estudiantes de cursos de salud en un colegio privado a través de un formulario de caracterización sociodemográfica; Instrumento para la Evaluación del Estrés en Estudiantes de Enfermería e Instrumento de Evaluación de la Calidad de Vida. El análisis se realizó utilizando el Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versión 20.0, utilizando estadística descriptiva y prueba de chi-cuadrado y de fisher's exacta. **Resultados:** Predominaron los estudiantes con alto nivel de estrés general (52,9%), alto estrés en las actividades teóricas (23,5%), muy alto estrés en la formación profesional (20,6%) y estrés medio en la realización de actividades prácticas (20%). Predominaron los estudiantes con calidad de vida moderada (41,2%), seguidos de aquellos con baja calidad de vida (35,3%). Se observó una asociación significativa entre el estrés académico y la calidad de vida física ( $p=0,02$ ), psicológica ( $p=0,02$ ) y de las relaciones sociales ( $p=0,007$ ). **Conclusión:** Hubo asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la calidad de vida de los estudiantes de salud.

**Descritores:** Estrés Psicológico; Estudiantes; Calidad de vida.

## Introdução

A graduação corresponde ao nível de ensino superior, responsável por capacitar pessoas que desejam exercer determinada profissão, como por exemplo; na área da saúde, inicialmente de maneira generalista<sup>1</sup>. Os cursos de Bacharelado e Licenciatura duram em média 4 a 5 anos, sendo esse período crucial para a vida do estudante, podendo apresentar períodos mais estressantes durante toda a graduação.<sup>1</sup>

Segundo a Associação Internacional do controle do Estresse (ISMA), e a Organização Mundial da Saúde (OMS), O Brasil se encontra em segundo lugar com os maiores índices de estresse, onde cerca de 90% da população mundial sofre com algum tipo de sintoma relacionado a esse problema.<sup>2-3</sup>

O estresse acadêmico é compreendido como uma junção de fatores de natureza emocional e fisiológica, que influenciam diretamente na saúde do estudante como um todo, alterando seu comportamento geral.<sup>3</sup> Essa alteração é causada por eventos acadêmicos pontuais ou não, como: períodos de provas, apresentações de trabalho, estágio curricular e até mesmo trabalhos de conclusão de curso.<sup>3</sup> Estudantes da área da saúde ainda tendem a lidar com uma maior pressão psicológica, referente ao fato da responsabilidade em cuidar e ser um fator determinante sob a vida do próximo.<sup>3</sup>

A qualidade de vida do indivíduo é diretamente ligada e influenciada pelos fatores estressantes, sintomas e consequências que o mesmo acarreta. De acordo com o Ministério da saúde<sup>3</sup>, o estresse pode ser do tipo agudo, quando é causado por um fator estressante passageiro, ou do tipo crônico, sendo constante desencadeado por pequenos fatores diariamente. O estudante pode apresentar os dois tipos, a depender do agente estressor.<sup>4</sup>

Ademais, os sintomas estressores podem variar de acordo com o nível de estresse do estudante, sendo diversos e muitas vezes sistêmicos, como: perda de memória, dificuldade em concentração, mal-estar geral, tontura, desgaste físico e mental constante, hipertensão arterial, dores de cabeça, apatia entre outros. Sintomas gastrointestinais em fase de exaustão também podem ser observados, como; gastrite constante, diarreias, úlceras e dores estomacais. Esses sintomas provocam dificuldade na manutenção do bem-estar do estudante e conseqüentemente atrapalha o seu desenvolvimento acadêmico<sup>4</sup>

Um Estudo realizado com 164 estudantes da área da saúde, em específico do curso de Medicina, evidenciou que a maioria dos estudantes não se encontravam satisfeitos com seu desempenho acadêmico, onde cerca de 54,7% declaram que tiveram piora na qualidade de vida após início da vida acadêmica.<sup>5</sup>

Outra análise relacionou estresse e depressão entre 792 alunos da área da saúde, a pesquisa constatou que 9,5% dos estudantes possuíam sintomas relacionados ao estresse e depressão, 23,6% deles, tiveram sintomas definidos como moderados a grave<sup>6</sup>. Também foi observado o impacto que esses sintomas tiveram na qualidade de vida dos entrevistados, onde quanto mais grave eram os sintomas, mais a qualidade de vida do indivíduo foi prejudicada.<sup>6</sup>

Portanto, diante dessa análise, o presente estudo torna-se relevante em razão do número de estudantes da área da saúde que possuem disfunções psicológicas geradas pelo alto nível de estresse causados pelos agentes estressores dos cursos, prejudicando assim a qualidade de vida dos mesmos. O

tema proposto tem a seguinte pergunta norteadora: “de que maneira o Estresse acadêmico influencia na qualidade de vida de discentes da área da saúde?”

