

# O estresse e as estratégias de *coping* de estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

*Stress and coping strategies of higher education students at the University Center of Patos de Minas – UNIPAM*

**Isabela Borges**

Graduanda do curso de Psicologia do UNIPAM

E-mail: [isabelab@unipam.edu.br](mailto:isabelab@unipam.edu.br)

**Máira Cristina Rodrigues**

Professora orientadora; Docente do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM)

E-mail: [maira@unipam.edu.br](mailto:maira@unipam.edu.br)

---

**Resumo:** O objetivo do presente estudo consistiu em identificar e descrever o nível de estresse e as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, verificando relações existentes entre as variáveis investigadas. Os dados foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico da Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) e do COPE Breve, através de um formulário *on-line*, e, posteriormente, submetidos a uma análise estatística. Os participantes apresentaram um escore médio de estresse percebido de  $25,86 \pm 7$ , maior que de outras amostras na literatura. Os estudantes utilizam predominantemente estratégias adaptativas, em comparação às desadaptativas. Níveis de estresse mais elevados apresentaram relações significativas com o maior uso de estratégias desadaptativas e menor uso das adaptativas. Características sociodemográficas também estão relacionadas com o nível de estresse e com as estratégias de *coping*. Novos estudos são necessários para compreensão mais ampla do tema.

**Palavras-chave:** *Stress. Coping. Estudantes universitários.*

**Abstract:** the aim of the present study was to identify and describe the level of stress and coping strategies used by students of Higher Education at the Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM, verifying the existing relationships between the variables investigated. The data were collected through a sociodemographic questionnaire, the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Brief COPE, through an online form and, subsequently, submitted to a statistical analysis. The participants had an average perceived stress score of  $25.86 \pm 7$ , higher than other samples in the literature. Students used predominantly adaptive strategies, compared to maladaptive ones. Higher levels of stress showed significant relationships with the greater use of maladaptive strategies and less use of adaptive strategies. Sociodemographic characteristics are also related to the level of stress and coping strategies. Further studies are needed for a broader understanding of the topic.

**Keywords:** *Stress. Coping. College students.*

---

## 1 INTRODUÇÃO

Inicialmente, o termo “estresse” foi utilizado na Física para se referir ao grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007). Em 1936, o endocrinologista Hans Selye transpôs esse termo para o campo da saúde, caracterizando o estresse como uma série de respostas neuroendocrinológicas produzidas pelo organismo como um esforço de adaptação a situações que considere ameaçadoras ao seu equilíbrio interno, chamadas de estressores (MARGIS *et al*, 2003; LIPP, 2010; MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007; LIMA *et al*, 2016). Embora existam várias definições, o estresse pode ser considerado como “uma reação psicofisiológica muito complexa que tem em sua gênese a necessidade do organismo fazer face a algo que ameace sua homeostase interna” (LIPP, 2010, p. 18).

De acordo com o modelo transacional ou interacionista cognitivo do estresse, eventos estressores são situações que desafiam os limites e recursos psicológicos de um indivíduo para lidar com elas (BARDAGI; HUTZ, 2011). Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) afirmam que os estressores podem ter origem no meio externo, no ambiente social em que o sujeito está inserido, bem como em seu mundo interno. Lipp (2010) acrescenta que esses estressores podem ser inerentemente negativos, como a dor, a fome, o frio, etc., ou podem ser advindos da interpretação da pessoa em relação ao evento desafiador. As atividades cognitivas, portanto, têm um papel essencial na determinação dos estressores para um determinado indivíduo (COSTA; LEAL, 2006; LIPP, 2010; BARDAGI; HUTZ, 2011).

Enquanto o estresse caracteriza as respostas que surgem de forma espontânea em uma situação estressora, os mecanismos de *coping* são estratégias cognitivas e comportamentais que têm o objetivo de promover a adaptação aos estressores, controlando ou reduzindo seus danos (ZAKIR, 2010; BARDAGI; HUTZ, 2011). A perspectiva interacionista considera dois tipos principais de estratégias: *coping* centrado no problema e *coping* centrado na emoção. O primeiro tipo geralmente destina-se a situações mutáveis e o segundo tipo principalmente a situações imutáveis e incontroláveis (ZAKIR, 2010). O *coping* centrado no problema costuma ser mais adaptativo, pois busca mudar as pressões ambientais, utilizando recursos como solução de problemas e planejamento. Já o *coping* centrado na emoção busca regular a resposta emocional, mobilizando estratégias como negação ou esquiva que não modificam o problema propriamente dito. Esses dois tipos de *coping* não se excluem e podem ser utilizados simultaneamente (BARDAGI; HUTZ, 2011).

A entrada para o Ensino Superior pode ser um evento estressor, visto que demanda diversas mudanças e adaptações ao novo ambiente e às novas circunstâncias (HIRSCH *et al*, 2018). Nesse contexto, o estresse acadêmico ocorre quando o estudante avalia as demandas desse ambiente como excessivas diante dos recursos psicológicos que ele possui (BUBLITZ *et al*, 2016). Bardagi e Hutz (2011) classificam não apenas o ingresso no Ensino Superior, mas todo o período da formação universitária como uma possível situação estressante, em vista das tarefas complexas nos domínios acadêmico, social, pessoal e vocacional. O estresse de estudantes universitários tem impactos em seu bem-estar, nas relações interpessoais e no processo de ensino-aprendizagem,

afetando a capacidade de concentração e memorização, dependendo do nível de estresse (BUBLITZ *et al*, 2016).

O objetivo geral do presente estudo consistiu em descrever o nível de estresse e as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM. Os objetivos específicos foram: compreender se há relação entre o nível de estresse percebido dos estudantes e características sociodemográficas; identificar as estratégias de *coping* utilizadas com maior frequência pelos estudantes e sua relação com o estresse percebido; analisar se há diferença estatisticamente significativa no nível de estresse percebido de estudantes de acordo com o curso e o período; comparar as estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes de acordo com o curso e período; planejar ações a nível institucional com o objetivo de reduzir o estresse dos estudantes e desenvolver estratégias de *coping* mais eficazes.

O estudo consistiu em uma pesquisa de campo quantitativo-descritiva, de corte transversal. A presente pesquisa foi realizada por meio do estudo de relações entre variáveis, que é uma forma de estudo quantitativo-descritivo, visando à descoberta de variáveis pertinentes a determinada questão e de relações relevantes entre variáveis (MARCONI; LAKATOS, 2003). Os dados foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico e dos instrumentos Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) e COPE Breve, através de um formulário *on-line*, e, posteriormente, submetidos a uma análise estatística.

