

Estresse e fatores associados em mulheres universitárias da área da saúde

Stress and associated factors in female university students in the health field

Estrés y factores asociados en mujeres universitarias en el ámbito de la salud

Maria Andreza Marques da Silva

 <https://orcid.org/0000-0001-7146-0811>

Amuzza Aylla Pereira dos Santos
amuzza.santos@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-6299-7190>

Julya Thereza dos Santos Paixão

 <https://orcid.org/0000-0001-7562-7017>

Yhasmin Santos Silva

 <https://orcid.org/0000-0003-2927-1931>

Thyara Maia Brandão

 <https://orcid.org/0000-0003-4630-6956>

Revista de Pesquisa Cuidado é
Fundamental Online vol. 18 e-14407
2026

Universidade Federal do Estado do Rio
de Janeiro
Brasil

Recepção: 27 Outubro 2025
Aprovação: 05 Enero 2026

Resumo: Objetivo: analisar a prevalência e os fatores associados ao estresse em mulheres universitárias. **Método:** estudo transversal realizado em instituição pública estadual de ensino superior de Maceió, Alagoas. A população foi composta estudantes matriculadas no último ano dos cursos de Enfermagem, Fonoaudiologia, Fisioterapia, Terapia Ocupacional e Medicina. As informações foram obtidas através entrevistas individuais e para a avaliação do estresse, utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL). **Resultados:** participaram do estudo 111 universitárias. Observou-se predominância de universitárias de Enfermagem e 91 das participantes experimentaram algum nível de estresse durante o período da vida universitária. 92,7% realizavam alguma atividade acadêmica, com predomínio de 3 a 4 atividades extracurriculares. 59,4% participantes afirmaram praticar algum tipo de atividade física regularmente e 91,8% das estudantes não buscavam acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico. **Conclusão:** a natureza multifatorial do estresse aponta que aspectos individuais, acadêmicos e sociais interagem para agravar a vulnerabilidade mental.

Palavras-chave: Estudantes, Estresse psicológico, Transtornos Mentais, Mulheres.

Abstract: Objective: to analyze the prevalence and factors associated with stress among female university students. **Method:** a cross-sectional study was conducted at a public state higher education institution in Maceió, Alagoas. The population consisted of students enrolled in their final year of nursing, speech-language pathology, physical therapy, occupational therapy, and medicine. Information was obtained through individual interviews, and the Lipp Adult Stress Symptom Inventory (LSSI) was used to assess stress. **Results:** 111 female university students participated in the study. Nursing students predominated, and 91 participants experienced some level of stress during their university years. 92.7% engaged in some academic activity, with three to four extracurricular activities predominating. 59.4% of participants reported engaging in some type of physical activity regularly, and 91.8% of the students did not seek psychological and/or psychiatric support.

Conclusion: the multifactorial nature of stress indicates that individual, academic and social aspects interact to aggravate mental vulnerability.

Keywords: Students, Stress, Psychological, Mental disorders, Women.

Resumen: **Objetivo:** analizar la prevalencia y los factores asociados al estrés en estudiantes universitarias. **Método:** se realizó un estudio transversal en una institución pública de educación superior estatal en Maceió, Alagoas. La población estuvo compuesta por estudiantes de último año de enfermería, fonoaudiología, fisioterapia, terapia ocupacional y medicina. La información se obtuvo mediante entrevistas individuales y se utilizó el Inventario de Síntomas de Estrés de Lipp para Adultos (LSSI) para evaluar el estrés. **Resultados:** participaron 111 estudiantes universitarias. Predominaron las estudiantes de enfermería, y 91 participantes experimentaron algún nivel de estrés durante sus años universitarios. El 92,7% realizó alguna actividad académica, con predominio de tres a cuatro actividades extracurriculares. El 59,4% de las participantes reportó realizar algún tipo de actividad física regularmente, y el 91,8% no buscó apoyo psicológico ni psiquiátrico. **Conclusión:** la naturaleza multifactorial del estrés indica que los aspectos individuales, académicos y sociales interactúan para agravar la vulnerabilidad mental.

Palabras clave: Estudiantes, Estrés psicológico, Trastornos mentales, Mujeres.

