

Fatores associados ao estresse em universitários

Factors associated with stress in university

Factores asociados con estrés en universitarios

Recebido: 06/08/2020 | Revisado: 13/08/2020 | Aceito: 22/08/2020 | Publicado: 26/08/2020

Benedito Fernandes da Silva Filho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2464-9958>

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil

E-mail: ditofilho13@gmail.com

Rodrigo Novaes Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7298-9039>

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil

E-mail: rodrigonsfisio@outlook.com

Anderson Jambeiro de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7776-1399>

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, Brasil

E-mail: anderson.souza@ifbaiano.edu.br

Jocinei Ferreira Constâncio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8480-3489>

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil

E-mail: jocinei@gmail.com

Hector Luiz Rodrigues Munaro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6421-1718>

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil

E-mail: hlrmunaro@uesb.edu.br

Resumo

A presente pesquisa objetivou estimar a prevalência de fatores de estresse relacionados ao gerenciamento do tempo em universitários, assim como investigar possíveis fatores associados nessa relação. Trata-se de um estudo de corte transversal associativo, realizado numa amostra de 303 participantes, a variável de desfecho foi a presença simultânea de fatores estressantes relacionados ao gerenciamento de tempo e como preditores as variáveis sociodemográficas. No perfil sociodemográfico, destaca-se que a maior parte dos estudantes

eram do sexo feminino 71,0%, com idade menor que 25 anos (79,0%) e sem trabalhar (63,0%). Entre os fatores estressores, destacaram-se a prevalência da falta tempo para atividades de lazer (66,0%) e a dificuldade na gestão do tempo (57,0%). Os múltiplos fatores estressores como variável de desfecho foram evidenciados por 59,0% dos discentes entrevistados. Ao analisar o estilo de vida como variáveis independentes (preditoras), destacamos que 47,0% referiram consumir bebida alcoólica. Após análise bruta e ajustada, os estudantes que trabalhavam apresentaram maiores chances de exposição aos múltiplos fatores estressores. A elevação do nível de estresse dos estudantes universitários tem relação com o gerenciamento do tempo para conciliar as atividades acadêmicas e outras demandas sociais, emocionais, familiares e pessoais, fatores que potencializam quando o discente trabalha e estuda. Enfatiza-se a necessidade de uma intervenção global por parte das universidades, que protejam a saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Estresse psicológico; Saúde do estudante; Trabalho.

Abstract

This research aimed to estimate the prevalence of stress factors related to time management in university students, as well as to investigate possible factors associated in this relationship. This is an associative cross-sectional study, conducted in a sample of 303 participants, the outcome variable was the simultaneous presence of stressful factors related to time management and as predictors of sociodemographic variables. In the sociodemographic profile, it is highlighted that the majority of students were female 71.0%, aged under 25 years old (79.0%) and without working (63.0%). Among the stressor, the prevalence of lack of time for leisure activities was (66.0%) and the difficulty in time management (57.0%). The multiple stressors as an outcome variable were evidenced by 59.0% of the interviewed students. Regarding the lifestyle analysis as independent variables (predictors), show that 47.0% reported alcoholic consuming. After crude and adjusted analysis, working students were more likely to be exposed to multiple stressors. The increase in the level of stress of university students is related to time management to reconcile academic activities and other social, emotional, family, and personal demands, factors that enhance when the student works and studies. The need for a global intervention by universities is emphasized, to protect the students' mental health.

Keywords: Quality of life; Stress, Psychological; Student health; Work.

Resumen

La presente investigación tenía como objetivo estimar la prevalencia de factores de estrés relacionados con la gestión del tiempo en los estudiantes universitarios, así como investigar los posibles factores asociados en esta relación. Se trata de un estudio transversal asociativo, realizado en una muestra de 303 participantes, la variable de resultado fue la presencia simultánea de factores estresantes relacionados con la gestión del tiempo y como predictores de variables sociodemográficas. En el perfil sociodemográfico, cabe destacar que la mayoría de las alumnas eran mujeres del 71,0%, con menos de 25 años (79,0%) y sin trabajar (63,0%). Entre los factores estresantes, la prevalencia de la falta de tiempo para las actividades de ocio se destacó (66,0%) y la dificultad en la gestión del tiempo (57,0%). Los múltiples factores de estrés como variable de resultado fueron evidenciados por el 59,0% de los estudiantes entrevistados. Al analizar el estilo de vida como variables independientes (predictores), destacamos que el 47,0% informó de consumo de bebidas alcohólicas. Después de un análisis burdo y ajustado, los estudiantes que trabajaron presentaron mayores posibilidades de exposición a múltiples factores estresantes. El aumento del nivel de estrés de los estudiantes universitarios está relacionado con la gestión del tiempo para conciliar las actividades académicas y otras demandas sociales, emocionales, familiares y personales, factores que potencian cuando el estudiante trabaja y estudia. Hace hincapié en la necesidad de una intervención global por parte de las universidades que protejan la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: Calidad de vida; Estrés psicológico; Salud del estudiante; Trabajo.