A amostra foi composta por estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, pertencentes aos períodos do 2º semestre letivo de 2019, isto é, 2º, 4º, 6º, 7º, 8º, 10º e 12º períodos. Foram selecionados alunos de todos os 30 cursos presenciais oferecidos pela instituição, nos turnos diurno e noturno, sendo eles: Administração, Agronomia, Arquitetura e Urbanismo, Ciências Biológicas, Ciências Contábeis, Comunicação Social – Jornalismo, Comunicação Social – Publicidade e Propaganda, Direito, Educação Física, Enfermagem, Engenharia Ambiental e Sanitária, Engenharia Civil, Engenharia de Produção, Engenharia Elétrica, Engenharia Mecânica, Engenharia Química, Farmácia, Fisioterapia, História, Letras, Medicina, Medicina Veterinária, Nutrição, Odontologia, Pedagogia, Psicologia, Sistemas de Informação, Tecnologia em Agronegócio, Tecnologia em Gestão Comercial e Zootecnia.

Os critérios de inclusão consistiram em estar regularmente matriculado em um dos cursos de graduação presencial do UNIPAM, no 2º semestre de 2019, ter 18 anos ou mais e concordar com os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, que foi disponibilizado anteriormente ao questionário via formulário *on-line*, de forma que não seria possível prosseguir sem antes marcar a opção de concordância com os termos. Os critérios de exclusão na pesquisa consistiram em não ser regularmente matriculado em um dos cursos de graduação presencial do UNIPAM, no 2º semestre de 2019, ter menos de 18 anos e não concordar com os termos do TCLE.

Os instrumentos da pesquisa foram o TCLE, um questionário sociodemográfico, a Escala de Percepção de Estresse-10 – EPS-10 – e o COPE Breve. Os questionários foram disponibilizados por meio de um formulário *on-line*, método

escolhido por permitir a coleta de um grande número de dados em um intervalo de tempo razoável, atingir um maior número de pessoas de uma ampla área geográfica simultaneamente e economizar pessoal para realização da coleta.

1. Questionário sociodemográfico: o questionário sociodemográfico foi composto por 20 questões que investigaram variáveis como idade, sexo, renda familiar e individual, estado civil, com quem mora, curso e período em que se encontra, entre outros.

2. Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10): originalmente denominada *Perceived Stress Scale* – PSS-10 (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983); a validade e confiabilidade da EPS-10 para adultos brasileiros foi avaliada por Reis, Hino e Añez (2010). A escala é composta por 10 questões que avaliam a frequência de sentimentos e pensamentos relacionados a eventos ocorridos no último mês. O formato de resposta é o mesmo da PSS original (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983) e cada item é classificado em uma escala tipo Likert de cinco pontos (0 = nunca a 4 = muito frequente). Seis itens são negativos (1, 2, 3, 6, 9, 10) e os quatro restantes são positivos (4, 5, 7, 8). Para produzir a pontuação, os quatro itens positivos recebem pontuação invertida e, em seguida, todos os itens são somados, com pontuações variando de 0 a 40. Uma pontuação maior indica maior estresse (REIS; HINO; AÑEZ, 2010). O presente estudo utilizou os escores da EPS-10 como uma variável contínua, categorizando-os em três categorias, conforme Gambetta-Tessini *et al.* (2016): estresse leve (0-13), estresse moderado (14-26) e estresse severo (27-40). O alfa de Cronbach para essa escala, no presente estudo, foi de 0.84.

3. COPE Breve: originalmente denominado *Brief COPE*, foi desenvolvido por Carver (1997), a partir de dados de participantes que tinham sido vítimas do Furacão Andrew e adaptado transculturalmente para o Brasil por Brasileiro (2012). Trata-se de um inventário, composto por 28 itens, que busca avaliar as diferentes formas com que as pessoas buscam lidar com situações estressantes. Os 28 itens se distribuem em 14 escalas com 2 itens cada uma (*coping* ativo, planejamento, suporte instrumental, suporte emocional, religiosidade, reinterpretação positiva, autculpa, aceitação, desabafo, negação, autodistração, desinvestimento comportamental, uso de substâncias e humor). Cada item é avaliado com uma das seguintes opções: 1 = não tenho feito de jeito nenhum, 2 = tenho feito um pouco, 3 = tenho feito mais ou menos, 4 = tenho feito bastante (BRASILEIRO, 2012). O alfa de Cronbach para essa escala, no presente estudo, foi de 0.79.

Os dados obtidos foram tabulados em planilha eletrônica e analisados por meio do programa estatístico SPSS versão 22. Foram utilizadas estatísticas descritivas, incluindo frequências, médias e desvios padrão, para descrever as características sociodemográficas dos participantes e as variáveis das escalas. Foi utilizado o teste Shapiro-Wilk para verificar a normalidade da amostra, o qual indicou que a amostra não segue a distribuição normal ( $p < 0.05$ ). As médias de duas amostras independentes foram comparadas por meio do teste Mann-Whitney U. Amostras estratificadas em mais de dois grupos foram comparadas por meio do teste Kruskal-Wallis. Foram feitas correlações de Spearman para comparar variáveis contínuas. Todos os valores de  $p < 0.05$  foram considerados como significantes.

## 2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 579 pessoas respondeu ao questionário *on-line*, sendo que desse total uma pessoa foi excluída por ter idade menor que 18 anos, totalizando 578 questionários que foram incluídos para a análise posterior. A idade dos participantes variou de 18 a 52 anos, com uma média de 22,28 anos  $\pm$  4,48. A maioria dos participantes era do sexo feminino (72%; n = 416). Em relação ao estado civil, 89,8% (n = 519) eram solteiros; 9,9% (n = 57), casados; e 0,3% (n = 2), divorciados. Dentre os participantes, 41% (n = 237) não trabalhavam, 30,3% (n = 175) trabalhavam em meio período e 28,7% (n = 166) trabalhavam em período integral. As rendas familiar e individual dos participantes estão representadas na tabela 1. A maior parte dos participantes acredita que não possui dinheiro suficiente para cobrir as necessidades da vida diária (58,5%; n = 338).

