



## O estresse e sua associação com ansiedade e autoestima entre universitários

Ana Julia Caputto Silva  
Jorge Evangelista Goncalves  
Luis Ottavio Ferreira Da Silva  
Mayara Fidelis Silva

**Resumo:** O período da graduação se caracteriza como um momento desafiador ao aluno e que impõem tarefas complexas para serem superadas nos domínios acadêmico, social, pessoal e vocacional, que podem acarretar em altos níveis de estresse e ansiedade, que são fatores que interferem negativamente no aprendizado e na observação racional dos fatos, prejudicando a formação e aplicação do conhecimento. O objetivo deste estudo foi investigar o nível de estresse entre universitários e verificar se existe associação com ansiedade e autoestima. Os participantes foram alunos do 1º ao 5º ano da graduação em odontologia, da FOP-Unicamp, que responderam instrumentos de pesquisa validados no Brasil para as variáveis: estresse, ansiedade e autoestima. Os resultados mostraram uma elevada prevalência de estudantes acometidos por níveis altos de ansiedade e estresse, porém não houve associação entre o estresse e as demais variáveis testadas. Infere-se que os estudantes necessitam de auxílio para aprender a enfrentar suas demandas acadêmicas e sociais, a fim de evitar o prejuízo que pode ser causado por estes estados emocionais alterados à formação integral do futuro profissional de Odontologia. Concluiu-se que a maioria dos estudantes está enfrentando ansiedade e estresse em altos níveis, sem que isso esteja associado à condição socioeconômica ou autoestima.

Palavras-chave: Estresse Físico, Autoimagem, Ansiedade.

### INTRODUÇÃO

O estresse é considerado um agravo contemporâneo, estudado por várias áreas do conhecimento, representando risco ao equilíbrio normal do ser humano e um problema de saúde pública. De modo geral, pode-se definir estresse como sendo uma resposta não específica do organismo, diante de uma situação interpretada como ameaçadora, uma manifestação que ocorre quando condições ambientais excedem a capacidade de adaptação dos processos fisiológicos ou psicológicos, sejam nos campos cognitivo, emocional ou comportamental, colocando os indivíduos em situação de risco para o desenvolvimento de doenças (Cohen, Janicki-Deverts e Miller, 2007).

O período da graduação se caracteriza como um momento desafiador ao aluno, com tarefas complexas para serem superadas, nos domínios acadêmico, social, pessoal e vocacional (Almeida e Soares, 2003). Spiger (2015) avaliou estudantes do Curso de Graduação em Odontologia da Universidade Federal de Santa Catarina e verificou que os fatores estressores para os estudantes estavam relacionados às diferentes etapas do curso, havendo um aumento no fator estressor conforme progrediam no curso. O maior nível de estresse foi encontrado entre os estudantes que já estavam em atividade clínica.

Além do estresse, a ansiedade também é cada vez mais comum entre as pessoas. Segundo Claudino (2004), vivemos a “era da ansiedade”, com uma sociedade extremamente ansiogênica, com elevada competitividade, dificuldades relacionais, consumismo, diferenças sociais, injustiça, globalização entre outros. E pode ser caracterizada por um estado de permanente apreensão, orientado por fatores condicionais e direcionados ao futuro, relacionados à incontrolabilidade, imprevisibilidade, incerteza, vulnerabilidade e frustração na obtenção de resultados, que provoca um estado emocional desagradável, exaustivo, de prontidão frente ao perigo iminente ou



ameaça e é sempre acompanhada de mudanças fisiológicas, tais como aumento do batimento cardíaco, tremores e sudorese (Beck e Clark, 2012).

