

As Influências do Estresse no Desempenho Acadêmico de Estudantes Universitários

Polyana Alvarenga Matumoto - UEMG¹

Taís Castro Peres - UEMG²

Resumo

É possível definir o termo “estresse” como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações. O estresse é um estado gerado pela necessidade de adaptação tanto de mente quanto de corpo, um processo de formação acadêmico e por vezes um ambiente instigador de estresse. Pensando nisso este estudo teve como objetivo correlacionar o estresse e o desempenho acadêmico dos estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais – Ituiutaba. A amostra se compõe de 147 estudantes desta instituição que responderam a Escala do Stresse Percebido-PSS (COHEN, KAMARCK & MERMELTEIN, 1983) com a intenção de mapear a presença do estresse. A relação do desempenho acadêmico foi obtida através de um questionário sócio demográfico respondido pelos próprios alunos. Os dados coletados passaram por uma análise quantitativa utilizando-se do Coeficiente de Correlação de Pearson. Os resultados na PSS mostraram que a maioria da amostra (64%) possui estresse. A média das notas desses estudantes ficaram pareadas às médias dos estudantes que não possuíam a presença do estresse. Sendo assim a análise estatística demonstrou não haver

¹ Polyana Alvarenga Matumoto, Mestre em Psicologia Aplicada, Docente da Graduação de Psicologia UEMG, endereço: polymatumoto@yahoo.com.br

² Taís Castro Peres, Graduada em Psicologia, Universidade do Estado de Minas Gerais, Endereço: taisc73@live.com

associação significativa ($p < 0,5$), ou seja, estresse e desempenho acadêmico não estão associados.

Palavras-chaves: estresse; estudantes; estresse em universitários; desempenho acadêmico.

Abstract

It is possible to define the term "stress" as a set of physiological reactions necessary for adaptation to new situations. Stress is a state generated by the need for adaptation of both mind and body; a process of academic training is sometimes a stress-instigating environment. Thinking about this this study aimed to correlate the stress and academic performance of University students State of Minas Gerais – Ituiutaba. The sample is composed of 147 students from this institution who responded to the Perceived Stress Scale-PSS (COHEN, KAMARCK & MERMELTEIN, 1983) with the intention of mapping the presence of stress. The relation of the academic performance was obtained through a socio-demographic questionnaire answered by the student himself. The data collected underwent a quantitative analysis using the Pearson Correlation Coefficient. The results in the PSS showed that the majority of the sample (64%) has stress. The mean of these students' scores was matched to the means of the students who did not have the presence of stress, so the statistical analysis showed that there was no significant association ($p < 0.5$), that is, stress and academic performance are not associated.

Keywords: stress; students; stress in university students; academic performance.

Resumen

Es posible definir el término "estrés" como un conjunto de reacciones fisiológicas necesarias para la adaptación a nuevas situaciones. El estrés es un estado generado por la necesidad de adaptación tanto de mente como de cuerpo, un proceso de formación académico es a veces un ambiente instigador de estrés, pensando en ello este estudio tuvo como objetivo correlacionar el estrés y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad. La muestra se compone de 147 estudiantes de esta institución que respondieron a la Escala del Stress

[Digite aqui]

Percibido-PSS (COHEN, KAMARCK & MERMELTEIN, 1983) con la intención de mapear la presencia del estrés. La relación del desempeño académico fue obtenida a través de un cuestionario socio demográfico respondido por el propio alumno. Los datos recogidos pasaron por un análisis cuantitativo utilizando el Coeficiente de Correlación de Pearson. Los resultados en la PSS mostraron que la mayoría de la muestra (64%) tiene estrés. La media de las notas de estos estudiantes quedó pareada a las medias de los estudiantes que no poseían la presencia del estrés, siendo así el análisis estadístico demostró no haber asociación significativa ($p < 0,5$), o sea, estrés y desempeño académico no están asociados.

Palabras-clave: estrés; estudiantes; estrés en universitarios; rendimiento académico.