**Tabela 1** – Rendas familiar e individual mensais dos participantes

Renda	Familiar mensal	Individual mensal
Nenhuma renda	5 (0,9%)	213 (36,9%)
Até 1 salário mínimo	38 (6,6%)	244 (42,2%)
De 1 a 3 salários mínimos	255 (44,1%)	105 (18,2%)
De 3 a 6 salários mínimos	172 (29,8%)	11 (1,9%)
De 6 a 9 salários mínimos	44 (7,6%)	2 (0,3%)
De 9 a 12 salários mínimos	25 (4,3%)	0
Mais de 12 salários mínimos	39 (6,7%)	3 (0,5%)

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

A grande maioria dos respondentes reside em Patos de Minas (79,2%; n = 458). Também houve uma quantidade significativa de participantes residentes em Lagoa Formosa (5%; n = 29), Presidente Olegário (3,8%; n = 22) e Carmo do Paranaíba (3,3%; n = 19). Outras cidades citadas foram São Gotardo, Lagamar, Lagoa Grande, Varjão de Minas, Arapuá, Coromandel, Rio Paranaíba, São Gonçalo do Abaeté, Serra do Salitre, Três Marias, Vazante, Brejo Bonito, Cruzeiro da Fortaleza, Guimarães, João Pinheiro, Patrocínio e Ponte Firme. Em relação ao arranjo de moradia, 86% (n = 497) dos participantes moram com outras pessoas e 14% (n = 81) moram sozinhos. A maioria não possui filhos (94,3%; n = 545).

Os participantes são, em sua maioria, católicos (64,7%; n = 374), seguidos por aqueles que não possuem nenhuma religião (13,5%; n = 78), evangélicos (12,1%; n = 70), espíritas (4,5%; n = 26), protestantes (1,6%; n = 9) e outras religiões (3,6%; n = 21). Dentro de outras religiões, os participantes citaram umbanda, candomblé, cristianismo, mórmon, agnosticismo, gnosticismo, panteísmo e a crença em Deus, porém sem religião específica. A Tabela 2 refere-se à frequência com que os participantes realizam atividades religiosas, atividades físicas e atividades de lazer.

**Tabela 2** – Frequência de realização de atividades religiosas, físicas e de lazer

Frequência	Atividades religiosas	Atividades físicas	Atividades de lazer
Nunca	138 (23,9%)	221 (38,2%)	50 (8,7%)
Até uma vez por mês	190 (32,9%)	67 (11,6%)	107 (18,5%)
Quinzenalmente	43 (7,4%)	26 (4,5%)	70 (12,1%)
Uma vez por semana	162 (28%)	40 (6,9%)	180 (31,1%)
Duas vezes por semana	32 (5,5%)	54 (9,3%)	100 (17,3%)
Três vezes ou mais por semana	13 (2,2%)	170 (29,4%)	71 (12,3%)

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Houve participantes de todos os cursos presenciais, sendo eles, dos mais frequentes para os menos frequentes: Direito (11,2%), Medicina (11,2%), Medicina Veterinária (11,1%), Ciências Contábeis (7,4%), Psicologia (7,4%), Fisioterapia (6,1%), Odontologia (5,9%), Agronomia (5,5%), Enfermagem (4,2%), Farmácia (3,3%), Arquitetura e Urbanismo (3,1%), Engenharia Civil (3,1%), Administração (2,8%), Engenharia Química (2,8%), Educação Física (2,4%), Nutrição (1,9%), Pedagogia (1,4%), Publicidade e Propaganda (1,2%), Engenharia Mecânica (1,2%), Sistemas de Informação (1,2%), Engenharia Elétrica (1%), Ciências Biológicas (0,7%), Engenharia de Produção (0,7%), Letras (0,7%), Jornalismo (0,5%), Engenharia Ambiental e Sanitária (0,5%), História (0,3%), Tecnologia em Agronegócio (0,3%), Tecnologia em Gestão Comercial (0,3%) e Zootecnia (0,3%).

Em decorrência da grande quantidade de cursos e da baixa taxa de participação de alguns cursos, estes foram categorizados de acordo com as grandes áreas de conhecimento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), de forma que apresentaram a seguinte distribuição: Ciências da Saúde (34,9%), Ciências Sociais Aplicadas (26,6%), Ciências Agrárias (17,3%), Engenharias (9,3%), Ciências Humanas (9,2%), Ciências Exatas e da Terra (1,2%), Ciências Biológicas (0,7%) e Linguística, Letras e Artes (0,7%). Os participantes se encontravam no 2º (22,5%), 4º (15,2%), 6º (25,6%), 7º (1%), 8º (19,6%), 10º (15,1%) ou 12º (1%) períodos de seus respectivos cursos. A maioria dos participantes escolheu seu curso como primeira opção (76,6%; n = 443). Em relação ao nível de satisfação com o curso, 5,4% (n = 31) estavam muito insatisfeitos; 5,5% (n = 32), insatisfeitos; 22,3% (n = 129), nem satisfeitos nem insatisfeitos; 46,4% (n = 268), satisfeitos; e 20,4% (n = 118), muito satisfeitos.

A partir da EPS-10, os participantes apresentaram um escore médio de estresse percebido de  $25,86 \pm 7$ , com escores variando de 3 a 40. Os estudantes apresentaram uma média de estresse percebido maior que outras amostras na literatura. Por exemplo, Prakash *et al* (2016) relataram uma média de  $22,15 \pm 3,01$  para sua amostra de 100 estudantes no último ano de medicina. Behzadnia, Smith e Goodson (2018) encontraram uma média de  $19,51 \pm 5,92$  para 214 estudantes de medicina. Gambetta-Tessini *et al* (2016) encontraram uma média de  $19,1 \pm 7$  para 897 estudantes de odontologia. Enns *et al* (2018) apresentaram uma média de  $18,1 \pm 6,59$  para uma amostra de 203 estudantes universitários. Garber (2017), por sua vez, encontrou uma média de  $18,2 \pm 6,8$  para 298 estudantes de farmácia. No estudo de confiabilidade e validade da PSS, Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) utilizaram duas amostras de estudantes universitários: uma composta por 332 estudantes

calouros, que apresentaram uma média de  $23,18 \pm 7,31$ ; e outra por 114 estudantes da disciplina de psicologia da personalidade introdutória, com uma média de  $23,67 \pm 7,79$ . He *et al* (2018) apresentaram uma média de estresse percebido maior que a do presente estudo:  $27,91 \pm 7,3$  para 530 estudantes de enfermagem.

Os escores foram categorizados em estresse leve (0-13), estresse moderado (14-26) e estresse severo (27-40). Segundo essas categorias, 52,6% (n = 304) dos estudantes apresentaram nível de estresse severo; 40% (n = 231), estresse moderado; e 7,4% (n = 43), estresse leve. Os itens da EPS-10 mais frequentemente endossados foram aqueles referentes a sentir-se “nervoso ou estressado” e ficar “aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente”, em que 57,44% e 48,27% dos participantes, respectivamente, disseram ser “muito frequente”. No estudo de Higuchi e Echigo (2016), a maioria dos estudantes também se encontrava no grupo de reações de estresse severo. Apesar de o estresse severo não ser o mais prevalente no estudo de Basudan, Binanzan e Alhassan (2017), uma porcentagem significativa de alunos (20,2%) relatou escores severos e extremamente severos de estresse. Porém, a maioria dos estudos aponta um nível moderado ou leve de estresse na maioria dos estudantes. Almojali *et al* (2017) e Średniawa *et al* (2019) encontraram que a maior prevalência foi de estudantes com nível leve de estresse. Já nos estudos de Heinen, Bullinger e Kocalevent (2017) e de Crego *et al* (2016), a grande maioria dos estudantes apresentou um nível moderado de estresse.