INTRODUÇÃO

O estresse não é um diagnóstico psiquiátrico, mas está intimamente ligado a condições de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, psicose e transtorno de estresse pós-traumático. Nessa perspectiva, em níveis moderados, a resposta ao estresse, mediada pela liberação de adrenalina, pode se configurar como um fator positivo ao aumentar a motivação, fornecer energia e promover alta produtividade.¹

No entanto, quando excedem a capacidade do indivíduo se adaptar ao lidar com uma ameaça percebida ao bem-estar físico ou emocional podem trazer repercussões negativas associados a um maior risco cardiovascular, problemas de memorização e um menor desempenho em sua vida pessoal e profissional.²

No contexto universitário, especialmente entre estudantes da área da saúde, a combinação de diversos estressores tem sido amplamente reconhecida como uma preocupação crescente na literatura científica.^{2,3} Durante este período de transição, os estudantes precisam lidar com maiores exigências intelectuais e acadêmicas do que quase qualquer outro estágio da educação. Neste estágio, vivenciam o aumento da competitividade acadêmica, excesso de pressões sociais, além de fatores relacionados à área da saúde, como o medo do contato com a morte e a insegurança quanto à prática profissional futura.⁴

Particularmente, esta fase pode trazer efeitos negativos imediatos à saúde, como má qualidade do sono e bem-estar, visto que o processo de ingresso no ensino superior reflete na transição do final da adolescência para o início da idade adulta, assim os alunos vivenciam complexas mudanças no seu papel social, um distanciamento da família e do lar parental, além da elevada carga horária e responsabilidades ocupacionais.⁵

As mulheres universitárias representam um dos grupos mais vulneráveis ao desenvolvimento de altos níveis de estresse, devido à multiplicidade de responsabilidades que frequentemente assumem. Elas precisam lidar com atividades acadêmicas, trabalho remunerado, cuidados familiares e participação em atividades extracurriculares.⁶ Essa sobrecarga de demandas é influenciada por papéis sociais tradicionais, expectativas culturais e variações hormonais, que juntas, podem aumentar a exposição da população feminina a transtornos de ordem mental.⁷

Outro aspecto relevante é a falta de reconhecimento e compartilhamento das atividades domésticas, muitas vezes devido à ausência de apoio dos demais membros da casa.⁸ Essa situação faz com que a mulher tenha pouco tempo para atividades de lazer ou cuidados pessoais. Condicionalmente, ela frequentemente exerce a tarefa de cuidar do outro, uma demanda que, em comparação com homens,

não é exigida na mesma proporção. Essa dinâmica reforça a sobrecarga e o impacto negativo na saúde emocional das mulheres.⁹

Portanto, compreender esses fatores e suas implicações mostra-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias de suporte que promovam o bem-estar psicológico e o sucesso acadêmico dos estudantes universitários, especialmente na área da saúde, considerando que o estresse constitui importante preditor de burnout, além de gerar impactos no desempenho educacional e profissional, em razão da maior probabilidade de fracasso escolar e absenteísmo.⁸

Além disso, acadêmicas concluintes enfrentam uma fase marcada por elevadas demandas emocionais e cognitivas, incluindo a adaptação aos estágios supervisionados, a elaboração do trabalho de conclusão de curso e a iminente inserção no mercado de trabalho.¹⁰ Além disso, a literatura científica evidencia maior prevalência de sintomas e transtornos psíquicos entre mulheres, o que justifica o recorte de gênero adotado nesta pesquisa.⁹

Diante desse contexto, o objetivo deste estudo é analisar a prevalência e os fatores associados ao estresse em mulheres universitárias. A partir disso, apresenta-se a seguinte questão norteadora: quais fatores estão associados ao estresse em mulheres universitárias concluintes?

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, de delineamento transversal, com abordagem quantitativa, realizado com estudantes universitárias de uma instituição pública estadual de ensino superior na área da saúde, localizada no estado de Alagoas, Brasil.

A população do estudo foi composta por discentes do sexo feminino, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculadas no último ano dos cursos, estudantes do 9 e 10 períodos, de Enfermagem, Fonoaudiologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, enquanto que 11 e 12 períodos para medicina. Foram excluídas da amostra as estudantes que, no momento da coleta de dados, encontravam-se afastadas por licença médica, participando de programas de mobilidade acadêmica internacional ou com matrícula trancada.

Para determinar o tamanho da amostra de forma representativa, adotou-se uma margem de erro de 5% e um nível de significância de 95%. Considerando uma população de 200 alunos das turmas concluintes, conforme dados fornecidos pelos coordenadores dos cursos da universidade, o cálculo amostral indicou a necessidade de aproximadamente 111 estudantes. Dessa forma, a amostra foi considerada significativa para refletir de maneira confiável as

características da população estudada, assegurando a validade e a robustez dos resultados do estudo.