Introdução

A contemporaneidade apresenta mudanças precipitadas em vários níveis do cotidiano das pessoas: socioeconômico, político, emocional e cultural. Por ocorrerem demasiadamente rápido, essas transformações repercutem positiva e negativamente nos hábitos do viver, os quais nem sempre representam avanços no que se refere à qualidade de vida. Assuntos como estresse, depressão, ansiedade, doenças psicossomáticas, desempenho escolar, falhas na memória, dentre outras manifestações, têm preocupado e se tornado foco de atenção de pesquisadores e especialistas.

O estresse, de modo geral, é uma reação interna do organismo que ocorre quando este reconhece circunstâncias através de seu sistema sensorial, como intimidantes ao seu bem-estar físico ou psicológico. Constitui-se de uma reação inevitável face às constantes adaptações que se impõem necessárias às pessoas, pois está presente em todas as situações que exigem do indivíduo capacidade de preparação e adaptação da mente e do corpo, para ação, enfrentamento ou fuga.

Para Lipp (1996, p. 20):

[Digite aqui]

“Stress é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz”.

Conforme Alves (1992) o estresse sempre esteve com os seres humanos, pois é um contragolpe do organismo às situações do meio e as repercussões da exposição ao estresse excessivo são observáveis em três campos distintos: o corpo, a mente e o social (SOIFER, 1992), ou seja, no domínio físico, cognitivo, emocional e comportamental (FONTANA, 1991).

Nos primórdios, o homem lutava pela sua sobrevivência, era uma luta constante pela vida, e seu organismo sempre estava solicitando ação, movimento, adaptação e também criatividade para o enfrentamento das adversidades. Hoje, as conturbações não são mais de sobrevivência, mas o organismo ainda entende como tal e gera a mesma reação frente as situações das mais diversas existentes em nosso cotidiano.

O termo estresse é designado a um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz. (LIPP e ROMANO, 1987). A princípio, não é uma doença, é apenas a percepção do organismo para lidar com as situações que se apresentam, sendo, então, uma resposta do mesmo a um determinado estímulo, o qual varia de pessoa para pessoa.

Rossi concorda com isso, ao apresentar, em 1991, que o estresse possui dois lados, um positivo e outro negativo. Em primeira instancia o estresse percebe estímulos que o excitam e mantêm alerta, sem os quais, a vida para muitas pessoas, seria tediosa e sem valor; em contrapartida, representa também condições nas quais o indivíduo tem de aguentar cobranças que não consegue arcar, seja de nível físico ou psicológico e que, assim, acabam levando este a um colapso.

[Digite aqui]

Estresse é o estado de resposta fisiológica ou psicológica a estressores internos ou externos. É um fenômeno que envolve alterações afetando quase todos os sistemas do corpo, influenciando em como as pessoas se sentem e se comportam. O estresse contribui diretamente para transtornos ou doenças psicológicas afetando a saúde e a qualidade de vida. Existem três tipos: o estresse ambiental que se caracteriza por qualquer tipo de estresse decorrente de fatores ou situações ambientais físicas ou sociais; o estresse de vida, que produz a tensão severa decorrente de eventos da trajetória de vida do sujeito, como mudança de cidade, separação da família e experiências negativas como fracasso no trabalho, nos estudos, dentre outros; o estresse psicocultural, que é o decorrente da tensão psicológica ou ansiedade, e em muitos casos desconfortos mentais gerados por fatores socioculturais e culturais, como, questões de gênero, discriminação racial, avanço tecnológico veloz (VANDENBOS, 2010).

Dentre os impactos cognitivos possíveis, destacam-se o decréscimo da atenção e da concentração, deterioração da memória, aumento do índice de erros, dificuldade e demora na resposta a estímulos. Esses aspectos, sem dúvida, repercutem no processo de ensino aprendizagem, podendo estar associados ao desempenho acadêmico de crianças e adultos.

As pessoas frequentemente mostram um prejuízo cognitivo substancial quando enfrentam fatores de estresse sérios. A concentração e a organização lógica dos pensamentos tornam-se difíceis. Elas podem ser facilmente distraídas e, como resultado, seu desempenho em tarefas mais complexas, tende a deteriorar-se (ATKINSON, 2001).

