**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NA QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE.**

Amanda Ayumi Kimura[[1]](#footnote-1)\*

Danielle Blum Schiochetti\*

Emily Szabunka Bueno\*

Henrique Sokoloski Rodrigues\*

Larissa L. Ferreira Nunes da Silva\*

Nina de Moura Alencar\*

Fernanda de Andrade Galliano Daros\*\*

Graziele Francine Franco Mancarz\*\*

**RESUMO**

A qualidade de vida tem se tornado um conceito de ampla interpretação nas últimas décadas devido a sua multidisciplinaridade e seu constante uso no cotidiano popular. Comumente uma baixa qualidade de vida é associada a altos níveis de estresse e falta de tempo para cuidados pessoais. Buscou-se nesse trabalho trazer uma discussão sobre a influência que o estresse exerce sobre a qualidade de vida de estudantes acadêmicos, buscando avaliar e comparar esses fatores em estudantes de primeiros períodos de diferentes cursos da área da saúde, onde as mudanças de cenários são bastante significativas. Este trabalho, de natureza quantitativa, exploratório-descritiva, foi realizado através da revisão de literatura baseando-se em artigos que foram encontrados em bases de dados online: Scielo e Google Acadêmico, usando palavras chaves para estreitar o tema. Para coleta de dados foram utilizados dois questionários validados: a Escala de Estresse Percebido e Qualidade de Vida SF-36, ambos já validados. O trabalho passou pelo Comitê de Ética da Faculdades Pequeno Príncipe, sendo aprovado em 2015.

**Palavras-chaves**: Estresse. Qualidade de vida. Vida acadêmica. Influências estresse qualidade de vida.

**INTRODUÇÃO**

A qualidade de vida tem se tornado um conceito de ampla interpretação nas últimas décadas devido a sua multidisciplinaridade e seu constante uso no cotidiano popular. O termo, que tem ocupado uma posição de destaque em políticas públicas e privadas das mais diversas áreas, se apresenta como um dos objetos mais desejados do homem moderno e consequentemente exige um campo de estudo cada vez maior e mais detalhado (ALMEIDA, GUTIERREZ e MARQUES, 2012).

A qualidade de vida pode ser afetada pelos mais variados fatores, mas comumente uma baixa qualidade de vida é associada a altos níveis de estresse e falta de tempo para cuidados pessoais (ALMEIDA, GUTIERREZ e MARQUES, 2012). Partindo desta definição de qualidade de vida e levando em consideração as incessantes atividades cotidianas exigidas pela sociedade atual, é evidente a necessidade de abordar o tema com mais intensidade e solidez. A comunidade acadêmica é um ambiente propício para que seja esclarecida a importância de uma boa qualidade de vida, uma vez que o universitário se encontra em constante processo de autoconhecimento, desenvolvimento e se vê obrigado a seguir uma rotina com muitos compromissos e responsabilidades.

Neste contexto, a presente pesquisa irá avaliar como o estresse afeta a qualidade de vida de estudantes de graduação dos cursos de Medicina, Biomedicina, Psicologia e Farmácia.

**REVISÃO DE BIBLIOGRAFIA**

Estresse corresponde a um estado de tensão responsável por uma ruptura na homeostase do organismo. Esse desequilíbrio interno ocorre quando a pessoa necessita responder a estímulo que ultrapassa sua capacidade de adaptação (EVERLY, 1990 *apud* LIPP, 2001). Situações do dia-a-dia podem contribuir para o estresse emocional, sejam elas do meio externo ou interno (FOLKMAN e LAZARUS, 1985).

À medida que o ser humano passa por mudanças, ele utiliza suas reservas de energia adaptativa e, consequentemente, pode, em certas circunstâncias, enfraquecer sua resistência física e mental, dando origem a inúmeras doenças psicofisiológicas que podem ser interpretadas como tendo em sua gênese o estresse emocional excessivo (TOATES, 1999).

Segundo Margis e colaboradores (2003), o termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostase, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. O estresse está ligado as características da pessoa e as demandas do meio, tanto fatores externos quanto internos e a capacidade de percepção e resposta da pessoa (MARGIS, 2003).