1. Introdução

Desde a adolescência e nas primeiras fases da vida adulta, os fatores estressores afetam negativamente a perspectiva profissional de um jovem estudante, fato evidenciado ao se comparar um grupo de indivíduos considerados estressados e não demonstrarem expectativas, e um sem estresse, que já havia objetivos e planos bem delineados (Florêncio, Ramos, & Silva, 2017; Garcia, Ramos, & Bassalo, 2020).

Seguindo a perspectiva cognitivista, o presente estudo abarca o conceito de estresse como uma relação íntima entre o sujeito e o meio. Ou seja, é uma reação do organismo mediante a qualquer situação que seja entendida pelo indivíduo como desafiante ou uma ameaça ao seu equilíbrio mental ou físico. Podendo ainda trazer reações nos aspectos hormonal, físico, psicológico e/ou mental (Eltink, & Nunes, 2020).

Os estressores podem surgir em vários momentos e fases da vida, sendo observáveis através dos comportamentos nas atividades cotidianas. Na vida acadêmica, a experiência de mudanças, angústia, distanciamento de familiares, relação trabalho/estudo, entre outras, podem funcionar como desencadeadores de estresse e agravos à saúde (Urbanetto, 2019).

Benavente, Silva, Higashi, Guido & Costa (2014), salientam que a elevação do nível de estresse dos estudantes universitários tem relação com o gerenciamento do tempo para conciliar as atividades acadêmicas e outras demandas sociais, emocionais, familiares e pessoais.

O ingresso na universidade, ocasiona intensas responsabilidades acadêmicas e os estudantes que necessitam trabalhar para prover seu sustento tem uma maior dificuldade para administrar o tempo, com isso, a ausência de tempo é um dos fatores estressantes mais comuns e, conseqüentemente da diminuição de qualidade de vida (Costa, Silva, & Machado, 2018; Santos, Oliveira, Bitu, & Pita Neto, 2020).

A gestão do tempo no cotidiano acadêmico ganha destaque com a flexibilização das opções de aulas presenciais por oferta de carga horária na modalidade de Ensino a Distância (EaD), exigindo do estudante uma disciplina na organização do tempo, horário e ritmo de estudo no decorrer da graduação (Portaria n. 2.117, 2019; Florêncio, Ramos, & Silva, 2017). De tal modo, que os discentes que não conseguirem conduzir seu tempo de forma objetiva e eficiente, podem enfrentar dificuldades durante o ensino superior (Oliveira, Carlotto, Teixeira, & Dias, 2016).

Nesse contexto, a ausência de tempo para o lazer e o convívio familiar, aliado ao acúmulo de atividades extraclasse, são considerados como importantes indicadores de estresse e, conseqüentemente, agravos à saúde física e mental (Hirsch et al., 2018).

Apesar da relação entre o estresse com o gerenciamento do tempo para a vida acadêmica e a dinâmica pessoal e familiar, poucos estudos abordam a temática em questão.

A presente pesquisa objetivou estimar a prevalência de fatores de estresse relacionados ao gerenciamento do tempo em universitários, assim como investigar possíveis fatores associados nessa relação.

2. Metodologia

Realizou-se um estudo de caráter descritivo, transversal, quali-quantitativo (Pereira, Shitsuka, Pereira, & Shitsuka, 2018), com estudantes da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, matriculados nos 16 cursos de graduação dos bacharelados e licenciaturas nas áreas

de educação e saúde, pertencentes ao *campus* de Jequié, cidade localizada no sudoeste baiano. O tamanho da amostra foi calculado, adotando-se como referencial, a prevalência do desfecho de 50% na população geral, erro amostral de 5% e um nível de confiança de 95%. Acrescidos 20% de perdas nas respostas globais do instrumento de coleta, a amostra final prevista foi de 303 estudantes.