A entrada no Ensino Superior é um acontecimento importante na vida do estudante que implica geralmente grandes mudanças, pelo que pode ser vivenciada como estressante (LU, 1994). Mas sua permanência neste meio universitário mostra outras inúmeras fontes de estresse para o estudante, entre as quais: a ansiedade das avaliações/exames, uma baixa autoestima, a ansiedade social e problemas socioeconômicos (PEREIRA et al., 2004); gestão do tempo (AHERENE, 2001; MISRA & MCKEAN, 2000); dificuldades financeiras (BOJUWOYE,

2002); alterações nos hábitos alimentares e de sono, novas responsabilidades e aumento da carga de trabalho (ROSS, NIEBLING e HECKERT, 1999); conhecer novas pessoas, tomar decisões de carreira, medo de falhar e pressão por parte dos pais (SCHAFER, 1996).

O período acadêmico pode ser então um desencadeador de estresse, pois exige que o estudante universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações, as quais podem precipitar o aparecimento de estresse, gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico.

Ao ingressar na universidade os estudantes encontram situações bem diferentes daquelas as quais estava acostumado na época escolar. A universidade é um momento de transição desde seu início em que o aluno deve se adaptar a um novo estilo devida com novas exigências curriculares, restrições de sua vida social e de contato com os amigos, até a sua finalização, com o nervosismo do como será opôs acadêmico. Estes fatos mobilizam ansiedade e conseqüentemente altos níveis de estresse perante a cada situação nova vivenciada na universidade (COULON, 2008).

Além que a entrada na universidade coincide com um importante período de transição, isto é, da adolescência para a vida adulta (CAMPOS, ROCHA e CAMPOS, 1996). Esta etapa que comporta momentos evolutivos fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, o comprometimento com o mundo acadêmico e, posteriormente, com o mundo do trabalho (EIZIRIK, KAPCZINSKI e BASSOLS, 2001).

Conta-se ainda com fatores sócio educacionais que contribuem para intensificar o aparecimento do estresse, como: dificuldades financeiras, moradia longe dos cuidadores, transição da adolescência para a fase adulta, competitividade e o desafio do próprio currículo acadêmico e suas exigências, são exemplos de fatores estressores na vida universitária.

Dentro da universidade, os estudantes adotam ainda atividades de alto desempenho nos quais não se encontravam adaptados. Sendo assim, é exigido dele a concentração de

esforços adaptativos para que este consiga se integrar a nova rotina de estudos, com todas suas obrigações, a mudança de realidade e por vezes o afastamento do contexto familiar, fatores estes que podem vir a se tornarem potencialmente estressores, pois a vida acadêmica representa, sem sombra de dúvidas, um aumento de responsabilidade, de ansiedade e de competitividade.

Através disso é possível compreender que a vida acadêmica se caracteriza em um ambiente estressante, e é notável que cresce o número de pesquisas relacionadas ao estresse, porém poucas fazem ligações com a vida acadêmica.

Se o indivíduo possuir capacidade e os recursos para lidar com as necessidades e desfrutar dos estímulos envolvidos nesta nova fase, então o estresse será bem-vindo e útil. Caso contrário, tornar-se-á prejudicial.

Durante esta fase da vida são vários os fatores que podem desencadear uma alteração no desempenho do estudante como vícios, cobrança de professores, hábitos individuais e responsabilidades que o aluno cumpre e que eles alteram o desempenho acadêmico, pois alteram a capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo da aprendizagem.

Na vida acadêmica, pelas exigências externas e pessoais para o sucesso, o estado de estresse dos estudantes pode exercer efeitos sobre seu comportamento de estudo e afetando então o seu rendimento acadêmico, já que para realizar atividades de estudo-aprendizagem, é necessário um uso alto de atenção e concentração, uma vez que o estresse altera e/ou reduz, consideravelmente, os níveis destas, a capacidade de memorização, o raciocínio, entre outros, pode ficar comprometida (ROAZZI, MASCARENHAS, GUTIERREZ, RIBEIRO&SECCO, 2010).