Além disso, a ansiedade pode estar associada a problemas de autoestima ou amor próprio, temor de errar e prejudicar o paciente, o que gera uma expectativa do atendimento como um “veredicto” sobre suas capacidades e possibilidades profissionais (Nogueira-Martins, 2002). Trata-se, portanto, de uma orientação positiva (auto aprovação) ou negativa (depreciação) de voltar-se para si mesmo e, nesta concepção, a autoestima é a representação pessoal dos sentimentos gerais e comuns de autovalor (Kernis, 2005). Juth, Smith e Santuzzi (2008), complementam essa afirmação ao destacarem que a presença de baixo escore de autoestima em pacientes crônicos, foi um importantes preditor de severidade de estresse e de sintomas referentes à asma e artrite reumatóide. Isso indica que, mesmo sob condições adversas (como doenças, nesse caso), a autoestima pode ser um fator de proteção que ameniza as complicações decorrentes de patologias.

E a preocupação com o bem-estar mental de estudantes universitários se deve não somente ao aumento da prevalência, mas às conseqüências da ansiedade e do estresse neste grupo de pessoas, uma vez que, altos níveis de ansiedade e estresse atrapalham o aprendizado, diminuem a capacidade de aplicar o conhecimento na prática e interferem na observação racional dos fatos. Como também, os estados emocionais alterados podem levar a comportamentos desadaptativos, tais como o abuso de álcool e o uso de drogas (Bland et al., 2012). Partindo dessa premissa, o objetivo deste estudo foi investigar o nível de estresse entre universitários e verificar se há associação com autoestima e ansiedade.

### **Metodologia**

Foram convidados à participar do estudo 148 alunos sem distinção de gênero, presumindo-se que os estudantes tivessem entre 18 e 35 anos de idade, matriculados no curso de graduação em Odontologia da Faculdade de Odontologia de Piracicaba – FOP Unicamp, da Universidade Estadual de Campinas, durante os meses de setembro, outubro e novembro de 2019. A previsão inicial do número de participantes era de, aproximadamente, 400 estudantes, das cinco turmas de graduação, entretanto, não foi possível concluir a coleta dos dados, devido à pandemia, uma vez que a segunda fase da coleta se daria nos meses de março, abril e maio.

Os alunos foram, inicialmente, abordados em sala de aula, para que os objetivos da pesquisa fossem expostos, e os que aceitaram participar, assinaram ao termo de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e ficando com uma cópia do mesmo. Em sequência foi feita a aplicação dos instrumentos de pesquisa que envolviam: avaliação socioeconômica e demográfica; Escala de Estresse Percebido (Luft et. al., 2007), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (Biaggio e Natalício, 1979), e Escala de Autoestima de Rosenberg (Dini, Quaresma e Ferreira, 2005).

Após essa coleta, somente os dados dos alunos que haviam preenchido todos os instrumentos foram analisados. Esses dados foram categorizados da seguinte maneira: a) pela mediana: idade (até 20 e mais do que 20 anos de idade); grau de instrução do pai e da mãe (sem graduação: ensino fundamental e médio completo/incompleto; graduação: completa/incompleta – cursando ou interrompida); renda mensal familiar (até 6 salários mínimos e acima de 6 salários mínimos); b) sexo: feminino e masculino; c) Nível de ansiedade-traço, de



autoestima e de estresse: classificados pelos pontos de corte dos instrumentos; os níveis de ansiedade foram agrupados em 2 níveis: baixo e moderado/alto; os níveis de autoestima foram agrupados em 2 níveis: baixa e normal/alta; os níveis de estresse foram agrupados em sem estresse/baixo e moderado/severo. E foram feitas análises individuais pelo teste qui-quadrado ou exato de Fisher, no nível de significância de 5%, para testar a associação entre a variável dependente (estresse) e as variáveis independentes (socioeconômicas, demográficas, ansiedade e autoestima), utilizando o programa BioEstat 5.0.

O projeto deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Odontologia de Piracicaba – Unicamp (CAAE: 19111313.9.0000.5418), e só então ele pôde ser aplicado.

## RESULTADOS

A tabela 1 mostra os resultados da associação entre o nível de estresse dos 148 alunos participantes e as variáveis socioeconômicas e demográficas e níveis de ansiedade-traço e autoestima.

**Tabela 1:** Associação entre níveis de estresse percebido pelos estudantes de Odontologia da FOP- Unicamp (2019), de acordo com o nível (moderado/severo e sem estresse/baixo nível), e variáveis socioeconômicas, demográficas, nível de ansiedade-traço e autoestima.