A seleção da amostra deu-se de forma aleatória com alunos regularmente matriculados com nomes em lista fornecida pela secretaria geral de cursos. Como critério de substituição da amostra foi considerado: o discente que se recusou a participar da pesquisa; não foi localizado no *campus* ou em local de estágio em três tentativas; trancou, abandonou ou mudou de curso. Adotou-se novo participante discente subsequente da lista seguindo a numeração da lista geral de discentes.

Utilizou-se um instrumento adaptado com base em outros questionários empregados e validados composto por três módulos de questões (Sociodemográficas; Estilo de Vida; Fatores Estressores). Assim, as variáveis preditoras foram:

- Sociodemográficas: Sexo (masculino ou feminino); Idade (<25 ou ≥ 25) e Ocupação (trabalha ou não trabalha).
- Estilo de vida: Consumo de Frutas (adequado ou inadequado), Consumo de Legumes (adequado ou inadequado), Consumo de Bebidas Alcoólicas (sim ou não) e Consumo de Tabaco (fuma ou não fuma).

A variável de desfecho foi organizada em:

- Fatores Estressores: Falta de tempo para atividade de lazer (sim ou não); Falta tempo para os amigos e/ou família (sim ou não), para ambas variáveis, considerou-se exposto quem respondeu “sim” e, por fim, pergunta “Você tem dificuldade na gestão de tempo?” (sim ou não - sendo considerado exposto os quem respondeu “sim”).

Na análise de regressão, as respostas foram transformadas em uma variável, determinada como múltiplos fatores estressores relacionadas ao tempo. Considerou-se o intervalo de confiança de 95% na interpretação e análise dos dados.

Utilizou-se a estatística descritiva e, para análise de associação, a Regressão de *Poisson* com variância robusta, onde todas as variáveis foram incluídas inicialmente no modelo e mantidas no ajuste de confundimento (sexo, idade e trabalha), as variáveis com o

valor de $p < 0,20$. Para a análise, utilizou-se o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) 21.

Os aspectos éticos estabelecidos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, foram aprovados pelo Comitê de Ética da UESB, sob o Parecer nº 096.0.454.000-11.

3. Resultados

A Tabela1 apresenta dados do perfil sociodemográfico, estilo de vida e fatores estressores dos estudantes, destaca-se que a maioria (71,0%; $n = 215$) era do sexo feminino, e que os menores de 25 anos de idade representaram 79,0% ($n = 239$). Os que não trabalham representaram 63,0%.

Tabela 1. Característica descritiva da amostra (sociodemográficas, estilo de vida e fatores estressores), Jequié, Bahia, Brasil, 2019.

VARIAVEIS	N	%
Sociodemográficas*		
Sexo		
Masculino	88	29,0
Feminino	215	71,0
Idade (anos)		
< 25	239	79,0
≥ 25	64	21,0
Ocupação		
Não Trabalha	191	63,0
Trabalha	112	37,0
Estilo de Vida*		
Consumo de frutas		
Adequado	155	51,0
Inadequado	148	49,0
Consumo de legumes		
Adequado	185	61,0
Inadequado	118	39,0
Consumo de bebidas alcoólicas		
Sim	142	47,0
Não	161	53,0
Consumo de tabaco		
Fuma	18	06,0
Não fuma	285	94,0
Fatores Estressores		
Falta tempo para atividades de lazer		
Sim	200	66,0
Não	103	34,0
Falta tempo para os amigos e/ou família?		
Sim	167	55,0
Não	136	45,0
Dificuldade na gestão de tempo		
Sim	172	57,0
Não	131	43,0
Múltiplos fatores estressores**		
Sim	180	59,0
Não	123	41,0

Nota: *: variáveis independentes (preditoras); **: variável dependente (desfecho). Fonte: Autores (2019).

Ao analisar o estilo de vida como variáveis independentes (preditoras), destacamos que 51,0% (n=155) referiram consumir frutas adequadamente, 61,0% (n=185) mencionaram consumir legumes de forma adequada, 94,0% (n=285) referiram não fumar e 53,0% (n=161) negaram consumir bebidas alcoólicas (Tabela 1).