O estudo poderá instrumentalizar e elucidar estudantes sobre a importância de saber reconhecer os respectivos sintomas do estresse em níveis alarmantes, buscando ajuda profissional e evitando assim maiores danos a saúde. Os resultados também poderão ser utilizados para aumentar a percepção de docentes em relação ao estresse acadêmico, onde os mesmos podem identificar e oferecer ajuda aos alunos que estejam apresentando os sintomas.

Profissionais de saúde, principalmente de saúde mental, poderão utilizar o estudo como instrumento, para percepção, e direcionamento de trabalho, auxiliando os especialistas nos serviços de saúde na promoção quanto ao nível de atendimento, estimulando novas pesquisas e programas que visem melhor atender esse segmento de pessoas.

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi analisar a associação entre estresse acadêmico e qualidade de vida de acadêmicos da área de saúde.

## **Método**

Trata-se de um quantitativo, transversal e descritivo realizado com 34 discentes da área de saúde de uma faculdade privada do estado de Goiás. Incluíram-se discentes regularmente matriculados nos todas as etapas dos cursos de graduação pertencentes a área de saúde (cursos de enfermagem, farmácia e fisioterapia) de todas as instituições e maiores de 18 anos. Foram excluídos aqueles que participaram da pesquisa como auxiliares de coleta de dados.

Os dados foram coletados de novembro a dezembro de 2021, via google forms, por meio dos seguintes instrumentos: Formulário para caracterização sociodemográfica e acadêmica; Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) e Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL-Bref). Após a obtenção dos endereços de email dos discentes matriculados nos cursos da área de saúde do 1º aos 8º semestres, realizou-se o envio do TCLE e convite para a pesquisa aos discentes. Após o aceite e assinatura online do TCLE, foi enviado e-mail com o link para acesso ao protocolo de coleta de dados, com prazo de dez dias preenchimento do mesmo.

O Formulário para caracterização sociodemográfica incluiu as seguintes variáveis: data de nascimento, sexo, filhos, situação conjugal, com quem reside, realização de atividades de lazer, prática de esportes, uso de fármaco ou substância (chá, café, energético, etc) para inibir o sono e para conseguir dormir; hábito de fumar e consumo de bebida alcoólica;

O Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) foi proposto por Costa e Polak em 2009<sup>7)</sup> e é composto por 30 itens agrupados em seis domínios: Realização das atividades práticas (Itens 4,5,7,9,12 e 21); Comunicação profissional (Itens 6,8,16 e 20); Gerenciamento do tempo (Itens 3,18,23, 26 e 30); Ambiente (Itens 11,22,24 e 29); Formação profissional (Itens 1,15,17,19,25 e 27); Atividade teórica (Itens 2,10,13,14 e 28). Os itens apresentam-se em escala tipo likert de quatro pontos em que: zero - “não vivencio a situação”; um- “não me sinto estressado com a situação”; dois - “me sinto pouco estressado com a situação”; e três- “me sinto muito estressado com a

situação.<sup>9</sup> Para identificação da intensidade de estresse por fator do AEEE, foram utilizados quartis de risco definidos pelos autores do instrumento.<sup>7</sup>

O WHOQOL- BREF, elaborado pela OMS, e validado para o português em 1998<sup>8</sup> é um instrumento genérico de mensuração da qualidade de vida (QV), contrapondo-se a outros instrumentos criados e adaptados para avaliá-la em situações específicas. Trata-se de um instrumento composto por 26 itens, dentre os quais: duas questões abertas sobre qualidade de vida e 24 itens em escala Likert de cinco pontos (1 - 5). Os 24 itens são distribuídos em quatro domínios que denotam uma percepção individual de qualidade de vida para cada faceta particular da QV, a ser: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio-ambiente.<sup>8</sup> Os outros dois itens são avaliados separadamente, de maneira que: o Item 1 denota a percepção do indivíduo em relação a sua QV; e o Item 2 avalia a percepção do mesmo em relação à satisfação com a sua saúde.<sup>8</sup>