Os escores das estratégias de *coping*, medidos pelo COPE breve, variaram de 2 a 8, sendo que as médias e os desvios padrão de todas as 14 categorias de estratégias de *coping* estão representadas na tabela 3, das mais frequentes para as menos frequentes. As estratégias mais frequentemente utilizadas foram planejamento, *coping* ativo e autculpa; enquanto as menos utilizadas foram negação, desinvestimento comportamental e uso de substâncias. De forma geral, os estudantes utilizam estratégias de *coping* adaptativas ( $5,27 \pm 1,1$ ) com mais frequência que as desadaptativas ( $4,45 \pm 1,04$ ).

**Tabela 3** – Médias e desvios padrão das estratégias de *coping*

<b>Estratégias de <i>coping</i></b>	<b>Média e desvio padrão</b>
Planejamento*	$5,98 \pm 1,59$
<i>Coping</i> ativo*	$5,88 \pm 1,58$
Autoculpa	$5,74 \pm 1,95$
Reinterpretação positiva*	$5,52 \pm 1,84$
Aceitação*	$5,50 \pm 1,59$
Autodistração	$5,45 \pm 1,62$
Suporte emocional*	$5,16 \pm 2,03$
Religiosidade*	$4,99 \pm 2,24$
Suporte instrumental*	$4,94 \pm 2,01$
Desabafo	$4,64 \pm 1,75$
Humor*	$4,23 \pm 1,78$
Negação	$3,68 \pm 1,71$
Desinvestimento comportamental	$3,65 \pm 1,9$
Uso de substâncias	$3,54 \pm 2,14$

\*Estratégias adaptativas

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

A literatura apresenta resultados semelhantes. Muitos estudos apontam que os estudantes utilizam mais estratégias adaptativas, como o enfrentamento ativo e o planejamento (GAMBETTA-TESSINI *et al*, 2016; HIGUCHI; ECHIGO, 2016; GARBER, 2017; ZVAUYA *et al*, 2017; ENNS *et al*, 2018; ŚREDNIAWA *et al*, 2019), do que estratégias desadaptativas, como a evitação (HIGUCHI; ECHIGO, 2016), negação, uso de substâncias (GAMBETTA-TESSINI *et al*, 2016; ŚREDNIAWA *et al*, 2019) e medicamentos prescritos (GARBER, 2017). Segundo Gambetta-Tessini *et al* (2016), entre as estratégias desadaptativas, as mais prevalentes foram autodistração, autculpa e desabafar. No presente estudo, essas também foram as estratégias desadaptativas mais utilizadas.

## 2.1 ESTRESSE E CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

A partir da correlação de Spearman, foi encontrada na pesquisa uma correlação negativa fraca entre o escore médio de estresse e a idade ( $\rho = -0,114$ ;  $p = 0,006$ ), indicando que quanto maior a idade, menor o estresse percebido. Na literatura, os resultados são variados. Nos estudos de Prakash *et al* (2016) e de Coiro, Bettis e Compas (2016), o estresse percebido não se correlacionou com a idade. Os estudos de Katsurayama *et al* (2009) e de Gambetta-Tessini *et al* (2012) encontraram que os estudantes mais jovens relataram mais estresse do que os estudantes mais velhos. Já o estudo de He *et al* (2018), apresentou o resultado contrário, com os estudantes mais velhos demonstrando níveis mais altos de estresse.

O teste de Mann-Whitney U mostrou que houve diferenças estatisticamente significantes no nível de estresse de acordo com o sexo ( $U = 22675,0$ ;  $p < 0,001$ ) e acreditar possuir dinheiro suficiente ou não ( $U = 27989,5$ ;  $p < 0,001$ ).

As mulheres apresentaram nível significativamente maior de estresse percebido que os homens. Diversos estudos apontam que as mulheres apresentam, de forma significativa, nível mais elevado de estresse que os homens (DEASY *et al*, 2014; CREGO *et al*, 2016; GAMBETTA-TESSINI *et al*, 2016; HIGUCHI; ECHIGO, 2016; BASUDAN; BINANZAN; ALHASSAN, 2017; GARETT; LIU; YOUNG, 2017; ZVAUYA *et al.*, 2017). Alguns estudos, porém, não encontraram diferenças estatisticamente significantes no nível de estresse de acordo com o gênero (ALMOJALI *et al*, 2017; HEINEN; BULLINGER; KOCALEVENT, 2017; ŚREDNIAWA *et al.*, 2019).

Estudantes que não acreditavam possuir dinheiro suficiente para cobrir as necessidades da vida diária também apresentaram estresse percebido significativamente maior que pessoas que acreditavam possuir. A literatura aponta que dificuldades financeiras, sobretudo entre estudantes de baixa renda, são uma fonte de estresse recorrente (GAMBETTA-TESSINI *et al*, 2012; ASELTON *et al*, 2012; DEATHERAGE; SERVATY-SEIB; AKSOZ, 2013; DEASY *et al*, 2014; KHAN *et al*, 2015; PRAKASH *et al*, 2016; HEINEN; BULLINGER; KOCALEVENT, 2017; INNES, 2017; METZGER *et al*, 2017; REHMANI; KHAN; FATIMA, 2018).

De acordo com o teste Kruskal-Wallis, houve diferenças estatisticamente significantes no nível de estresse de acordo com a renda familiar mensal [ $X^2(6) = 12,721$ ;  $p = 0,048$ ], a renda individual mensal [ $X^2(5) = 17,717$ ;  $p = 0,003$ ], a religião [ $X^2(5) = 12,501$ ;  $p = 0,029$ ], a frequência com que se realizam atividades físicas [ $X^2(5) = 25,406$ ;  $p$

< 0,001], religiosas [ $X^2(7) = 17,722$ ;  $p = 0,013$ ], e de lazer [ $X^2(5) = 48,989$ ;  $p < 0,001$ ], e o nível de satisfação com o curso [ $X^2(4) = 31,005$ ;  $p < 0,001$ ].

O post-hoc demonstrou a que se referem essas diferenças. Pessoas que possuem renda individual mensal de até um salário mínimo apresentaram nível de estresse maior que pessoas que recebem de um a três salários mínimos. Estudantes que relataram frequentar atividades religiosas uma vez por semana apresentaram nível de estresse menor que pessoas que possuem religião, mas não frequentam atividades religiosas.