Com relação às pesquisas na área do estresse, nota-se certa fartura quando se refere ao estresse no geral e, principalmente se ligado aos adultos (FONTANA, 1991; LIPP e ROMANO, 1991; ROSSI, 1991). Pesquisas ligadas à infância vêm sendo realizadas, comprovando a

necessidade de prevenir suas consequências nesta fase da vida (MONDARDO, 2003). Contudo, mesmo com o aumento do interesse pelo assunto, ainda são escassos os estudos sobre o estresse e a vida acadêmica, ou ainda sobre sua relação com o desempenho acadêmico dos alunos.

Pensando nisso, esta pesquisa teve como objetivo realizar uma ligação entre a presença de sintomas do estresse e o desempenho acadêmico em estudantes universitários da Universidade Estadual de Minas Gerais - Ituiutaba, uma vez que conhecer o fenômeno do estudo, identificando suas características e repercussões, constitui-se o primeiro passo rumo a programas de prevenção (RIOS-GONZALEZ, 1984; LIPP, SOUZA e ROMANO, 1991). Ressalta-se a importância, através de pesquisas como esta, de que a comunidade acadêmica acompanhe, monitore e forneça suporte a todos os seus componentes, prevenindo fatores que possam contribuir para o fracasso dos acadêmicos. Desse modo, torna-se importante quantificar e avaliar a relação que os níveis de estresse vêm tendo com desempenho dos acadêmicos desta universidade.

Considerando, especificadamente a realidade da Universidade do Estado de Minas Gerais do campus de Ituiutaba, tal proposta de investigação é pioneira já que, até o momento, não foram realizados estudos com esse propósito dentro desta faculdade. Desse modo, esse estudo fundamenta-se no ponto científico, considerando as possíveis contribuições do mesmo.

Além disso, esse trabalho justifica-se, em ponto de vista acadêmico e social, considerando que por meio do estudo serão obtidos dados a respeito da prevalência dos sintomas de estresse nos universitários, as consequências do estresse na universidade, com os dados ficará compreendida a relação do nível de estresse com o desempenho acadêmico dessa unidade e qual o ano de maior impacto dos fatores estressores.

O estudo que pode contribuir para melhoras futuras no modo de trabalho tanto dos acadêmicos como de toda a universidade. Já que através dele foi possível conhecer os impactos positivos ou negativos do índice de estresse.

Percebemos então que na universidade, o estudante assume atividades de alto desempenho, que lhe é exigido concentração de esforços, rotina de estudos constantes e crescentes que por vezes o aluno não está preparado, estes fatores podem vir a se tornar potencialmente agentes estressores.

Nesse sentido este estudo terá como objetivo principal, esclarecer a existência ou inexistência de relações entre nível de estresse e desempenho, incluindo não só variáveis comportamentais como também emocionais, cognitivas e relacionais, obtida através da Escala do Stresse Percebido de Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983).

Além disso, tem-se ainda como objetivos secundários: verificar o quanto os alunos da Universidade Estadual de Minas Gerais – Ituiutaba (UEMG) se apresentam estressados.

Metodologia

Participantes e Local

Este estudo envolveu a participação de 147 estudantes universitários de diversos períodos dos cursos de Agronegócio(28), Agronomia(3), Direito(37), Educação Física(37), Engenharia de Computação(16), Engenharia Elétrica(12), Psicologia(58) e Sucroalcooleira(6), da Universidade Estadual de Minas Gerais(UEMG), unidade de Ituiutaba, que foi escolhida por conveniência.

Tendo como critério de exclusão idade inferior de 18 anos, o não preenchimento completo dos questionários e a não assinatura do termo de livre consentimento esclarecido.

Dos 147 acadêmicos que participaram deste estudo, 73% têm idade entre 18 e 25 anos. Os demais estão distribuídos da seguinte forma: 13,5% têm idade entre 26 e 35 anos; 13,57%, entre 36 e 53 anos. Foram 86 partes do sexo feminino e 61 do sexo masculino.