A coleta de dados foi realizada de forma remota, por meio da plataforma Google Forms, entre os meses de novembro de 2020 e janeiro de 2021. O link de acesso ao questionário foi disponibilizado por meio de envio eletrônico via e-mail institucional. Todas as estudantes foram previamente informadas sobre os objetivos da pesquisa, seus possíveis benefícios e riscos, bem como sobre as garantias de sigilo, anonimato e a natureza voluntária da participação. Após o acesso ao formulário, as participantes que concordaram em colaborar com o estudo manifestaram seu consentimento por meio da assinatura digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta das informações, foi elaborado um questionário estruturado pelas autoras, composto por itens relacionados ao perfil sociodemográfico, acadêmico e aos hábitos de vida das participantes. As variáveis investigadas incluíram: faixa etária (18 anos a maiores de 30 anos), local de residência (Capital do estado, outro), estado civil (solteiro/viúvo, Casado/união estável), renda familiar mensal (Até 2 salários mínimos, maior que 2 salários mínimo) e média de horas de sono diárias (menor que 8 horas de sono, maior que 8 horas de sono).

Além disso, o instrumento contemplou questões sobre a participação em atividades extracurriculares, tais como projetos de extensão, estágios, monitorias e atividades de pesquisa, prática regular de atividade física e acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, com perguntas que variaram entre sim ou não.

Para a avaliação do estresse nas universitárias, utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), um instrumento validado no contexto brasileiro e amplamente empregado em pesquisas sobre saúde mental. O ISSL tem como finalidade identificar a presença do estresse, determinar a fase em que o indivíduo se encontra e verificar a predominância de sintomas físicos ou psicológicos.¹¹

O instrumento é composto por três partes, cada uma correspondente a um recorte temporal específico e associada às diferentes fases do estresse: a Parte 1 (P1) avalia sintomas apresentados nas últimas 24 horas, relacionados à fase de alerta; a Parte 2 (P2) investiga sintomas ocorridos na última semana, associados às fases de resistência e quase exaustão; e a Parte 3 (P3) contempla sintomas manifestados no último mês, característicos da fase de exaustão.¹¹

Os dados levantados foram armazenados em planilha eletrônica construída no software *Microsoft Excel*® 2016. A análise de dados foi realizada através do BioEstat versão 5.3. Foi utilizado o Teste G-Williams para verificar as associações entre as características dos

estudantes e a presença de sintomas de estresse. Foi adotado como nível de significância o valor de $p < 0,05$.

O estudo seguiu os princípios éticos de acordo com a Resolução 466/12 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer 4.211.722.

RESULTADOS

Os resultados do estudo revelaram que, entre as 111 mulheres universitárias, 13 participantes (11,8%) apresentaram ausência de estresse, em contraste as demais indicaram diferentes fases de resposta ao estresse, conforme avaliado pelo inventário de estresse de Lipp. Nesta perspectiva, 32 (29,5%) estavam na fase de alerta, 21 (19,4%) enfrentaram a fase de quase exaustão, 77 (70%) relataram estar na fase de exaustão. No geral, nota-se que 91 (88,2%) das participantes experimentaram algum nível de estresse durante o período da vida universitária, conforme ilustrado no Gráfico 1.