Aqueles que disseram realizar atividades físicas três vezes ou mais por semana, uma vez por semana e quinzenalmente apresentaram nível de estresse menor que aquelas que nunca fazem atividades físicas. No estudo de Garber (2017), os estudantes que relataram o uso do exercício como um mecanismo de enfrentamento apresentaram menor estresse percebido.

Pessoas que relataram realizar atividades de lazer com a frequência de três vezes ou mais por semana apresentaram nível de estresse menor que todas as demais categorias de frequências. Além disso, participantes que realizam atividades de lazer duas vezes por semana, uma vez por semana e uma vez por mês apresentaram nível de estresse menor que pessoas que nunca realizam atividades de lazer. Os estudantes têm que lidar com uma carga de trabalho pesada, que os deixa completamente sobrecarregados (BASUDAN; BINANZAN; ALHASSAN, 2017; HEINEN; BULLINGER; KOCALEVENT, 2017; INNES, 2017; METZGER *et al*, 2017; BEHZADNIA; SMITH; GOODSON, 2018; REHMANI; KHAN; FATIMA, 2018; O'DRISCOLL *et al*, 2019). Consequentemente, o tempo para atividades relaxantes e de lazer torna-se bastante reduzido, o que contribui para agravar o nível de estresse dos alunos (PEREIRA *et al*, 2015; BASUDAN; BINANZAN; ALHASSAN, 2017; REHMANI; KHAN; FATIMA, 2018).

Em relação ao nível de satisfação com o curso, estudantes que estão muito satisfeitos apresentaram nível menor de estresse que aqueles que estão satisfeitos, nem satisfeitos nem insatisfeitos e insatisfeitos. Nos estudos de Gambetta-Tessini *et al* (2012) e de Basudan, Binanzan e Alhassan (2017), estudantes que escolheram o seu curso como primeira opção apresentaram menor nível de estresse em comparação com os alunos que desejavam estudar outro curso. Hirsch *et al* (2018) apontam que a insatisfação com o curso pode elevar o nível de estresse dos alunos.

O post-hoc não mostrou diferenças significativas no estresse de acordo com a religião e a renda familiar mensal, embora o teste Kruskal-Wallis tenha apresentado significância. Não houve diferenças estatisticamente significantes no nível de estresse de acordo com o estado civil [ $X^2(6) = 0,054$ ;  $p = 0,973$ ], se trabalha ou não [ $X^2(2) = 5,471$ ;  $p = 0,065$ ], o período [ $X^2(6) = 2,568$ ;  $p = 0,861$ ] e as áreas de conhecimento dos cursos [ $X^2(7) = 5,073$ ;  $p = 0,651$ ].

No presente estudo, não houve diferenças significativas no estresse percebido entre pessoas que não trabalham, pessoas que trabalham meio período e pessoas que trabalham período integral. Esse resultado está em conformidade com o estudo de Heinen, Bullinger e Kocalevent (2017), em que não foram encontradas diferenças significativas no estresse percebido entre alunos que não trabalham, alunos que trabalham até dez horas e alunos que trabalham onze horas ou mais.

Não foram encontradas diferenças significativas no estresse percebido de acordo com o período ou com as áreas de conhecimento. Em relação ao ano do curso, alguns estudos também não encontraram diferenças estatisticamente significantes no nível de estresse (PRAKASH *et al.*, 2016; ALMOJALI *et al.*, 2017; ZVAUYA *et al.*, 2017). No estudo de Garber (2017), porém, os alunos do terceiro ano foram mais propensos a relatar nível mais elevado de estresse que os alunos do primeiro ou do quarto ano. Segundo Gambetta-Tessini *et al.* (2012), os estudantes indicaram como fonte de estresse os anos intermediários do curso.

Não houve diferenças estatisticamente significantes no nível de estresse de acordo com o arranjo de moradia ( $U = 19013,0$ ;  $p = 0,42$ ), possuir filhos ( $U = 7868,0$ ;  $p = 0,23$ ) e escolher o curso como primeira opção ( $U = 29576,0$ ;  $p = 0,85$ ).

## 2.2 ESTRATÉGIAS DE COPING E CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

O teste de Mann-Whitney U mostrou que houve diferenças estatisticamente significantes na frequência com que homens e mulheres utilizam as diferentes estratégias de *coping*. Mulheres utilizam com mais frequência que homens as estratégias: suporte instrumental ( $U = 27676,0$ ;  $p = 0,002$ ), suporte emocional ( $U = 28215,0$ ;  $p = 0,004$ ), religiosidade ( $U = 28259,5$ ;  $p = 0,004$ ), autculpa ( $U = 29013,5$ ;  $p = 0,015$ ), desabafo ( $U = 29340,0$ ;  $p = 0,025$ ), negação ( $U = 28009,5$ ;  $p = 0,002$ ) e desinvestimento comportamental ( $U = 26650,5$ ;  $p < 0,001$ ). Os homens, por sua vez, utilizam mais frequentemente que as mulheres as estratégias *coping* ativo ( $U = 29154,0$ ;  $p = 0,019$ ) e humor ( $U = 29713,0$ ;  $p = 0,043$ ). Não houve diferença estatisticamente significativa de acordo com o sexo nas estratégias planejamento ( $U = 30521,5$ ;  $p = 0,116$ ), reinterpretação positiva ( $U = 31749,0$ ;  $p = 0,385$ ), aceitação ( $U = 30226,5$ ;  $p = 0,082$ ), autodistração ( $U = 31836,0$ ;  $p = 0,412$ ) e uso de substâncias ( $U = 32412,0$ ;  $p = 0,591$ ). Além disso, as mulheres utilizam significativamente mais estratégias desadaptativas que homens ( $U = 27408,0$ ;  $p = 0,001$ ), porém não houve diferença no uso de estratégias adaptativas entre homens e mulheres ( $U = 32364,0$ ;  $p = 0,608$ ).