O estresse é um problema de saúde comum (LIPP *et al.,* 2001). A mudança no estilo de vida do indivíduo deixa mais vulnerável ao estresse. Estudos apontam que há cada vez mais indivíduos estressados no mundo, pois a maior parte da população não tem conhecimento de como lidar com suas próprias fontes de tensão (LIPP, 2001). O estresse pode além de ser desencadeador de várias doenças, propiciar prejuízos na qualidade de vida (COUTO, 1987, *apud* BIGNOTTO, 2010)).

A vida na universidade corresponde a um período em que o estudante fica exposto a problemas psicossociais que podem proporcionar uma situação prejudicial à saúde e sua qualidade de vida. A agitação da rotina e o cansaço cumulativo desencadeiam irritabilidade, alteração na qualidade do sono e alteração no equilíbrio emocional (MONTEIRO *et al.,* 2007).

É visível que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angustias. Assim, o ambiente que deve contribuir para a construção do conhecimento e deve ser a base para a formação profissional, passa a ser um desencadeador de distúrbios patológicos que ocorrem quando há uma exacerbação da problemática do estresse acadêmico nos estudantes. É perceptível a elevação do nível de estresse dos universitários em situações de provas, com prevalência de sintomas psicológicos (MONTEIRO *et al.,* 2007). Um estudo feito por Baptista e colaboradores (2000) constatou que a fadiga, o cansaço e o sono prejudicam a vida social dos estudantes, afetando o convívio social.

A qualidade de vida é a condição de vida que um indivíduo possui. Esta envolve o físico, mental, psicológico, bem espiritual e emocional do indivíduo, os relacionamentos sociais, a saúde, educação, o status entre outras circunstâncias da vida (MATOS 1999 *apud* MINAYO, 2000). A qualidade de vida “é como se tratasse de um ideal da contemporaneidade, que se expressa na política, na economia, na vida pessoal. Busca-se qualidade de vida em tudo” (BARBOSA, 1998).

Segundo Silva e colaboradores (2007), a saúde e a qualidade de vida estão fortemente relacionadas no cotidiano. Altos e constantes níveis de estresse, além de causar o desenvolvimento de inúmeras doenças, podem comprometer a qualidade de vida e a produtividade do ser humano (BIGNOTTO *et al.*, 2010). A qualidade de vida é afetada uma vez que o estresse interfere nas diversas áreas da vida de um indivíduo (COUTO, 1987, *apud* BIGNOTTO, 2010). Segundo Lipp e colaboradores (2007), as pessoas atribuem sua felicidade ao sucesso em quatro áreas (social, afetiva, saúde e profissional), sendo que a dedicação excessiva à apenas uma área ou descuido com outra podem gerar prejuízos ao bem-estar total do indivíduo.

Ao ingressar numa universidade os jovens podem entrar em contato com diversos fatores estressores, sendo exemplos destes a adaptação a novos saberes, a exigência de autonomia, a crescente responsabilidade, e as expectativas quanto ao futuro (CALAIS *et al.,* 2007). Para Bonifácio e colaboradores (2007), esse período de transição característico do ingresso na universidade exige que o indivíduo apresente recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as novas demandas. Porém, qualquer mudança que necessite do organismo uma adaptação, causa um determinado nível de estresse (Lipp, 2001). A ausência de um suporte cognitivo e emocional pode causar no estudante crises de ansiedade e depressão, cansaço mental, dificuldade de atenção e concentração, apatia, indiferença emocional, alteração na produtividade e criatividade e ainda diminuição da libido, fatores estes que afetam consideravelmente a qualidade de vida (JUNIOR, 2003; LIPP, 2003; BONIFÁCIO, 2007).

O estresse influencia na produção e no desenvolvimento acadêmico dos estudantes, pois pode trazer um déficit na capacidade de raciocínio, memorização, motivação e até mesmo um desinteresse na relação ensino-aprendizagem (Baptista *et al apud* Rios, 2006).

Acredita-se que na vida acadêmica a pressão aumenta, pois aumentam as exigências da sociedade para com o estudante, tais como a sua futura atuação profissional e cidadã, exigindo cada vez mais sua eficácia, a rápida adaptação com coisas novas e aprender a lidar com pressões e a aceitação externa (RIOS, 2006).