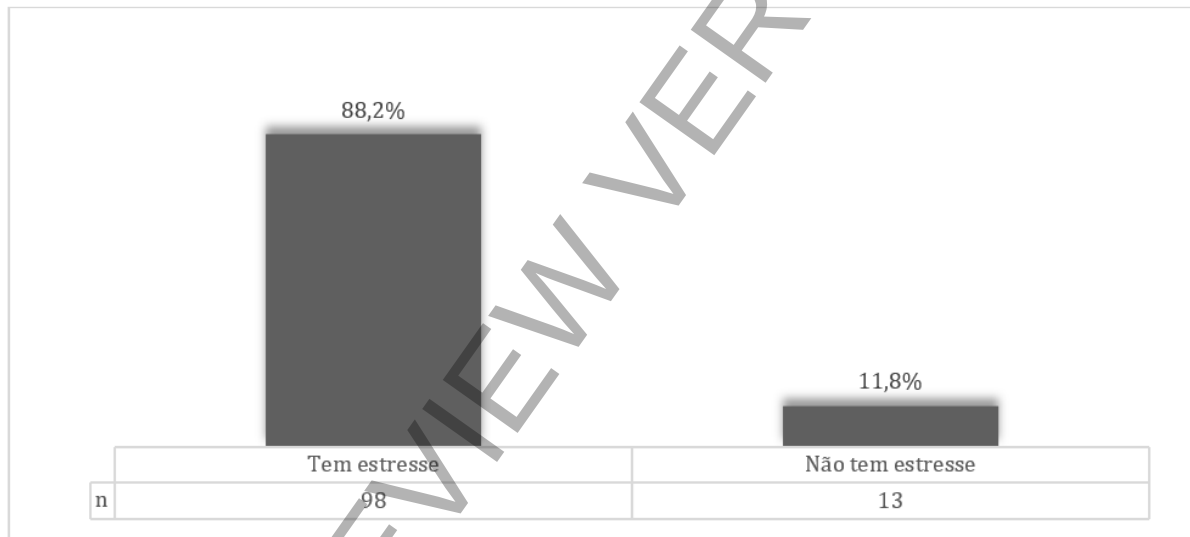


Figura 1

Distribuição do nível de estresse entre mulheres universitárias da área da saúde. (N=111). Maceió, AL, Brasil 2021
dados da pesquisa, 2025.

Em relação às características sociodemográficas, 46 (41,44%) entrevistadas estavam na faixa etária de 22 a 24 anos, 56 (50,6%) informaram uma renda familiar de até 2 salários mínimos. Quanto ao estado civil, 101 (90,9%) declararam-se solteiras e 73 (65,7%) residiam na capital do estado (Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica e socioeconômica das mulheres universitárias da área da saúde (N=111).

Maceió, AL, Brasil 2021

Variáveis	n	%
Faixa etária (anos)		
18 - 21	46	41,44%
22 - 24	45	40,54%
25 - 30	17	15,32%
>30	3	2,70%
Renda familiar		
Até 2 salários mínimos	56	50,4
> 2 salários mínimos	55	49,5
Estado civil		
Solteira	101	90,99%
Casada/União estável	10	9,01%
Local de Moradia		
Capital	73	65,77%
Outro	38	34,23%

dados da pesquisa, 2025

No que concerne aos cursos de graduação, observou-se predominância de universitárias de Enfermagem, com 29 participantes (26,1%). Em seguida, as estudantes de Terapia Ocupacional, 26 (23,4%), Fisioterapia, 23 (20,7%), Fonoaudiologia, 18 (16,2%) e Medicina, 15 (13,5%) (Tabela 2).

A respeito das atividades acadêmicas, 103 (92,7%) realizavam algumas atividade acadêmica, sendo 47 (42,3%) com 3 a 4 atividades extracurriculares e 38 (34,2%) com até 2 atividades. Quanto aos hábitos de vida, 66 (59,4%) participantes afirmaram praticar algum tipo de atividade física regularmente e 101 (90,0%) relataram dormir menos de oito horas por noite. Além disso, observou-se que 102 (91,8%) estudantes não buscavam acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico (Tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização acadêmica e de hábitos de vida das mulheres universitárias da área da saúde (N=111). Maceió, AL, Brasil, 2021

Tabela 2

Caracterização acadêmica e de hábitos de vida das mulheres universitárias da área da saúde (N=111). Maceió, AL, Brasil, 2021

Variáveis	n	%
Curso		
Enfermagem	29	26,13
Terapia Ocupacional	26	23,42
Fisioterapia	23	20,72
Fonoaudiologia	18	16,22
Medicina	15	13,51
Atividades extracurriculares		
Não participa	8	7,21
1 a 2	38	34,23
3 a 4	47	42,34
> 4	18	16,22
Atividade Física		
Sim	66	59,46
Não	45	40,54
Horas de sono		
Menor que 8	101	90,09
Maior que 8	10	9,01
Assistência Psicológica		
Sim	9	8,11
Não	102	91,8

dados da pesquisa, 2025.

Não houve associação entre estresse e as variáveis sociodemográficas, socioeconômicas, acadêmicas e hábitos de vida em mulheres universitárias da área da saúde (Tabela 3).