Dessa forma, mulheres utilizaram com mais frequência que os homens as seguintes estratégias: suporte instrumental, suporte emocional, religiosidade, autculpa, desabafo, negação e desinvestimento comportamental. Esses resultados estão em conformidade com alguns estudos da literatura, que apontam que as mulheres utilizam mais frequentemente que os homens estratégias de *coping* focadas na emoção (CREGO *et al.*, 2016), uso de apoio emocional e apoio instrumental (GAMBETTA-TESSINI *et al.*, 2016; ŚREDNIAWA *et al.*, 2019) e religião (GAMBETTA-TESSINI *et al.*, 2016). Średniawa *et al.* (2019) também encontraram maior uso de *coping* ativo e autodistração pelas mulheres. No presente estudo, os homens utilizaram mais as estratégias de *coping* ativo e humor. O estudo de Średniawa *et al.* (2019) também aponta para a maior frequência de senso de humor nos homens. Já Gambetta-Tessini *et al.* (2016) encontraram maior uso de substâncias pelos homens em relação às mulheres. Em nossa amostra, as mulheres utilizaram significativamente mais estratégias desadaptativas que os homens. Em contraste, Gambetta-Tessini *et al.* (2012) afirmam que as mulheres, apesar de estarem mais estressadas, utilizaram mais estratégias adaptativas para lidar com o estresse do que os homens.

O teste de Kruskal-Wallis mostrou que há diferença estatisticamente significativa entre os períodos nas estratégias negação [ $X^2(6) = 13,674$ ;  $p = 0,034$ ], suporte instrumental [ $X^2(6) = 16,523$ ;  $p = 0,011$ ] e suporte emocional [ $X^2(6) = 16,496$ ;  $p = 0,011$ ]. Porém, o post-hoc mostrou diferença entre os grupos apenas na estratégia de negação: estudantes do 2º período utilizavam negação com mais frequência que estudantes do 6º período ( $p = 0,03$ ). Não houve diferenças estatisticamente significantes no uso de estratégias de *coping* de acordo com as grandes áreas de conhecimento do CNPq.

No estudo de Garber (2017), só houve diferenças significativas na estratégia de autculpa, que foi mais utilizada por alunos do segundo ano que por alunos do quarto ano, e de autodistração, que foi utilizada com maior frequência por alunos do primeiro ano que por alunos do quarto ano. Higuchi e Echigo (2016) não encontraram diferenças significativas na frequência de estratégias de *coping* de acordo com o ano do curso. Średniawa *et al* (2019) não encontraram diferenças estatisticamente significantes nas estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de diferentes universidades ou áreas de estudo.

### 2.3 ESTRESSE E ESTRATÉGIAS DE COPING

Houve diferenças estatisticamente significantes entre pessoas que apresentam nível baixo, moderado e severo de estresse nas seguintes estratégias de *coping*: *coping* ativo [ $X^2(2) = 38,982$ ;  $p < 0,001$ ], planejamento [ $X^2(2) = 38,740$ ;  $p < 0,001$ ], suporte instrumental [ $X^2(2) = 7,100$ ;  $p = 0,029$ ], suporte emocional [ $X^2(2) = 12,157$ ;  $p = 0,002$ ], religiosidade [ $X^2(2) = 8,703$ ;  $p = 0,013$ ], reinterpretação positiva [ $X^2(2) = 58,695$ ;  $p < 0,001$ ], autculpa [ $X^2(2) = 113,628$ ;  $p < 0,001$ ], aceitação [ $X^2(2) = 42,971$ ;  $p < 0,001$ ], desabafo [ $X^2(2) = 24,108$ ;  $p < 0,001$ ], negação [ $X^2(2) = 34,530$ ;  $p < 0,001$ ], autodistração [ $X^2(2) = 15,670$ ;  $p < 0,001$ ], desinvestimento comportamental [ $X^2(2) = 124,261$ ;  $p < 0,001$ ] e uso de substâncias [ $X^2(2) = 34,711$ ;  $p < 0,001$ ]. Apenas a estratégia humor não apresentou diferenças estatisticamente significativas [ $X^2(2) = 2,767$ ;  $p = 0,251$ ].

O post-hoc demonstrou as diferenças descritas a seguir. Pessoas com nível de estresse severo utilizavam menos as estratégias de *coping* ativo, planejamento, reinterpretação positiva e aceitação que pessoas com nível baixo e moderado de estresse. Participantes com nível de estresse severo utilizavam menos as estratégias de suporte emocional, religiosidade e autodistração que pessoas com nível moderado de estresse. Os estudantes que apresentaram nível de estresse severo utilizavam mais as estratégias de autculpa, negação e desinvestimento comportamental que pessoas com nível baixo e moderado de estresse; e estudantes com nível de estresse moderado utilizavam mais essa estratégia que aqueles com nível baixo de estresse. Pessoas com nível de estresse severo e moderado utilizavam mais a estratégia de desabafo que pessoas com nível baixo de estresse. Participantes com nível de estresse severo utilizavam mais a estratégia de uso de substâncias que aqueles com nível baixo e moderado de estresse. O post-hoc não mostrou diferença significativa entre as categorias na estratégia de suporte emocional.

Ademais, também houve diferenças nas categorias de estresse de acordo com o uso de estratégias adaptativas [ $X^2(2) = 41,569$ ;  $p < 0,001$ ] e desadaptativas [ $X^2(2) = 107,949$ ;  $p < 0,001$ ], as quais foram demonstradas pelas comparações em pares. Pessoas

com nível de estresse severo utilizavam menos estratégias adaptativas que pessoas com nível baixo e moderado de estresse. Pessoas com nível de estresse severo utilizavam mais estratégias desadaptativas que pessoas com nível baixo e moderado de estresse e pessoas com nível de estresse moderado utilizam mais esse tipo de estratégia que pessoas com nível baixo de estresse.

Foram feitas correlações de Spearman entre o escore médio da EPS-10 e os escores das estratégias de *coping* do COPE breve. Foram encontradas correlações positivas significativas entre o escore médio de estresse percebido e as seguintes estratégias de *coping*: autculpa ( $\rho = 0,540$ ;  $p < 0,001$ ), desabafo ( $\rho = 0,195$ ;  $p < 0,001$ ), negação ( $\rho = 0,264$ ;  $p < 0,001$ ), desinvestimento comportamental ( $\rho = 0,528$ ;  $p < 0,001$ ), uso de substâncias ( $\rho = 0,264$ ;  $p < 0,001$ ) e humor ( $\rho = 0,103$ ;  $p = 0,01$ ). Houve correlações negativas significativas entre o escore médio de estresse e as estratégias de *coping*: *coping* ativo ( $\rho = -0,271$ ;  $p < 0,001$ ), planejamento ( $\rho = -0,234$ ;  $p < 0,001$ ), suporte emocional ( $\rho = -0,119$ ;  $p = 0,004$ ), religiosidade ( $\rho = -0,109$ ;  $p = 0,009$ ), reinterpretação positiva ( $\rho = -0,356$ ;  $p < 0,001$ ), aceitação ( $\rho = -0,327$ ;  $p < 0,001$ ), autodistração ( $\rho = -0,165$ ;  $p < 0,001$ ). O escore médio das estratégias adaptativas correlacionou-se negativamente com o escore médio de estresse ( $\rho = -0,273$ ;  $p < 0,001$ ), enquanto o escore de estratégias desadaptativas correlacionou-se positivamente com escore de estresse ( $\rho = 0,5$ ;  $p < 0,001$ ).