Variável	Categoria	Total	Nível de Estresse		OR Bruto	IC 95%	P-valor
			Moderado/S evero n (%)	Sem/Baixo n (%)			
Idade	Até 20 anos	129	93 (72,1)	36 (27,9)	1		
	Mais de 20 anos	55	44 (80,0)	11 (20,0)	1.5484	0.7208-3.3260	0.3466
Sexo	Feminino	150	111 (74,0)	39 (26,0)	1		
	Masculino	34	26 (76,5)	8 (23,5)	1.1419	0.4773-2.7321	0.9359
Instrução do Pai	Sem Graduação	50	35 (70,0)	15 (30,0)	1		
	Graduação (completa ou não)	134	102 (76,1)	32 (23,9)	1.3661	0.6626-2.8166	0.5114
Instrução da Mãe	Sem Graduação	72	50 (69,4)	22 (30,0)	1		
	Graduação (completa ou não)	112	87 (77,7)	25 (22,3)	1.5312	0.7833-2.9932	0.2816
Renda	Até 6 SM	67	46 (68,7)	21 (31,3)	1		
	Mais do que 6 SM	117	91 (77,8)	26 (22,2)	1.5978	0.8131-3.1400	0.2343
Ansiedade	Nível Baixo	14	9 (64,3)	5 (35,7)	1		
	Nível Moderado/alto	170	123 (72,3)	47 (27,7)	1.4539	0.4633-4.5630	0.7372
Autoestima	Baixa	26	20 (76,9)	6 (23,1)	1.1681	0.4387-3.1099	0.9453
	Alta	158	117 (74,1)	41 (25,9)	1		

Dente os alunos respondentes, 92,6% apresentavam estresse em níveis moderado ou alto e 92,4% apresentavam altos níveis de ansiedade-traço, sendo que 85,7% tinham alto nível de autoestima. O nível de estresse não esteve associado à nenhuma das variáveis testadas.

## DISCUSSÃO

Os alunos que participaram deste estudo foram, em sua maioria, do sexo feminino. A odontologia tem sido caracterizada, historicamente, como uma profissão tipicamente masculina. Porém, nos últimos anos, ela passa por um processo crescente de feminização. No Brasil, e não unicamente nos cursos de odontologia, as mulheres têm sido a



maioria dos estudantes de nível superior, ocupando metade das vagas em diversos cursos (Costa, Durães e Abreu, 2010).

A formação do cirurgião-dentista passa por uma preparação humanística e ética, a fim de que ele se torne um profissional habilitado a fazer promoção de saúde, com sensibilidade para a realização de uma prática interdisciplinar em âmbito coletivo. Além de toda essa preparação, o aluno de Odontologia necessita atuar no paciente, quando, muitas vezes, ainda sente-se despreparado para tal.

Bordenave e Pereira (1998) já diziam que a aprendizagem demanda mudanças cognitivas com envolvimento de diversos processos emocionais, tais como, curiosidade, tensão, ansiedade, angústia, entusiasmo, frustração, alegria, impaciência e obstinação. Neste grupo de estudantes, a ansiedade foi identificada em níveis moderado e alto entre a maioria. Caracterizada por um estado de permanente apreensão direcionada ao futuro, a ansiedade pode gerar uma sensação emocional desagradável, com relato de constante exaustão, prontidão para reagir e mudanças fisiológicas desconfortáveis (aceleração dos batimentos cardíacos, tremores e sudorese), que podem ser semelhantes ao que é despertado pelo estresse (Beck e Clark, 2012), conforme foi possível constatar por este estudo. Entretanto, parece que o ambiente acadêmico, além de contribuir para a edificação do conhecimento, pode ser o desencadeador de distúrbios patológicos, caso ocorra uma exacerbação da problemática do estresse entre os alunos (Noro e Noro, 2002).