Tabela 3 - Associação entre as variáveis sociodemográficas, socioeconômicas, acadêmicas, hábitos de vida e estresse das mulheres universitárias da área da saúde (N=111). Maceió, AL, Brasil, 2021

Variáveis	Estresse			Valor-p*
	Sim n (%)	Não n (%)	Total n (%)	
Faixa etária (em anos)				
18-21	41 (89,1)	05 (10,9)	46 (100)	0,687
22-24	39 (86,7)	06 (13,3)	45 (100)	
25-30	16 (94,1)	01 (5,9)	17 (100)	
>30	02 (66,6)	01 (33,3)	03 (100)	
Estado civil				
Solteiro	89 (88,1)	12 (11,9)	101 (100)	0,866
Casado/União estável	09 (90,0)	01 (10,0)	10 (100)	
Renda familiar				
Até 2 salários mínimos	51 (92,7)	04 (7,3)	55 (100)	0,152
>2 salários mínimos	47 (83,9)	09 (16,1)	56 (100)	
Local de moradia				
Capital	64 (87,7)	09 (12,3)	73 (100)	0,782
Outro	34 (89,5)	04 (10,5)	38 (100)	
Curso				
Enfermagem	24 (82,8)	05 (17,2)	29 (100)	0,193
Terapia Ocupacional	24 (92,3)	02 (7,7)	26 (100)	
Fisioterapia	20 (87,0)	03 (13,0)	23 (100)	
Fonoaudiologia	18 (100,0)	00 (0,0)	18 (100)	
Medicina				
Atividades extracurriculares				
Não participa	08 (100,0)	00 (0,0)	08 (100)	0,185
1 a 2	31 (81,6)	07 (18,4)	38 (100)	
3 a 4	44 (93,6)	03 (6,4)	47 (100)	
>4	15 (83,3)	03 (16,7)	18 (100)	
Atividade física				
Sim	56 (84,8)	10 (15,2)	38 (100)	0,167
Não	42 (93,3)	03 (6,7)	52 (100)	
Horas de sono				
Menor que 8	91 (90,1)	10 (9,9)	101 (100)	0,122
Maior ou igual a 8	07 (70,0)	03 (30,0)	10 (100)	
Assistência psicológica				
Sim	06 (66,7)	03 (33,3)	09 (100)	0,094
Não	91 (90,1)	10 (9,9)	101 (100)	

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

DISCUSSÃO

Neste estudo, investigaram-se o estresse e os fatores a eles associados em mulheres universitárias do último ano de cursos de

graduação na área da saúde, o que revelou uma alta prevalência de estresse na população universitária feminina. Tal achado está em consonância com pesquisas desenvolvidas em âmbito nacional e internacional que demonstram vulnerabilidades e fragilidades relacionadas ao universo feminino, considerando não só questões acadêmicas, mas também aspectos sociais e econômicos que permeiam sua vivência.^{12,13}

O sexo feminino tem sido associado a níveis maiores de estresse acadêmico, influenciado por fatores diferenciais de socialização. Culturalmente, há uma maior aceitação para que as mulheres reconheçam e expressem o estresse consequentes de momentos cotidianos, o que pode favorecer para uma maior frequência na manifestação dos sentimentos quando comparadas aos homens.¹⁴

Por outro lado, outra possível explicação reside nos distintos estilos de enfrentamento adotados por homens e mulheres diante do estresse, a literatura sugere que medidas de enfrentamento centradas no problema tendem a ser mais eficientes na redução da ansiedade ligadas a eventos estressantes controláveis, como exames e apresentações orais, quando comparadas às estratégias voltadas à regulação emocional.^{15,16}

Neste sentido, os homens apresentam uma tendência a mobilizar recursos pessoais relacionados à resolução do problema, enquanto as mulheres demonstram maior propensão a buscar apoio social e a adotar estratégias voltadas para a regulação emocional. Tal padrão pode colaborar para uma maior experiência de níveis mais elevados de estresse acadêmico em mulheres, em relação aos homens.¹⁵

No que concerne aos dados sociodemográficos, a análise identificou que a maioria das participantes se encontrava na faixa etária entre 18 e 21 anos. Esse achado é consistente com estudos anteriores conduzidos com graduandos na Turquia e Suécia, os quais também apontaram uma predominância de jovens nessa faixa etária.^{2,17}

Essa observação reforça a hipótese de que o período de transição entre a adolescência e o início da vida adulta representa uma fase particularmente desafiadora no que se refere à regulação emocional.¹⁸ Nessa etapa, há maior prevalência de transtornos mentais, em virtude de uma maior vulnerabilidade na defasagem temporal entre o desenvolvimento das regiões corticais, que são responsáveis por processos de autorregulação relacionados às respostas afetivas. Essa assimetria no desenvolvimento neurológico pode cooperar para maior instabilidade do humor e aumento da reatividade observada em indivíduos jovens.¹⁵