De forma geral, níveis mais altos de estresse estavam relacionados com o maior uso de estratégias desadaptativas, como autculpa, negação, desinvestimento comportamental, desabafo e uso de substâncias. A única exceção foi em relação ao uso da estratégia desadaptativa autodistração, que estava relacionada com níveis mais baixos de estresse. Concomitantemente, pessoas com níveis mais altos de estresse utilizavam menos estratégias adaptativas, como *coping* ativo, planejamento, reinterpretação positiva, aceitação, suporte emocional e religiosidade. A correlação positiva mais forte foi entre o estresse percebido e a estratégia autculpa, enquanto a correlação negativa mais forte foi entre o estresse percebido e a reinterpretação positiva. Porém, todas as correlações encontradas foram moderadas ou fracas. Relações mais significativas foram encontradas ao se comparar o uso das estratégias de acordo com as categorias de níveis de estresse (leve, moderado e severo).

Esses resultados estão em conformidade com a literatura: estudantes que utilizaram mais estratégias adaptativas, como planejamento, enfrentamento ativo, resignificação positiva (GAMBETTA-TESSINI *et al*, 2016; PRAKASH *et al*, 2016; ŚREDNIAWA *et al*, 2019) e exercícios físicos (GARBER, 2017; GARETT; LIU; YOUNG, 2017) apresentaram níveis mais baixos de estresse. Os níveis mais elevados de estresse foram relacionados com o maior uso de estratégias desadaptativas, como evitação (HIGUCHI; ECHIGO, 2016), autculpa, desinvestimento comportamental, desabafo (GAMBETTA-TESSINI *et al*, 2016; GARBER, 2017; ŚREDNIAWA *et al*, 2019) e uso de substâncias (ŚREDNIAWA *et al*, 2019).

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudantes do UNIPAM apresentaram uma média de estresse percebido maior que a de outros estudos na literatura. A maioria deles se encontrava na categoria

de nível de estresse severo. Assim como em outros estudos na literatura, os alunos utilizavam mais estratégias de *coping* adaptativas do que desadaptativas. O estresse apresentou relações significativas com variáveis sociodemográficas, como o sexo, a renda, a realização de atividades religiosas, físicas e de lazer e o nível de satisfação com o curso. As estratégias de *coping* relacionaram-se significativamente com o sexo e o período. Pessoas que apresentaram níveis de estresse mais elevados utilizavam menos estratégias adaptativas e mais estratégias desadaptativas. O escore de estresse percebido apresentou correlações significativas negativas com a maior parte das estratégias adaptativas e correlações positivas com a maioria das desadaptativas. Porém, essas correlações foram fracas ou moderadas.

Assim, o presente estudo mostra-se relevante pois possibilita, por meio da investigação e análise do estresse percebido e das estratégias de *coping* dos estudantes universitários do UNIPAM, a realização de ações com o intuito de promover a saúde mental dos alunos e desenvolver estratégias de *coping* mais efetivas no contexto acadêmico. Ademais, a partir da análise do nível de estresse e das estratégias de *coping* de acordo com o curso e o período em que se encontram os alunos, será possível identificar fatores de risco dentro do ambiente universitário, possibilitando também o desenvolvimento de medidas preventivas para garantir uma maior qualidade de vida, bem como de aprendizagem, para os estudantes.

Embora a amostra tenha sido considerável, pode não representar a totalidade dos alunos da instituição, visto que foi menor que 10% do total de alunos, de forma que prejudica a generalização dos resultados. Por ser uma pesquisa de corte transversal, esse estudo não é sensível às alterações ao longo do tempo no estresse percebido e nas estratégias de *coping* utilizadas. Um estudo longitudinal poderia ser realizado para identificar variações nos construtos de acordo com o período no tempo e contexto. Além disso, houve uma grande porcentagem de mulheres no estudo e, considerando que as mulheres apresentam nível significativamente maior de estresse que os homens, isso pode ter influenciado a média geral de estresse percebido, que foi elevada em comparação com a de outros estudos. Por fim, a forma de investigação utilizada foram questionários de autorrelato, que, embora sejam amplamente utilizados e validados, apresentam limitações, como um alcance limitado de respostas pré-determinadas. Um estudo qualitativo, com entrevistas presenciais e semiestruturadas, possibilitaria uma maior exploração e profundidade do tema.

A realização deste estudo proporciona a obtenção de conhecimento científico a respeito do tema dentro de um contexto brasileiro, por meio de uma perspectiva ampla que abrange estudantes de cursos de diferentes áreas, contribuindo para a expansão da literatura brasileira. O presente estudo também oferece subsídios para o desenvolvimento de futuras pesquisas, a partir dos resultados obtidos.

## REFERÊNCIAS

ALMOJALI, Abdullah I. *et al.* The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. **Journal Of Epidemiology And Global Health**,

Riyadh, v. 7, n. 3, p. 169-174, set. 2017. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28756825>.

ASELTON, Pamela. Sources of Stress and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed With Depression. **Journal Of Child And Adolescent Psychiatric Nursing**, [s.l.], v. 25, n. 3, p. 119-123, 2 jul. 2012. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22830509>.

BARDAGI, Marucia Patta; HUTZ, Claudio Simon. Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. **Interação Psicologia**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 111-119, fev. 2011. Disponível em:

<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/17085>.

BASUDAN, Sumaya; BINANZAN, Najla; ALHASSAN, Aseel. Depression, anxiety and stress in dental students. **International Journal Of Medical Education**, [s.l.], v. 8, p. 179-186, 24 maio 2017. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5457790/>.

BEHZADNIA, Alireza; SMITH, Danielr; GOODSON, Michaelal. A cross-sectional examination of the relationship between approaches to learning and perceived stress among medical students in Malaysia. **Education For Health**, [s.l.], v. 31, n. 2, p.80-86, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30531049>.

BRASILEIRO, Sarah Vieira. **Adaptação Transcultural e Propriedades Psicométricas do COPE Breve em uma Amostra Brasileira**. 2012. 85 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/3351>.

BUBLITZ, Susan *et al.* Associação entre estresse e características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Santa Maria, v. 25, n. 4, p. 1-7, 2016. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072016000400327&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072016000400327&lng=en&nrm=iso&tlng=pt).

CARVER, Charles S. You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. **International Journal Of Behavioral Medicine**, v. 4, n. 1, p. 92-100, mar. 1997. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16250744>.