Para Dias (2006), quando ocorrem mudanças na vida do acadêmico, como: perda de controle no novo ambiente, diferenças culturais, a cobrança imposta pela sociedade, questões financeiras, a sobrecarga nas atividades entre outros, até que o indivíduo seja totalmente capaz de suportar e ter autonomia para enfrentar todas essas situações, ele acabará sofrendo com ansiedades, medos, incertezas e todos os sintomas que levam ao estresse.

**MÉTODOLOGIA**

Esta é uma pesquisa de natureza quantitativa, exploratória-descritiva, que foi realizada através de uma pesquisa de campo. Os participantes da pesquisa foram universitários, acima de 18 anos, matriculados nos cursos de Biomedicina, Farmácia, Medicina e Psicologia de uma instituição privada de ensino superior de Curitiba. Os indivíduos foram convidados a participar do estudo por meio do preenchimento de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e dois questionários. Para o estudo ser efetivado, este foi primeiramente submetido à análise de um Comitê de Ética em Pesquisas.

Para a construção do embasamento teórico realizou-se uma revisão bibliográfica que incluiu a consulta de bases de dados da Scielo e Google Acadêmico, livros, revistas e artigos com as palavras chaves “estresse”, “qualidade de vida de universitário”, “questionários sobre estresse” e “questionários qualidade de vida”. Para coletar as informações foram utilizados dois questionários já validados: a Escala de Estresse Percebido e Qualidade de Vida SF-36 Brasil. Os dados coletados foram analisados estatisticamente e transformados em tabelas e gráficos.

**RESULTADOS**

Participaram do estudo 81 estudantes que pertenciam ao primeiro período e estavam divididos entre os cursos de Biomedicina (n=17), Farmácia (n=9), Medicina (n=30) e Psicologia (n=25). A coleta de dados ocorreu durante três dias nos períodos da tarde e da noite durante o mês de abril, em uma Faculdade particular de Curitiba.

A tabela 1 apresenta os valores de média, desvio padrão, mediana, máximo e mínimo obtidos para a Escala de Estresse Percebido.

Tabela 1 Escala de Estresse Percebido.

|  |  |
| --- | --- |
| ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO | |
| Média | 29,31 |
| Desvio Padrão | 8,44 |
| Mediana | 31 |
| Máximo | 44 |
| Mínimo | 12 |
| Total da amostra | 81 |

Fonte: Dados da pesquisa.

A Escala de Estresse Percebido avalia o grau de percepção pelo indivíduo de situações estressantes, de forma global e independentemente dos agentes estressores (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983). O escore obtido com a escala pode variar de 0 a 56, sendo que a média da amostra foi de 29,31 ± 8,44. O estudante que apresentou menor escore obteve 12 e o estudante que apresentou maior escore obteve 44.

Embora a escala não preveja um valor médio, se este fosse levado em consideração seria igual a 28 (REIS e MARCONCIN, 2014) e se aproximaria da média obtida de 29,31.

Comparando com o estudo realizado por Cohen, Kamarch e Mermelstein (1983), que avaliou duas amostras de universitários (n= 332 e n=114), os valores das médias obtidas (23,18 e 23,67) foram inferiores ao do presente estudo. Segundo Cohen, Kamarch e Marmelstein (1983) o nível de estresse percebido em estudantes que estão no início da vida acadêmica deve se relacionar com a habilidade desses estudantes de se integrar a este meio.

Quando avaliadas as médias em relação aos cursos obteve-se os resultados de acordo com a tabela 2.

Tabela 2 Estatística descritiva da Escala de Estresse Percebido de acordo com o curso

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO | | | | |
| CURSO | MÉDIA | DESVIO PADRÃO | MÁXIMO | MÍNIMO |
| MEDICINA | 30,27 | 8,22 | 44 | 15 |
| PSICOLOGIA | 32,52 | 7,53 | 43 | 12 |
| FARMÁCIA | 23,89 | 6,45 | 34 | 13 |
| BIOMEDICINA | 25,76 | 8,95 | 42 | 13 |

Fonte: Dados da pesquisa

Os cursos de Biomedicina e Farmácia obtiveram as menores médias, porém, quando avaliadas as variações entre os menores e maiores valores obtidos com a escala, o curso de Biomedicina apresentou a mesma variação que o curso de Medicina.