Com relação a atividades extracurriculares, foi possível verificar, que 36,05% dos acadêmicos, logo a minoria dos alunos constituintes desta pesquisa, tem algum tipo de trabalho, projeto que lhe demanda tempo e energia fora do extra aos requisitos acadêmicos.

Instrumentos

O instrumento utilizado para medir o índice do estresse nos estudantes foi a Escala do Stresse Percebido-PSS (Cohen, Kamarck & Mermeltein, 1983), que é composta inicialmente por 14 itens, mas a escala utilizada foi traduzida por (?) para o português e teve 4 de suas questões primárias retiradas, logo a escala utilizada conta com 10 questões que avaliam os fatores de “percepção negativa” e ”percepção positiva” princípios dos quais tem-se mostrado suficientes para mensurar o estresse percebido.

O PSS é respondido em uma escala *Likert* de cinco pontos com os seguintes extremos 0 = Nunca e 4 = Sempre. Tendo questões de conotação positiva (4,5,7,8) que precisam ter sua pontuação somada invertida, de modo em que 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0. Os itens de conotação negativa (1, 2, 3, 6, 9, 10) são somados de forma direta, e o total da escala é a soma das pontuações nestas 10 questões, os escores então podem variar de zero à 25 onde o escore é leve, 26 à 30 sendo caracterizado um escore mediano e de 30 à 40 onde qualifica-se um escore grave. Sendo zero (sem estresse) e 40 (estresse extremo).

O segundo instrumento foi criado pela própria discente, um questionário sócio demográfico de desenvolvimento acadêmico, composto por 12 perguntas onde 3 eram abertas e 9 de múltipla escolha, que visou observar o desempenho dos alunos participantes a partir de seu auto relato. Neste trabalho o desempenho acadêmico, refere-se ao grau final relativo a todas as disciplinas cursadas pelos estudantes ao longo da universidade, equivalendo assim as notas adquiridas pelos estudantes.

Procedimentos de Coleta dos Dados

A coleta de dados foi realizada durante 4 semanas, onde foi conversado com os coordenadores do curso antes da aplicação em sala de aula, 5 minutos antes do fim da aula e intervalos.

Para cada aluno que aceitou participar desta pesquisa foram entregues duas vias do Termo de Consentimento Livre Esclarecido, a primeira a ser assinada pelo aluno e entregue ao pesquisador, formalizando o interesse em participar da pesquisa, a segunda via ficava em posse do aluno para que pudesse acessar e contatar caso fosse necessário; uma via do PSS; uma via do questionário sócio demográfico. Explicações foram dadas e perguntas respondidas para garantir o preenchimento adequado dos referidos instrumentos.

Apresentação dos Resultados

Os dados foram analisados de forma quantitativa através da distribuição de frequência, porcentagens, bem como através do *Coefficiente de Correlação de Pearson*.

A Escala do Stresse Percebido de Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) revelou que dos 147 participantes avaliados, 95 (64,62%) se encontravam com condição leve de estresse percebido, já 39 (26,53%) apresentaram índice mediano de estresse percebido e apenas 13 (8,84%) estavam com nível grave.

Presença de estresse	N	%
Sim	95	64,62%
Não	52	17,68%
Total	147	100%

Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) em seu teste propuseram que a medida do estresse vem da percepção individual dos impactos dos estressores, pois como Lazarus e

Folkman apresentaram que é a percepção individual da situação estressora pelo indivíduo, que a potencializa como tal.

Trazendo para a relação com as notas, não houve grande variação nas médias apresentadas, tanto o grupo de alunos com um alto/médio grau de estresse e os com leves tiveram as médias das notas pareadas, 73,63 % e 73,61 % de aproveitamento respectivamente.

Do cruzamento destes dados, nível de estresse X desempenho acadêmico através do coeficiente de Pearson ($p < 0,5$), foi detectado que não há ligação do estresse com a melhora ou piora das notas dos estudantes da Universidade estudada.