Para análise de WHOQOL-Bref, inicialmente, os itens 3, 4 e 26 devem ter sua escala invertida da seguinte forma: 1=5; 2=4; 3=3; 4=2; 5=1. Após esse processo, deve-se calcular a média por domínio, obtida pela soma das pontuações atribuídas a cada item do domínio e dividida pelo número de itens que compõem o referido domínio.<sup>8</sup> Para que os escores do WHOQOL-BREF possam ser comparáveis aos do WHOQOL-100, a média de cada domínio deve ser multiplicada por 4. Para a análise da Qualidade de Vida Geral, deve-se realizar a média de todos os itens por indivíduo. Quanto maiores os escores obtidos nos domínios e na avaliação geral, maior será a qualidade de vida apresentada pelo sujeito. Quando mais de 20% dos itens não forem respondidos pelo sujeito, o mesmo deve ser excluído da análise. Quando um item não for respondido, a média deve ser calculada com base nos valores dos demais itens. Quando mais de dois itens estiverem ausentes, o escore do domínio não deve ser calculado (com exceção do domínio 3, onde só pode ser realizada a análise do escore se nenhum item estiver faltando).<sup>8</sup>

Para organização e análise dos dados, foi criado um banco de dados no programa Excel (Office 2010) e utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS, versão 20.0). As variáveis qualitativas serão apresentadas em valores absolutos(n) e percentuais (n%). As variáveis quantitativas serão expostas em medidas descritivas: valores mínimos e máximos, média e desvio padrão. Para analisar a existência de associação entre os níveis de estresse acadêmico e qualidade de vida, foram utilizados os testes de Qui-Quadrado e Teste exato de Fisher. Valores de  $p < 0,05$  foram considerados estatisticamente significativos.

Em atendimento às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução CNS 466/12), este projeto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da instituição de ensino superior privada do estado de Goiás, tendo sido aprovado em 13 de julho de 2020 sob parecer número 4.151.512.

## Resultados

A população prevista para o estudo foi de 215 discentes dos cursos de Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia, sendo que 34 aceitaram participar da pesquisa. Na tabela 1, apresentam-se os dados Sociodemográficos e acadêmicos dos estudantes da área de saúde.

**Tabela 1-** Dados Sociodemográficos dos estudantes da área de saúde(n=34). Goiás, 2022.

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	27	79,4
	Masculino	7	20,6
Situação Conjugal	Casado	11	32,4
	Divorciado	2	5,9
	Separado	3	8,8
	Solteiro	18	52,9
Filhos	Não	18	52,9
	Sim	16	47,1
Com quem reside	Família	30	88,2
	Outro	1	2,9
	Sozinho	3	8,8
Pratica de Esportes	Não	24	70,6
	Sim	10	29,4
Pratica de Lazer	Não	13	38,2
	Sim	21	61,8
	Sim	14	41,2
Faz uso de fármacos para inibir o sono?	Não	27	79,4
	Sim	7	20,6
Faz uso de fármacos para dormir?	Não	31	91,2
	Sim	3	8,8
Possui o hábito de fumar?	Não, nunca fumei.	32	94,1
	Sim, fumo.	2	5,9
Ingere bebida alcoólica?	Não, nunca bebi.	17	50
	Não, parei	1	2,9
	Sim, bebo	16	47,1
	Sim	15	44,1
<b>Variável</b>	<b>Média</b>	<b>Mediana</b>	<b>Desvio-Padrão</b>
Idade	29,1	29	8,26

Verifica-se, acima, o predomínio de acadêmicos do sexo feminino (79,4%), solteiros (52,9%), sem filhos (52,9%) e que residem com a família (88,2%). 70,6% não praticam esportes, 61,8% praticam atividades de lazer, 79,4% utilizam consomem medicamentos para inibir o sono, 47,1% possuem o hábito de ingerir bebida alcoólica e 5,9% têm o hábito de fumar. A média etária dos estudantes é de 29,1 anos(Dp= 8,26).