O curso de Psicologia apresentou além da maior média, a maior variação entre os valores máximos e mínimos.

Quando comparadas as médias de cada curso com a média de escala referenciada por Reis e Marconcin (2014) os cursos de Biomedicina e Farmácia apresentaram-se abaixo da média enquanto os cursos de Medicina e Psicologia encontraram-se acima da média.

Para a análise do questionário SF-36, levou-se em consideração a existência dos oito domínios divididos em capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Cada domínio varia de 0 a 100, sendo que quanto maior o valor obtido, menos afetada é a qualidade de vida do indivíduo no domínio analisado. A tabela 3 apresenta os valores de média, desvio padrão, mínimo, mediana e máximo obtidos para cada domínio.

Tabela 3 Estatística descritiva dos domínios do questionário SF-36.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Valores dos domínios avaliados pelo SF-36 | | | | | |
|  | Média | Desvio padrão | Mínimo | Mediana | Máximo |
| Capacidade funcional | 72,16 | 16,14 | 0 | 75,00 | 85,00 |
| Aspectos físicos | 60,49 | 34,43 | 0 | 75 | 100 |
| Dor | 54,94 | 20,26 | 0 | 50 | 90 |
| Estado geral de saúde | 60,80 | 20,76 | 10 | 60 | 100 |
| Vitalidade | 47,78 | 17,96 | 10 | 45 | 90 |
| Aspectos sociais | 65,28 | 23,80 | 0 | 75 | 100 |
| Aspectos emocionais | 47,33 | 40,09 | 0 | 33,33 | 100 |
| Saúde mental | 57,48 | 18,83 | 4 | 56 | 92 |

Fonte: Dados da pesquisa.

Os domínios que apresentaram os menores escores foram “aspectos emocionais” e “vitalidade”, o que significa que esses são os domínios da qualidade de vida mais afetados na amostra de estudantes.

Assim como no estudo de Bacha e colaboradores (2012), que avaliou a qualidade de vida em estudantes de Psicologia, o domínio menos afetado corresponde a “capacidade funcional”. Quando comparados os domínios mais afetados, os estudantes de Bacha e colaboradores (2012) apresentaram o menor escore no domínio de “vitalidade”, seguido pelo domínio “aspectos emocionais”, o que se assemelha ao presente estudo por serem esses os domínios mais afetados, porém em ordem inversa.

Oliveira (2006) relaciona as mudanças na qualidade de vida em universitários com a entrada no contexto acadêmico, que exige uma adaptação ao novo sistema de ensino e também as transformações naturais que surgem nesse momento da vida.

Os domínios “capacidade funcional”, “aspectos físicos”, “dor” e “estado geral de saúde” relacionam-se com a saúde física em geral e podem ser afetados em estudantes no início da vida acadêmica devido aumento de pressão no desempenho acadêmico, aumento no nível de preocupação, tristeza e diminuição da autoconfiança (HUBS, 2010). Além desses fatores, estresse e falta de esperança atuam em conjunto sendo correlacionados com aumento de problemas físicos em estudantes universitários (ADAMS *et. al*., 2008 apud HUBS, 2010). Quando se trata do estado geral de saúde, estudos demonstraram que a avaliação subjetiva da saúde pelo indivíduo influencia a qualidade de vida independente do estado de saúde real (WOODRUF e CONWAY, 1992 *apud* OLIVEIRA, 2006).

O domínio “Aspectos sociais” exerce influência na qualidade de vida, uma vez que estudos comprovaram que os relacionamentos sociais auxiliam na integração e na permanência do estudante no meio acadêmico (ALMEIDA *et al*, 1998; NICO 2000; SANTOS 2001 *apud* OLIVEIRA 2006).