COHEN, Sheldon; KAMARCK, Tom; MERMELSTEIN, Robin. A global measure of perceived stress. **Journal Of Health And Social Behavior**, v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/2136404?seq=1>.

CREGO, Antonio *et al.* Stress and Academic Performance in Dental Students: Stress and Academic Performance in Dental Students. **Journal Of Dental Education**, Madrid, v. 80, n. 2, p. 165-172, fev. 2016. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26834134>.

COIRO, Mary Jo; BETTIS, Alexandra H.; COMPAS, Bruce E. College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. **Journal Of American College Health**, [s.l.], v. 65, n. 3, p. 177-186, 2 dez. 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27911672>.

COSTA, Etã Sobal; LEAL, Isabel Pereira. Estratégias de *coping* em estudantes do Ensino Superior. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 24, n. 2, p.189-199, abr. 2006. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312006000200006](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312006000200006).

DEASY, C. *et al.* Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. **Health Promotion International**, [s.l.], v. 30, n. 1, p. 77-87, 14 out. 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25315646>.

DEATHERAGE, Scott; SERVATY-SEIB, Heather L.; AKSOZ, Idil. Stress, Coping, and Internet Use of College Students. **Journal Of American College Health**, [s.l.], v. 62, n. 1, p. 40-46, 7 dez. 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2431369>.

ENNS, Aganeta *et al.* Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. **Nurse Education Today**, [s.l.], v. 68, p. 226-231, set. 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30053557>

GAMBETTA-TESSINI, Karla *et al.* Coping strategies and the Salutogenic Model in future oral health professionals. **Bmc Medical Education**, [s.l.], v. 16, n. 1, p.1-8, 26 ago. 2016. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-27562194>.

GAMBETTA-TESSINI, Karla *et al.* Stress and health-promoting attributes in Australian, New Zealand, and Chilean dental students. **Journal Of Dental Education**, [s.l.], v. 77, n. 6, p. 801-809, jun. 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23740917>.

GARBER, Mathew C. Exercise as a Stress Coping Mechanism in a Pharmacy Student Population. **American Journal Of Pharmaceutical Education**, San Antonio, v. 81, n. 3, p. 1-6, abr. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5423066/>.

GARETT, Renee; LIU, Sam; YOUNG, Sean D. A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. **Journal Of American College Health**, [s.l.], v. 65, n. 5, p.331-338, 31 mar. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28362146>.

HE, Flora Xuhua *et al.* Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. **Nurse Education Today**, [s.l.], v. 68, p.4-12, set. 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29870871>.

HEINEN, Ines; BULLINGER, Monika; KOCALEVENT, Rüyadaniela. Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. **Bmc Medical Education**, [s.l.], v. 17, n. 1, p.1-14, 6 jan. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5216588/>.

HIGUCHI, Daisuke; ECHIGO, Ayumi. Characteristics of coping strategies and the relationships between coping strategies and stress reactions in physical therapy students during clinical practice. **Journal Of Physical Therapy Science**, [s.l.], v. 28, n. 10, p.2867-2870, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27821952>.

HIRSCH, Carolina Domingues *et al.* Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 27, n. 1, p. 1-11, 5 mar. 2018. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072018000100307](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072018000100307).

INNES, Stanley I. The relationship between levels of resilience and coping styles in chiropractic students and perceived levels of stress and well-being. **Journal Of Chiropractic Education**, Perth, v. 31, n. 1, p. 1-7, mar. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27459674>.

KATSURAYAMA, Marilise *et al.* Fatores de risco e proteção em estudantes de medicina da Universidade Federal do Amazonas. **Psicologia Para América Latina**, México, v. 16, jun. 2009. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2009000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000100006).

KHAN, Aqeel *et al.* Problem-Solving Coping and Social Support as Mediators of Academic Stress and Suicidal Ideation Among Malaysian and Indian Adolescents. **Community Mental Health Journal**, [s.l.], v. 52, n. 2, p. 245-250, 23 out. 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26499062>.

LIMA, Rebeca Ludmila de *et al.* Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 4, p.678-684, dez. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022016000400678&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022016000400678&lng=en&nrm=iso&tlng=pt).

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. O modelo quadrifásico do stress. *In*: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. Cap. 1. p. 17-21.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARGIS, Regina *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 2003, v. 25, n. 1, p. 65-74, abr. 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082003000400008](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400008).

METZGER, Isha W. *et al.* An examination of the impact of maladaptive coping on the association between stressor type and alcohol use in college. **Journal Of American College Health**, [s.l.], v. 65, n. 8, p.534-541, 14 jul. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28708021>.

MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza; FREITAS, Jairo Francisco de Medeiros; RIBEIRO, Artur Assunção Pereira. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Piauí, v. 11, n. 1, p. 66-72, mar. 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452007000100009&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452007000100009&lng=pt).

O'DRISCOLL, Michelle *et al.* Students' Experiences of the Undergraduate Pharmacy Degree, and the Potential Role of Mindfulness - A Thematic Analysis. **American Journal Of Pharmaceutical Education**, [s.l.], v. 83, n. 1, p. 73-82, 20 fev. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30894762>.

PEREIRA, Maria Amélia Dias *et al.* Medical student stress: an elective course as a possibility of help. **Bmc Research Notes**, Goiânia, v. 8, n. 1, p. 1-10, 10 set. 2015. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-26358029>.

PRAKASH, Jyoti *et al.* A cross-sectional assessment of stress, coping, and burnout in the final-year medical undergraduate students. **Industrial Psychiatry Journal**, [s.l.], v. 25, n. 2, p. 179-183, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28659697>.

REHMANI, Noman; KHAN, Qurat-ul-ain; FATIMA, Syeda Sadia. Stress, Anxiety and Depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan. **Pakistan Journal Of Medical Sciences**, Karachi, v. 34, n. 3, p.696-701, 24 maio 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6041547/>.

REIS, Rodrigo Siqueira; HINO, Adriano Akira Ferreira; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez. Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. **Journal Of Health Psychology**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 107-114, jan. 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20064889>.

ŚREDNIAWA, Anna *et al.* Insomnia and the level of stress among students in Krakow, Poland. **Trends In Psychiatry And Psychotherapy**, Cracóvia, v. 41, n. 1, p.60-68, 4 fev. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30726401>.

ZAKIR, Norma Sant'ana. Mecanismos de *coping*. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. Cap. 14. p. 93-98.

ZVAUYA, R. *et al.* A comparison of stress levels, coping styles and psychological morbidity between graduate-entry and traditional undergraduate medical students during the first 2 years at a UK medical school. **Bmc Research Notes**, Birmingham, v. 10, n. 1, p. 1-10, 13 fev. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28193287>.