Na análise dos níveis de estresse gerais e por domínio, houve predomínio de discentes do com alto nível de estresse (52,9%) geral, com destaque ao alto estresse nas atividades teóricas (23,5%), muito alto estresse na formação

profissional (20,6%) e médio estresse na realização de atividades práticas (20%), apesar do predomínio de baixo estresse em todos os domínios do instrumento. Na tabela 2, apresenta-se a distribuição dos discentes segundo os níveis de qualidade de vida geral e por domínio do WHOQOL-BREF.

**Tabela 2-** Distribuição dos discentes segundo os níveis de qualidade de vida geral e por domínio do WHOQOL-BREF. Goiás, 2022.

Variável	Nível	n	%
Qualidade de Vida Geral	Baixa	12	35,3%
	Moderada	14	41,2%
	Alta	8	23,5%
Qualidade de Vida Física	Baixo	4	11,8%
	Médio	12	35,3%
	Alto	18	52,9%
Qualidade de Vida Psicológica	Baixo	2	5,9%
	Médio	15	44,1%
	Alto	17	50%
Qualidade de Vida nas Relações Sociais	Baixo	5	14,7%
	Médio	10	29,4%
	Alto	19	55,9%
Qualidade de Vida no Meio-Ambiente	Baixo	4	11,8%
	Médio	21	61,8%
	Alto	9	26,5%

Na análise geral, observa-se predomínio de alunos com moderada qualidade de vida(41,2%), seguido por aqueles com baixa qualidade de vida (35,3%).Ademais, verifica-se acima o predomínio de discentes com alta qualidade de vida física(52,9%), psicológica(50,0%) e relativa às Relações Sociais(55,9%). Por outro lado, a qualidade de vida relativa ao Meio-Ambiente foi predominantemente moderada(61,8%). Na tabela 3, apresenta-se a análise de associação entre os níveis de estresse acadêmico e de qualidade de vida em discentes universitários da área de saúde.

**Tabela 3-** Análise de associação entre os níveis de estresse acadêmico e de qualidade de vida em discentes universitários da área de saúde. Goiás, 2022.

Variável	Nível	Estresse Acadêmico		Valor de P	
		Baixo	Alto		
Qualidade de Vida	Alto	n	6	5	0,42
		%	18,20%	15,20%	
	Baixo	n	5	9	
		%	15,20%	27,30%	
	Médio	n	5	3	
		%	15,20%	9,10%	
		Baixo	Alto		
Qualidade de Vida Física	Alto	n	4	14	0,02*
		%	12,10%	42,40%	
	Baixo	n	2	2	
		%	6,10%	6,10%	
	Médio	n	10	1	
		%	30,30%	3,00%	

			Baixo	Alto	
Qualidade de Vida Psicológica	Alto	n	5	12	0,02*
		%	15,20%	36,40%	
	Baixo	n	0	1	
		%	0,00%	3,00%	
	Médio	n	11	4	
		%	33,30%	12,10%	
			Baixo	Alto	
Qualidade de Vida nas Relações Sociais	Alto	n	5	14	0,007*
		%	15,20%	42,40%	
	Baixo	n	3	2	
		%	9,10%	6,10%	
	Médio	n	8	1	
		%	24,20%	3,00%	
			Baixo	Alto	
Qualidade de Vida no Meio Ambiente	Alto	n	2	7	0,11
		%	6,10%	21,20%	
	Baixo	n	1	2	
		%	3,00%	6,10%	
	Médio	n	13	8	
		%	39,40%	24,20%	

\*Associação estatisticamente significativa

Observa-se associação estatisticamente significativa entre estresse acadêmico e qualidade de vida física ( $p=0,02$ ), psicológica ( $p=0,02$ ) e nas relações sociais ( $p=0,007$ ), de forma que alunos com alto estresse apresentam maior qualidade de vida física (42,4%), maior qualidade de vida psicológica (36,40%) e maior qualidade de vida nas relações sociais (42,4%). Destaca-se também que discentes com baixo nível de estresse apresentam moderada qualidade de vida nas relações sociais (33,3%).