A entrada no meio acadêmico corresponde ao período de imersão na vida adulta, sendo marcado por mudanças e descobertas essenciais para o desenvolvimento da identidade pessoal (ARNETT, 2000 apud CHAO, 2012). Naturalmente os estudantes buscam apoio em familiares e amigos para manter seu bem-estar. Porém os estudantes com menos apoio social tendem a buscar suporte em atividades menos saudáveis como hábitos sedentários, abuso do álcool, entre outras atividades (THORSTEINSSON & BROWN, 2008 *apud* CHAO 2012).

Os domínios “aspectos emocionais” e “saúde mental” afetam não somente o rendimento acadêmico, como também a motivação e desempenho dos estudantes. A ansiedade leva ao desamparo emocional, repercutindo na auto-estima e autoconfiança o que compromete o comportamento do indivíduo (CALEJO, 1996 *apud* OLIVEIRA 2006). Em outros estudos o alto nível de ansiedade encontrado nos alunos relacionou-se com as dificuldades de aprendizado, adaptação acadêmica e a nova fase vivenciada (SANTOS 2000 *apud* OLIVEIRA 2006).

O domínio vitalidade poder ser considerado um estado emocional positivo e restaurador que está associado ao entusiasmo, energia, saúde psicológica e física. Essa energia associada à vitalidade regula as emoções negativas e positivas e aumenta a capacidade de adaptação em relação aos problemas (ROZANSKI & KUBZANKY, 2005 *apud* LEMOS, 2011). Fatores como estresse crônico, a fadiga, as emoções negativas e as doenças físicas diminuem a vitalidade (LEMOS, 2011).

A partir do coeficiente de correlação de Pearson (r) foi possível avaliar a o grau de relação linear entre as variáveis estresse e domínio da qualidade de vida. Os resultados obtidos apresentam-se na tabela abaixo:

Tabela 4 Correlação entre estresse e os domínios da qualidade de vida.

|  |  |
| --- | --- |
| Coeficiente de correlação de Pearson (r) | |
| Capacidade funcional | -0,17 |
| Aspectos físicos | -0,32 |
| Dor | -0,35 |
| Estado geral de saúde | -0,52 |
| Vitalidade | -0,69 |
| Aspectos sociais | -0,44 |
| Aspectos emocionais | -0,58 |
| Saúde mental | -0,78 |

Fonte: Dados da pesquisa.

Os valores negativos indicam a existência de uma relação linear inversa, na qual o aumento de uma variável se correlaciona com a diminuição da outra variável. O domínio “capacidade funcional” apresentou o menor coeficiente, indicando fraca correlação deste domínio com o estresse. Os domínios “aspectos sociais”, “aspectos emocionais”, “aspectos físicos”, “dor” e “estado geral de saúde” apresentaram correlação moderada com o estresse. Os domínios “vitalidade” e “saúde mental” apresentaram forte correlação com o estresse, o que pode justificar o fato de terem sido estes os domínios da qualidade de vida mais afetados na amostra em análise.

Embora os estudantes de Psicologia tenham apresentado a maior média na Escala de Estresse Percebido, não apresentaram necessariamente a menor média em todos os domínios, o que poderia indicar menor qualidade de vida. E embora os estudantes de Medicina não tenham apresentado a maior média na Escala de Estresse Percebido, apresentaram a menor qualidade de vida, como representado no gráfico abaixo:

Figura 1 Gráfico geral da qualidade de vida

Fonte: Dados da pesquisa.

Portanto, os dados obtidos foram conclusivos apenas para compreender a influência do estresse em determinados domínios da qualidade de vida, não sendo comprovado como fator principal de diminuição na qualidade de vida dos estudantes como um todo.

**CONCLUSÃO**

Neste estudo abordou-se a influência que o estresse exerce na vida de estudantes acadêmicos de primeiros períodos de diferentes cursos da área da saúde e concluiu-se que o estresse exerce influência sobre alguns domínios da qualidade de vida, entretanto, não é o principal determinante. Na pesquisa de campo, com os dados encontrados, foi possível confirmar que o estresse afeta a qualidade de vida, porém não como um todo. Por exemplo, o sujeito pesquisado que apresentou um grau maior de estresse, não apresentou o menor grau de qualidade de vida em todos os seus domínios, confirmando dessa forma que a influência que o estresse irá exercer dependerá muito de outros fatores, do sujeito de pesquisa e que vai muito além de pequenas influências.