O impacto da ansiedade e do estresse no desempenho acadêmico e nas habilidades sociais de estudantes do ensino superior, têm sido foco de preocupação, na medida em que estudos internacionais descrevem um aumento da prevalência destes estados nesta população (Regehr, Glancy e Pitts, 2013). Para os futuros dentistas, as dificuldades de relacionar-se com pacientes e a dificuldade no desenvolvimento de habilidades clínicas pode tornar o processo de formação ainda mais ansiogênico e estressante (Teixeira et. al., 2014).

Assim, não somente o aumento da prevalência de estados de ansiedade e de estresse entre os estudantes é motivo de preocupação, mas principalmente as consequências destes estados emocionais, que afetam o bem-estar mental deste grupo. Altos níveis de ansiedade e estresse atrapalham o aprendizado, diminuem a capacidade de aplicar o conhecimento na prática e interferem na observação racional dos fatos. Além disso, estados emocionais alterados podem levar a comportamentos desadaptativos, tais como o abuso de álcool e o uso de drogas (Bland et. al., 2012).

## CONCLUSÃO

Foi observada alta prevalência de ansiedade e de estresse em níveis moderado a alto entre a amostra estudada. E por conta das informações obtidas durante a elaboração da análise deste estudo, foi possível ampliar a discussão sobre as necessidades dos estudantes de graduação em receber o suporte emocional adequado durante sua formação, ao evidenciar uma alta prevalência de estudantes acometidos por estresse e ansiedade em níveis altos.



## BIBLIOGRAFIA

- Almeida, L. S.; Soares, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. Em: Mercuri, E.; Polydoro, S. A. J. (Orgs.). Estudante universitário: características e experiências de formação. Taubaté: Cabral, 2003.
- Beck, A. T.; Clarck, D. A. Terapia cognitiva para os estados de ansiedade: ciência e prática. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- Biaggio, A. M. B.; Natalício, L. Manual para o Inventário de Ansiedade TraçoEstado (IDATE). Rio de Janeiro: CEPA, 1979.
- Bland, W. H. et. al. Stress tolerance: New challenges for millennial college students. *College Student Journal*, v.46, n.2, p.362–375, 2012.
- Bordenave, J. D.; Pereira, A. M. Estratégias de ensinoaprendizagem. 19ed. Petrópolis: Vozes, 1998.
- Claudino, J.; Cordeiro, R. Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de Licenciatura em enfermagem – o caso particular dos alunos da escola superior de saúde de Porto alegre, 2004, p.197-210.
- Cohen S.; Janicki-Deverts D; Miller G. E. Psychological stress and disease. *Journal of the American Medical Association*. 2007, 298(14):1685-1687
- Costa, S. M.; Durães, S. J. A.; Abreu, M. H. N. G. Feminização do curso de odontologia da Universidade Estadual de Montes Claros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(Supl. 1):1865-1873, 2010
- Dini, G. M.; Quaresma, M. R.; Ferreira, L. M. Adaptação cultural e validação da versão brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg. *Rev. Soc. Bras. Cir. Plástica*. 2005, 19(1):41-52
- Juth, V.; Smyth, J. M.; Santuzzi, A. M. How Do You Feel?: Self-esteem predicts affect, stress, social interaction, and symptom severity during daily life in patients with chronic illness. *Journal of Health Psychology*, 13(7), 884-894, 2008.
- Kernis, M. H. Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*. 2003, 14 (1): 1–26
- Luft, C. B. et. al. Brazilian version of the Perceived Stress Scale: translation and validation for the elderly. *Rev Saúde Pública* 2007; 41(4):606-15
- Nogueira-Martins, M. C. F. *Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- Noro, E. M. S.; Noro, L. R. A. A auto-estima como facilitador do processo ensino-aprendizagem. *Revista de Humanidades* 2002; 17:113-9.
- Regehr, C.; Glancy, D.; Pitts, A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2013, 148(1):1-11.
- Spiger, V. Fatores estressores entre estudantes do curso de graduação em odontologia da UFSC. 2015. 82p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Departamento de Odontologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- Teixeira, C. R. S. et. al. Anxiety and performance of nursing students in regard to assessment via clinical simulations in the classroom versus filmed assessments. *Invest Educ Enferm*. 2014; 32(2): 270-279.