A renda familiar inferior a dois salários mínimos destacou-se como um fator determinante para a ocorrência de estresse entre as participantes. Neste contexto, as preocupações financeiras são recorrentes entre estudantes universitários, visto que a limitação de

recursos econômicos pode representar uma exposição significativa ao adoecimento mental, sobretudo quando as dificuldades socioeconômicas ameaçam a permanência do estudante no ensino superior.¹⁹

No que concerne ao estado civil, observou-se a predominância de estudantes solteiras. Nesse âmbito, o apoio social através da presença de um relacionamento estável tem sido associada a uma menor propensão ao estresse crônico, uma vez que possibilita o compartilhamento de angústias e demandas cotidianas que, isoladamente, poderiam desencadenar sintomas psíquicos.²⁰

Quanto à moradia, a literatura aponta que residir na capital pode constituir um elemento de proteção frente ao surgimento de crises emocionais. Estudantes provenientes de municípios distantes da universidade tendem a apresentar um risco aumentado de estresse. A ausência de uma rede de apoio próxima, composta por pessoas com quem seja possível compartilhar sentimentos, angústias e inseguranças, é considerado fundamental para o enfrentamento de situações potencialmente estressoras.²¹

Ao analisar a variável referente ao curso, observou-se que estudantes de Enfermagem apresentaram os maiores índices de sintomatologia de estresse. Essa tendência, demonstra que o estresse tende a ocorrer após o primeiro ano do curso, estando mais regularmente relacionada aos semestres intermediários e finais da graduação, em consequência do estágio da formação acadêmica nas quais os discentes podem vivenciar sensações de insegurança atreladas às exigências impostas pela preparação profissional e à consolidação de sua identidade na área escolhida.²²

No contexto acadêmico, observou-se uma maior concentração de universitárias que apresentavam níveis elevados de estresse e estavam envolvidas em diversas atividades extracurriculares, como participação em grupos de pesquisa, monitoria e iniciação científica. Conforme relatado em estudos anteriores, esses envolvimento podem representar fontes de problemas psicoemocionais, uma vez que exigem maior responsabilidade por parte das estudantes e promovem situações de competição. Além disso, esses fatores limitam momentos dedicados ao lazer, devido à elevada carga horária e às atividades acadêmicas.^{23,24}

Condicionalmente, a maioria das universitárias praticava atividade física. Um estudo convergente, realizado com uma amostra de quatro cursos na área de saúde de uma universidade localizada em Pernambuco, propôs a hipótese de que a prática regular de exercícios físicos pode atuar como um fator protetivo contra o estresse.²⁴

A prática de atividades físicas com frequência superior a uma vez por semana apresenta níveis significativamente menores de adoecimento mental. Esses resultados sugerem uma associação

potencialmente benéfica entre a prática regular de atividade física e a redução do estresse, reforçando a importância de estratégias de promoção da atividade física como intervenções preventivas para o bem-estar psicológico dos estudantes.²⁴

Em contrapartida, verifica-se que isso é ainda mais preocupante diante dos diversos estudantes neste estudo que têm redução na quantidade de sono e baixa adesão ao apoio psicológico especializado. Essas condições podem comprometer a qualidade de vida e dificultar o enfrentamento dos efeitos de eventos estressores, aumentando o risco de queda no desempenho acadêmico e de dificuldades no gerenciamento emocional.²⁵

Esses dados refletem a necessidade de intervenções integradas que promovam tanto a prática regular de atividade física quanto o acesso a suporte psicológico, visando à promoção do bem-estar psicológico e ao fortalecimento das estratégias de enfrentamento entre os estudantes.

Quanto às limitações deste estudo, por se tratar de uma pesquisa de caráter transversal, não é possível inferir relações de causalidade entre os fatores analisados e a prevalência de estresse. Estudos longitudinais, que acompanhem as estudantes ao longo de sua trajetória acadêmica, poderiam fornecer evidências mais consistentes e robustas, permitindo a confirmação e o aprofundamento dos achados observados.