O presente estudo foi de grande importância para o conhecimento e compreensão dos conceitos de estresse e qualidade de vida, sendo possível realizar a análise dos determinantes de qualidade de vida e presenciar como a o estresse irá agir na mesma.

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, M; GUTIERREZ, G; MARQUES, R. **Qualidade de vida**. Disponível em: <<http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf>>. Acesso em: 19 set.2014.

BARBOSA, S.R.C.S**. Subjetividade e Complexidade Social: Contribuições ao Estudo da Depressão.** Disponível em<http://www.scielo.br/pdf/physis/v16n2/v16n2a10.pdf> Acesso em: 18 mar. de 2015.

BACHA, M. M. *et al*. Qualidade de vida de estudantes de psicologia. **Psicólogo Informação**, Ano 16, n 16 jan/dez 2012.

BIGNOTTO, M.; LIPP, M.; SADIR, M.; **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais.** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0103-863X2010000100010&lang=pt> Acesso em: 02 ago. 2014

BONIFÁCIO, S.P.*et al.*;Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia.**Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.** v.7 n.1 – Jan./Jun. 2011.

CALAIS, Sandra Leal et al. Estresse Entre Calouros e veteranos de jornalismo. **Estud.psicol. (Campinas)** , Campinas, v. 24, n. 1, p. 69-77, março 2007.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of health and social behavior**, v. 24, n. 4, p. 385–396, 1983.

CHAO, R.C.L.; Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. **Journal of College Counseling**,v. 15 n.1 – Abril de 2012.

FOLKMAN, S.; LAZURUS, R. S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 48, n. 1, p. 150-70, 1985.

HUBBS, Allison N. **A multiple variable health assessment and descriptive study among college students.** 2010. Tese de Doutorado.

LEMOS, M.S.; GONÇALVES, T.; COELHO, C.; Avaliação do bem-estar dos estudantes: adaptação de uma Escala Vitalidade Subjectiva. **Actas do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/evaluación Psicológica e XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos**, 2011.

LIPP, M.E.N.; Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos.**Revista de Psiquiatria Clínica**. Set. 2001.

MARGIS, R.*et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. Psiquiatr**. Jan. 2003.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000 .

MONTEIRO, C.F.S. *et al.;* Estresse no cotiano acadêmico: O Olhar dos Alunos de Enfermagem da Universidade de Enfermagem da Universidade do Piauí. **Anna Nery R Enferm**. 2007, Março; 11 (1): 66-72.

OLIVEIRA, J.A.C. **Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos**. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000399823>. Acesso em: 28 mai. 2015

REIS, J.E.N.,MARCONCIN, P.L.P.; Estresse percebido em idosas praticantes de atividade física, **EfDeports**, Buenos Aires, ano 19, n. 194. Jul. 2014.

RIOS, O.; **Níveis de stress e depressãp em estudantes universitários**. Disponível em: < http://www.sapientia.pucsp.br/tde\_arquivos/22/TDE-2006-07-19T07:32:34Z-2394/Publico/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf>. Acesso em: 06 out. 2014

SILVA, E**. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários.** Disponível em: <<http://ibict.metodista.br/tedeSimplificado/tde_arquivos/2/TDE-2012-03-13T161603Z-1069/Publico/Erika%20Correia%20Silva.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2014.

SOUSA, F.R.N. *et al.*; **Estresse do universitário: Estilos de pensar e criar como estratégia de enfrentamento**. Disponível em: < http://www.umc.br/\_img/\_diversos/pesquisa/pibic\_pvic/XIII\_congresso/projetos/Fabio%20Rogerio%20Nunes%20de%20Sousa.pdf> Acesso em 01 out. 2014.

TOATES, F.; Stress: conpetural and biological aspects. John Wiley & Sons, New York, 1999.

1. \*Acadêmicos do 3º período do curso de Biomedicina da Faculdades Pequeno Príncipe

   \*\*Professora Mestre da Faculdades Pequeno Príncipe.

   \*\*\*Professora Mestre da Faculdades Pequeno Príncipe. [↑](#footnote-ref-1)