Discussão

De acordo com Coulon (2008) a primeira tarefa de um estudante ao adentrar em uma universidade é reaprender a ser estudante, deixar de ser aluno para se tornar estudante, se adaptar, pois nada mais funcionará como era no ensino médio, fazendo deste momento uma transição delicada, já que o indivíduo se torna um estrangeiro em um mundo novo e necessita de se adequar as normas e as rotinas do ensino superior, sendo um momento propício para o aparecimento de ansiedade.

O termo estresse refere-se a um estado gerado pelo conjunto das percepções orgânicas e psíquicas de excitações que provocam uma agitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, iniciam um processo de adaptação do ser caracterizado pelas alterações fisiológicas como: aumento do fluxo de adrenalina no organismo, causando várias manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico.

Sendo assim, em sua base o estresse não é uma doença, como dito anteriormente, mas sim, uma resposta orgânica e sistêmica de preparação que o organismo apresenta em busca de lidar com ocasiões que se apresentam no decorrer da vida, ou seja, é o retorno do organismo aquele estímulo.

[Digite aqui]

Tendo isso em vista, podemos caracterizar o momento universitário como um grande desencadeador de estresse, pois demanda um alto grau de adaptação do sujeito, já que o lugar em que reside o saber não é mais o habitual. Este estudante precisará trabalhar para alcançar o sucesso em sua nova realidade e ter sucesso significa ser reconhecido não apenas socialmente competentes, mas se auto reconhecer, a visão do próprio estudante com relação ao seu desempenho é integradora e adaptativa. (COULON, 2008)

É importante perceber o quanto o julgamento pessoal feito pelo sujeito de um evento estressor, é o artifício que inspira a adaptação deste indivíduo a nova situação (SANTOS; CARDOSO, 2010). Vemos isto, pois o contragolpe ao estresse depende não antes de qualquer outra coisa do modo como o ser percebe e entende determinada situação. Por isso percebemos diferentes reações à uma mesma situação de acordo com a pessoa que vive aquele momento (LIPP; PEREIRA; FLOKSZTRUMPF; MUNIZ; ISMAEL, 1996).

Indo em desencontro com as expectativas, a análise concretizada por meio do Coeficiente de Correlação de Person na população dos 147 estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais indicou uma não correlação entre o nível de estresse e o desempenho acadêmico ($r = -0,026689571$)

Em um estudo similar, realizado em 2005 por Mondardo e Pedon em uma população de 192 acadêmicos de Psicologia foi percebido um resultado contraditório a expectativa assim como neste. Na pesquisa supracitada a ligação entre o grau de estresse e o desempenho acadêmico dos estudantes foi $r = -0,32$.

Levando em conta não apenas o resultado encontrado em Ituiutaba-MG, mas também o resultado deste segundo estudo realizado na região noroeste do RS, percebemos que a incidência do estresse não é a explicação adequada para determinar o desempenho acadêmico, pois estes não estão interligados, pois como observado neste estudo, a média de notas dos alunos tiveram como média 7,4, independente da prevalência do estresse ou não.

Conclusão

Percebemos através do estudo que a atividade acadêmica, segundo mencionado anteriormente, pode ser fonte de estresse, mas as reações e resultados obtidos por cada estudante não explicam a variância no rendimento acadêmico. Possivelmente existem outras variáveis para que se explicariam melhor o resultado no desempenho dos estudantes em um meio acadêmico.

Concluimos também por este estudo, que os indivíduos reagem de formas variadas ao estresse, tem pessoas que são limitadas por ele e já existem pessoas que utilizam dele como alavanca, logo o que realmente influencia a resposta aos momentos estressores é a individualidade de cada ser e seu repertório que o auxiliam a se adaptar.