## Discussão

Verificou-se o predomínio de acadêmicos do sexo feminino (79,4%), solteiros (52,9%), sem filhos (52,9%) e que residem com a família (88,2%). 70,6% não praticam esportes, 61,8% praticam atividades de lazer, 79,4% utilizam consomem medicamentos para inibir o sono, 47,1% possuem o hábito de ingerir bebida alcoólica e 5,9% têm o hábito de fumar. A média etária dos estudantes é de 29,1 anos ( $Dp= 8,26$ ). Em estudo realizado na Região Centro Oeste envolvendo estudantes da área da saúde, contatou-se que a maioria, cerca de 66,5% eram do sexo feminino, com idades variando entre 20 a 24 anos e também residiam com familiares.<sup>9</sup> Já em contrapartida, outra análise identificou que 61% dos entrevistados eram do sexo masculino, 100% deles declararam não possuir filhos, e cerca de 77,8% residiam com os pais ou família.<sup>10</sup> Apesar dos estudos variarem entre si, o Censo da Educação Superior afirma que as mulheres ocupam cada vez mais os cursos de saúde, sendo a segunda área com maior presença feminina, cerca de 73,8%.<sup>11</sup> Outro fator a ser analisado está evidenciado nos baixos níveis de aderência a atividades físicas relatados nesse estudo, pois, de acordo com o Ministério da saúde, a realização de atividade física é responsável pela liberação

de neurotransmissores essenciais, como a serotonina e a endorfina.<sup>12</sup> A falta desses componentes pode influenciar para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade dos estudantes, em junção com os fatores estressores já vivenciados diariamente por eles. Além disso, os benefícios também podem ser evidenciados na qualidade do sono, pois o uso excessivo de medicamentos para inibir o sono, atuam diretamente no Sistema nervoso, podendo causar alterações que impactam nos níveis de estresse, gerando cansaço excessivo, irritabilidade e outras alterações na homeostase fisiológica, influenciando sob sintomas psicológicos.<sup>12</sup>

Houve predomínio de discentes com alto nível de estresse (52,9%) acadêmico. Uma pesquisa com dados equivalentes, realizada no Estado de São Paulo, constatou que 65% dos estudantes da área da saúde apresentaram algum sintoma característico de estresse já detectável.<sup>13</sup> Já em discordância parcial de dados, outra análise realizada com 155 estudantes do curso de Enfermagem, evidenciou que os níveis de estresse apresentaram variações baseadas no tipo de domínio analisado, onde o maior nível de estresse encontrado (17,4%) estava relacionado à formação profissional.<sup>14</sup> O ambiente, fator associado ao transporte e ao acesso ao local de estudo, foi o segundo domínio de maior estresse acadêmico (12,3%). Apesar desses dados, a maioria dos participantes apresentaram baixos níveis de estresse em todos os domínios observados.<sup>14</sup> A Associação Internacional do controle do Estresse (ISMA - BR) afirma que o segundo maior fator estressante entre os Brasileiros é a sobrecarga causada pelo excesso de tarefas, fato que pode ser relacionado à vida acadêmica, pois a graduação envolve o objetivo final de formação profissional, fator esse que, segundo os estudos supracitados, se apresenta como cauda para desencadear o estresse entre os alunos.<sup>15</sup>

Destacou-se a ocorrência de alto estresse nas atividades teóricas (23,5%), muito alto estresse na formação profissional (20,6%) e médio estresse na realização de atividades práticas (20%). Observando os mesmos domínios, outra análise se assemelha em dados <sup>16</sup>, estudo realizado no Amazonas constatou que 6,5% dos estudantes de Enfermagem apresentaram altos níveis de estresse relacionados a atividades teóricas. Já em relação a formação profissional, os níveis foram de 18,7%, valor que se aproxima do presente estudo. A pesquisa também identificou que 9,0% dos alunos possuíam alto estresse relacionado a atividades práticas.<sup>16</sup> Assim, verifica-se a existência considerável do estresse acadêmico nos domínios citados. Um bom desempenho nas atividades práticas e teóricas requer maior investimento de tempo e esforço do aluno. Quando o aluno não atinge as expectativas formativas, isso podem impactar diretamente na dimensão formação profissional dos alunos, dado que eles não se sentem preparados quanto ao futuro profissional e para atuação como enfermeiros.<sup>15-16</sup>