Dessa forma, evidencia-se a necessidade de estudos de maior abrangência e rigor metodológico, capazes de não apenas estimar a prevalência de estresse, mas também identificar os determinantes que favorecem sua ocorrência e avaliar sua repercussão sobre a saúde mental dos estudantes. Investigações desse tipo poderiam fornecer subsídios sólidos para a formulação de políticas de assistência estudantil mais eficazes, aplicáveis não apenas à instituição em questão, mas também a outras com contextos e características semelhantes.

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou elevadas taxas de estresse entre mulheres conluintes da área da saúde, especialmente aquelas solteiras, com baixa renda, menor número de horas de sono, ausência de acompanhamento psicológico e cursando enfermagem. Esses achados reforçam a natureza multifatorial do estresse nesse grupo, indicando que fatores individuais, acadêmicos e sociais interagem para agravar a vulnerabilidade mental.

Condições como sobrecarga acadêmica, exigências emocionais inerentes à formação em saúde e o caráter competitivo do ambiente universitário parecem contribuir significativamente para o aumento do risco de comprometimento psicológico. Nesse contexto, torna-se

premente a implementação de políticas institucionais direcionadas a grupos mais suscetíveis, a fim de promover suporte psicossocial adequado e reduzir os impactos do estresse na saúde mental das estudantes.

PREVIEW VERSION

REFERÊNCIAS

1. Kilic R, Nasello JA, Melchior V, Triffaux JM. Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Pub Health*. [Internet]. 2021 [cited 2025 oct 5];198. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>.
2. Johansson F, Rozental A, Edlund K, Côté P, Sundberg T, Onell C, et al. Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA Netw Open*. [Internet]. 2023 [cited 2025 oct 5];1(6). Available from: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>.
3. Cumberow J, Obst K, Voltmer E, Kötter T. Medical students' coping with stress and its predictors: a cross-sectional study. *Int J Med Educ*. [Internet]. 2023 [cited 2025 oct 5];14. Available from: <https://doi.org/10.5116/ijme.63de.3840>.
4. Wang S, Honghe L, Chen X, Yan N, Wen D. Learning burnout and its association with perceived stress, social support, and the Big Five personality traits in Chinese medical students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. [Internet]. 2022 [cited 2025 oct 6];22. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04453-6>.
5. Bogardus J, Armstrong ES, VanOss T, Brown DJ. Stress, anxiety, depression, and perfectionism among graduate students in health sciences programs. *J Allied Health*. [Internet]. 2022 [cited 2025 oct 6];51. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35239765>.
6. Phiri TM, Nyamaruze P, Akintola O. Stress and coping among unmarried pregnant university students in South Africa. *BMC Pregnancy Childbirth*. [Internet]. 2021 [cited 2025 oct 6];21. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04288-1>.
7. Garces-Arilla S, Fidalgo C, Mendez-Lopez M, Osma J, Peiro T, Salvador A, et al. Female students' personality and stress response to an academic examination. *Anxiety Stress Coping*. [Internet]. 2023 [cited 2025 oct 8];37(4). Available from: <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2264208>.
8. Mallaram GK, Gopalakrishnan U, Mathews DA, Mudamala DS, Gangavarappagari H, Modi U, et al. Stress, anxiety, and depression in the first-year students of medical education: a prospective cohort study from a women's medical college in South India. *Indian J Psychol Med*. [Internet]. 2024 [cited 2025 oct 8];20(10). Available from: <https://doi.org/10.1177/02537176241282100>.

9. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One*. [Internet]. 2021 [cited 2025 oct 10];16(8):e0255634. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>.
10. Marcos MM, Branco LM, Miyazaki MCOS, Pinto MJC, Miyazaki GB. Estresse e enfrentamento em ingressantes e concluintes de medicina. *Cad Pedagog*. [Internet]. 2024 [acesso em 10 de outubro 2025];21(5):e4098. Disponível em: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n5-020>.
11. Rossetti MO, Ehlers DM, Guntert IB, Leme IFA, Rabelo IV, Tosi SM. O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da Polícia Federal de São Paulo. *Rev Bras Ter Cogn*. [Internet]. 2008 [acesso em 11 de outubro 2025];4(2). Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000200008.
12. Armstrong N, Fu Z, Woolf K. The relationship between lifestyle behaviors and mental illness in women in college. *Nutrients*. [Internet]. 2024 [cited 2025 oct 11];16(14):2211. Available from: <https://doi.org/10.3390/nu16142211>.
13. Silva ME, Araújo SVCM, Lessi GC. Avaliação do estresse percebido em estudantes universitários. *REAS*. [Internet]. 2025 [acesso em 12 de outubro 2025];25:e17725. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17725>.
14. Chust-Hernández P, Fernández-García D, López-Martínez L, García-Montañés C, Pérez-Ros P. Female gender and low physical activity are risk factors for academic stress in incoming nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. [Internet]. 2022 [cited 2025 oct 12];58(4). Available from: <https://doi.org/10.1111/ppc.12928>.
15. Kargin M, Aytıp S, Hazar S, Yukseköl OD. A relação entre estresse de papéis de gênero e autoestima em estudantes da faculdade de ciências da saúde. The relationship between gender role stress and self esteem in students of faculty of health sciences. *Perspect Psychiatr Care*. [Internet]. 2020 [cited 2025 oct 10];57(1). Available from: <https://doi.org/10.1111/ppc.12605>.
16. Mallaram KG, Gopalakrishnan U, Mathews DA, Mudamala DS, Gangavarappagari H, Modi U, et al. Stress, anxiety, and depression in the first-year students of medical education: a prospective cohort study from a women's medical college in South India. *Indian J Psychol Med*. [Internet]. 2024 [cited 2025 oct 9];20(10). Available from: <https://doi.org/10.1177/02537176241282100>.
17. Ócal NU, Kilic M, Uslukilic G. The relationship between university students' depression, anxiety, and stress with positivity attitudes and

- the COVID-19 pandemic. *Niger J Clin Pract.* [Internet]. 2022 [cited 2025 oct 11];25(9). Available from: https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_135_22.
18. Monteiro AF, Ponciano V, Rodrigues MM. Fracasso ou depreciação na aprendizagem associado ao indivíduo com sintoma de depressão ou transtorno por estresse pós-traumático. *Rev Cien Educ.* [Internet]. 2025 [acesso em 11 de outubro 2025];10(16). Disponível em: <https://doi.org/10.46616/rce.v10i16.135>.
19. Murakmi K, Troncon LEA, Santos JLF, Pinto MPP. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. *Psicol Cienc Prof.* [Internet]. 2024 [acesso em 12 de outubro 2025];44:e258748. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>.
20. Costa ALS, Silva RM, Sena ARAS, Silva GV, Mussi FC, Gonçalves AKP, et al. Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos à saúde em estudantes de enfermagem. *J Health NPEPS.* [Internet]. 2021 [acesso em 12 de outubro 2025];6(2). Disponível em: <https://doi.org/10.30681/252610105355>.
21. Ferreira LVC, Gonçalves RQ, Vanzela AS, Vedana KGG. Fatores associados ao risco de suicídio, sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes universitários. *Cad Pedagóg.* [Internet]. 2024 [acesso em 12 de outubro 2025];21(10):e8827. Disponível em: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n10-091>.
22. Fragelli TBO, Fragelli RM. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Rev Docência Ensino Super.* [Internet]. 2021 [cited 2025 oct 8];11. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>.
23. Bresolin JZ, Dalmolin GL, Vasconcellos SJL, Andolhe R, Moraes BX, Lanes TC. Estresse e depressão em estudantes universitários da área da saúde. *Rev Rene.* [Internet]. 2022 [acesso em 10 de outubro 2025];23:e71879. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20222371879>.
24. Jardim MGL, Castro TS, Rodrigues CFF. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. *Psico-USF.* [Internet]. 2020 [cited 2025 oct 8];25(4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-827120250405>.
25. Freires L, Monteiro R, Gouveia E, Yabe J, Loureto G, Fernandes S. Estresse e bem/mal-estar subjetivo em estudantes universitários: um modelo explicativo. *Rev Psicol IMED.* [Internet]. 2021 [acesso em 12 de outubro 2025];13(2). Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2021.v13i2.4230>.

Notas de autor

amuzza.santos@gmail.com

Información adicional

redalyc-journal-id: 5057

PREVIEW VERSION



Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=505783104028>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la
academia

Maria Andreza Marques da Silva,
Amuzza Aylla Pereira dos Santos,
Julya Thereza dos Santos Paixão, Yhasmin Santos Silva,
Thyara Maia Brandão

**Estresse e fatores associados em mulheres universitárias
da área da saúde**

Stress and associated factors in female university students in the
health field

Estrés y factores asociados en mujeres universitarias en el ámbito
de la salud

Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online
vol. 18, e-14407, 2026

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
rpcfo@unirio.br

ISSN-E: 2175-5361

DOI: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v18.14407>



CC BY-NC-SA 4.0 LEGAL CODE

**Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional.**