Referências

- AHERENE, D. **Understanding student stress: a qualitative approach.** The Irish Journal of Psychology, 2283 (4), p.176-187. 2001.
- ALVES, G. L. B. **Stress: diagnóstico e tratamento.** Curitiba: Relisul. 1992.
- BALIEIROS, R. **Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da Unicamp.** Revista Ciências do Ambiente On-Line. Volume 1, Número 1. 2005.
- BATISTA, M. N. E CAMPOS, L. F. L. **Avaliação longitudinal de sintomas de depressão e estresse em estudantes de psicologia.** Boletim de Psicologia Volume 50, p.113-125. 2000.
- CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L.; Campos, P. R. **Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal.** Revista Psicologia Argumento. Curitiba, n. 19 p.83-104. 1996.
- CERCHIARI, E. A. N. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários.** 283f. Dissertação de Doutorado, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas. 2004.
- COULON, A. **A condição de estudante: A entrada na vida universitária.** – Salvador: EDUFBA, p 31 – 46, 2008.
- "Estresse", in **Dicionário Priberam da Língua Portuguesa** , 2008-2013, <https://www.priberam.pt/dlpo/estresse>. Acessado 08/08/2017.

EVANGELISTA, R. A. **Estimação de magnitude do estresse, pelos alunos de graduação, quanto ao cuidado de enfermagem.** Revista Latino Americana de Enfermagem Novembro-Dezembro. 2004.

FONTANA, D. **Estresse: Faça dele um aliado e exercite a autodefesa.** São Paulo: Saraiva. 1991.

FURTADO, E. S. **Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro.** Interação em Psicologia vol 7 . 2003.

LIPP, M. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** Campinas: Papirus. 1996.

LIPP, M. N. **O stress está dentro de você.** São Paulo: Contexto. 1999.

LIPP, M. E. N., PEREIRA, I. C., FLOKSZTRUMPf, C., MUNIZ, F. & ISMAEL, S. C. **Diferenças em nível de stress entre homens e mulheres na cidade de São Paulo.** Em Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC), Anais do I Simpósio sobre Stress e suas Implicações. p. 22. (1996).

LIPP, M. N.; ROMANO, A. S. P. F.; COVOLAN, M. A.; NERY, M. J. G. S. **Como enfrentar o stress.** São Paulo: Ícone, 1990.

LU, L. **University transition: major and minor stressors, personality characteristics and mental health.** Psychological Medicine, 24, 81-87. 1994.

LUDERMIR, A B e FACUNDES, VL. **Common mental disorders among health care students.** Revistas Brasileira de Psiquiatria 27:3. 2005.

MATOS e SOUZA, F. G. **Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará.** Revista de Educação Médica Brasileira Março / Agosto, Volume 29, Numero 21. 2005.

MARTINS, P. C. P. TREVISANI, M. F. AMORIM, C. **Alunos de psicologia e estresse.** In V EDUCERE e III Congresso Nacional da Área de Educação da PUC-PR. Curitiba, Anais do Congresso CD, p. 307 – 317, 2005.

MISRA, R., & MCKEAN, M. **College students' academic stress and its realation to their anxiety.** Time management, and leisure satisfaction. Academic Journal of Health Studies, 16 (1), 41-51. 2000.

MONTEIRO C. F.S.; FREITAS J. F. M.; RIBEIRO A. A. P. **Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí.** Esc Anna Nery Rev Enferm;11(1):66-72. 2007.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEAO, A. A. **Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem.** Rev. Latino-Am. Enfermagem, vol.13, n.2, pp.255-261. ISSN 1518-8345. 2005.

OLIVEIRA, J. A. C. **Qualidade de vida em estudantes Universitários de Educação Física.** 128f. Dissertação (Mestrado) – FCM – UNICAMP. 2004.

PEREIRA, A . I. **Estresse escolar percebidos pelos alunos.** Revista Proformar Almada Janeiro, Edição 7. 2005.

PEREIRA, A.M.S. et al. **University student stress Inventory – an exploratory study.** no 24th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society que teve lugar em Lisboa, de 10 a 12 de Julho (pp. 188 do “Book of Abstracts”). 2003.

REINHOLD, H. H. **O stress do professor primário. In: anais do simpósio sobre Stress e suas Implicações.** Campinas: PUC-Campinas, 1996.

SANTOS, A. F. O.; CARDOSO, C. L. **Profissionais de saúde mental: manifestação de stress e burnout.** Estudos de Psicologia de Campinas, n. 27(1), 2010.

SOFIER, R. **Psiquiatria infantil operativa.** Porto Alegre: Artes Médicas. 1992.