Na análise geral, observa-se predomínio de alunos com moderada qualidade de vida(41,2%), seguido por aqueles com baixa qualidade de vida (35,3%). Ademais, verifica-se acima o predomínio de discentes com alta qualidade de vida física(52,9%), psicológica(50,0%) e relativa às Relações Sociais(55,9%). Por outro lado, a qualidade de vida relativa ao Meio-Ambiente foi predominantemente moderada(61,8%). Realizando uma comparação de dados, uma pesquisa feita com Universitários no Estado de Minas Gerais, constatou que um número considerável de estudantes, cerca de 24,30%

apresentaram baixa qualidade de vida relacionada a questões psicológicas e de saúde mental. Ademais, 28% dos participantes revelaram baixa qualidade de vida no âmbito de limitações e vida física.<sup>17</sup> Ainda como comparativo, outra análise realizada apenas com estudantes da área da saúde, em sua maioria dos cursos de Biomedicina, Enfermagem e Fisioterapia, destacou que os alunos escolheram como quesitos prioritários em suas vidas a saúde, família e estudos.<sup>18</sup> Ademais, os estudantes também apresentaram queda na qualidade de vida após ingressarem na graduação, principalmente nos âmbitos de relações sociais, saúde mental e psicológica e no ambiente, coincidindo assim com os achados do presente estudo.<sup>18</sup> Dessa forma, observa-se que há um número considerável de estudantes com baixa qualidade de vida, principalmente relacionada à saúde física e mental. De acordo com a Organização mundial da saúde (OMS)<sup>19</sup>, a qualidade de vida consiste em diversos fatores, como contexto cultural do indivíduo, ambiente, discernimento sobre a vida, além de englobar bem-estar físico, mental e social. O ambiente em que o sujeito está inserido, afeta diretamente na sua qualidade de vida, pois, locais insalubres, faltas de condições básicas, falta de acesso à cultura, lazer, ou até mesmo de bom relacionamento social, geram malefícios físicos e psicológicos, diminuindo consideravelmente o nível de QV.<sup>19</sup>

Observa-se associação estatisticamente significativa entre estresse acadêmico e qualidade de vida física ( $p=0,02$ ), psicológica ( $p=0,02$ ) e nas relações sociais ( $p=0,007$ ), de forma que alunos com alto estresse apresentam maior qualidade de vida física(42,4%), maior qualidade de vida psicológica(36,40%) e maior qualidade de vida nas relações sociais (42,4%). Destaca-se também que discentes com baixo nível de estresse apresentam moderada qualidade de vida nas relações sociais (33,3%). Pesquisa realizada com 321 estudantes da saúde verificou que, quanto mais intensos os sintomas de estresse e depressão, menor foi a qualidade de vida do participante.<sup>20</sup> Ademais observou-se, nessa pesquisa, que 42,37% apresentaram sintomas moderados de estresse e 23,36% sintomas graves ou muito graves.<sup>20</sup> Esses fatores influenciaram negativamente nos índices de QV.<sup>20</sup> A melhora da qualidade de vida está diretamente ligada à busca do alívio de estresse e resolução dos estressores relacionados. Assim, pesquisadores sugerem, como alternativas e à implementação de atividades físicas na rotina, como forma de diminuição dos níveis de estresse, pois a liberação de endorfinas e a socialização ofertada pela realização de atividades físicas se tornam fatores cruciais para melhora da QV.<sup>12</sup>

## Conclusão

Por meio do estudo, foi possível identificar associação estatisticamente significativa entre o estresse acadêmico e a qualidade de vida de acadêmicos da área de saúde, de maneira que maiores níveis de estresse no âmbito acadêmico implicam queda na qualidade de vida do aluno, especialmente no que tange à qualidade de vida física, psicológica e relacionada às relações sociais.

## Referências

1. UNIFOR [Internet]. O que é graduação e quais as opções? [citado 15 mar 2023]. Disponível em: <https://unifor.br/web/melhor-profissao/o-que-e-graduacao>
- 2- World Health Organization (WHO) [Internet]; [citado 15 mar 2023]. Disponível em: <https://www.who.int/>.
- 3 ISMA-BR Prevenção e tratamento de stress | [Internet]; [citado 15 mar 2023]. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/>
- 4- Sousa EA, Loureto GD, Freires LA, Monteiro RP, Gouveia VV. ESTRESSE ACADÊMICO: adaptação e evidências psicométricas de uma medida. Rev Psicol Em Pesqui [Internet]. 28 dez 2018 [citado 15 mar 2023];12(3). Disponível em: <https://doi.org/10.24879/2018001200300532>.
- 5 - Biblioteca Virtual em Saúde MS [Internet]. Estresse | Biblioteca Virtual em Saúde MS; [citado 15 mar 2023]. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/estresse/>.
- 6 - Portal Regional da BVS [Internet]. Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde | Rev Rene (Online);23: e71879, 2022. tab | LILACS | BDNF; [citado 15 mar 2023]. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1376106>
7. Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). Rev. Esc. Enferm. USP. 2009; 43(N.esp.):1017-26.
- 8.The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychol Med.1998;28(3):551-8.
9. Rodrigues DD, Cruz DM, Nascimento JS, Cid MF. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. Cad Bras Ter Ocupacional [Internet]. 2022 [citado 8 maio 2023]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao252833051>
10. Benevides-Pereira AM, Gonçalves MB. Transtornos emocionais e a formação em Medicina: um estudo longitudinal. Rev Bras Educ Medica [Internet]. Mar 2009 [citado 8 maio 2023];33(1):10-23. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0100-55022009000100003>
11. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - Inep . Censo da Educação Superior; 2020 [citado 7 abr 2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior>
12. Ministério da Saúde. A atividade física pode contribuir para melhorar a saúde do sono; 23 mar 2022 [citado 7 abr 2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/a-atividade-fisica-pode-contribuir-para-melhorar-a-saude-do-sono>
13. Kam SX, Toledo AL, Pacheco CC, Souza GF, Santana VL, Bonfá-Araujo B, Custódio CR. Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. Rev Bras Educ Medica [Internet]. 2019 [citado 8 maio 2023];43(1 suppl 1):246-53. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180192>
14. Fonseca JR, Calache AL, Santos MR, Silva RM, Moretto SA. Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de

- estudantes de enfermagem. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2019 [citado 8 maio 2023];53. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018030403530>
15. ISMA-BR. Congresso 2019. Prevenção e tratamento de stress; 2019 [citado 8 maio 2023]. Disponível em: <https://www.ismabrasil.com.br/congressos/congresso-2019>
16. Fonseca JR, Calache AL, Santos MR, Silva RM, Moretto SA. Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2019 [citado 8 maio 2023];53. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018030403530>
17. Barroso SM, Sousa AAS e, Rosendo L dos S. Impacto da Solidão na Qualidade de Vida de Universitários de Minas Gerais. Psicologia: Ciência e Profissão [Internet]. 2023 Mar 17 [cited 2023 May 8];43:e243909. Available from: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/P8nLnZPQxtPRp5z8vyy7PGr/?lang=pt#>.
18. Barros MJ de, Borsari CMG, Fernandes A de O, Silva A, Filoni E. Avaliação da qualidade de vida de universitários da área da saúde. Revista Brasileira de Educação e Saúde. 2017 Jan 1;7(1):16.
19. World Health Organization. Avaliação da qualidade de vida: perspectivas internacionais: anais da reunião conjunta organizada pela Organização Mundial da Saúde e pela Fundação IPSEN (Internet).1993. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41833>.
20. Freitas PH, Meireles AL, Ribeiro IK, Abreu MN, Paula WD, Cardoso CS. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. Rev Lat Am Enferm. Dez 2023 [citado 8 maio 2023];31. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3886>

**Autor de correspondência**

Kamila Gomes Correa  
Av. Pau Brasil - Lote 2. CEP: 71916-500 - Águas Claras.  
Brasília, Distrito Federal, Brasil.  
[kamilagomescorrea088@gmail.com](mailto:kamilagomescorrea088@gmail.com)