Dentre os fatores estressores (Tabela 1), a prevalência da falta tempo para atividades de lazer foi de 66,0% (n=200), para os amigos e/ou família foi de 55,0% (n=167), seguida da

dificuldade na gestão do tempo 57,0% (n=172). Os múltiplos fatores estressores como variável de desfecho foram evidenciados por 59,0% (n=180) dos discentes entrevistados (Tabela 1).

A Tabela 2, ilustra a análise de regressão com estimativas da razão de prevalência para os múltiplos fatores estressores relacionados ao tempo, levando em consideração as variáveis sociodemográficas e do estilo de vida dos estudantes universitários. Considerou-se o intervalo de confiança de 95% na interpretação e análise dos dados descritos na Tabela 2.

Tabela 2. Análise de regressão com estimativas da Razão de Prevalência para os múltiplos fatores estressores, segundo variáveis sociodemográficas e do estilo de vida dos universitários. Jequié, Bahia, Brasil, 2019.

VARIÁVEIS	%	RP Bruta (IC95%)	P	RP Ajustada (IC95%)	P
Sociodemográficas					
Sexo					
Feminino	71,0	1,47(0,98-2,2)	0,06	1,49(0,98-2,27)	0,059
Masculino	29,0	1			
Idade (anos)					
< 25	79,0	0,75(0,53-1,07)	0,118	0,90(0,62-1,31)	0,59
≥25	21,0	1			
Ocupação					
Trabalha	37,0	1,41(1,02-1,94)	0,036	1,47(1,04-2,09)	0,03
Não Trabalha	64,0	1			
Estilo de Vida					
Consumo de Frutas					
Inadequado	49,0	0,96(0,69-1,32)	0,80		
Adequado	51,0	1			
Consumo de Legumes					
Inadequado	39,0	1,11(0,80-1,53)	0,50		
Adequado	61,0	1			
Consumo de Álcool					
Sim	47,0	1,03(0,74-1,44)	0,81		
Não	53,0	1			
Consumo de Tabaco					
Fuma	06,0	0,50(0,17-1,43)	0,19	0,64(0,23-1,78)	0,39
Não fuma	94,0	1			

Nota: RP: Razão de Prevalência; IC: Intervalo de Confiança; Valores em negrito: $p < 0,05$. Fonte: Autores (2019).

As variáveis, sexo, idade e ocupação demonstrada na tabela 2, foram incluídas inicialmente no modelo e mantidas no ajuste de confundimento. Assim, é possível observar os valores da razão de prevalência bruta e ajustada, bem como o valor- p de significância das variáveis analisadas (Tabela 2).

Desta forma, após análise bruta e ajustada (Tabela 2), apenas a variável ocupação se manteve com significância estatística, desta forma, os estudantes que relataram trabalhavam apresentaram maiores chances de exposição aos múltiplos fatores estressores (RP=1,47; IC95%: 1,04-2,09; $p=0,03$). Com relação à variável sexo, apesar de não se mostrar significativa estatisticamente (Tabela 2), mostrou-se quase limítrofe (RP=1,49; IC95%: 0,98-2,27; $p=0,059$).

4. Discussão

Os resultados do presente estudo sugerem que mais da metade dos estudantes estavam expostos aos múltiplos fatores estressores e os que não trabalhavam, tinham menores chances de exposição ao desfecho.

Nota-se que a maior parte dos acadêmicos era do sexo feminino, o que assemelha com estudo realizado por Costa et al. (2017). Nesse mesmo trabalho destaca-se a analogia com as variáveis do gerenciamento de tempo como agente estressor (55%), relacionada com a falta de tempo para o convívio social/solidão, familiares (50%) e o lazer (60%). A ausência de descanso, atividades de lazer e convívio com os familiares/amigos, podem contribuir para o adoecimento dos estudantes, tornando-o mais susceptível aos transtornos psicológicos, impactando negativamente na sua qualidade de vida (Costa et al., 2017; Garcia, Ramos, & Bassalo, 2020).

Segundo Lopes, Rezende & Calábria (2017), doenças como obesidade, diabetes *mellitus*, hipertensão arterial e dislipidemias estão também relacionadas a fatores comportamentais como a alimentação não saudável, o tabagismo, o consumo prejudicial de álcool, sedentarismo, o transtorno do sono e certos distúrbios, dentre eles o mau gerenciamento do estresse e da ansiedade.

Quaisquer desses fatores de risco podem ser agravados ou desenvolvidos no período acadêmico, haja visto, que o ingresso na universidade pode afetar a rotina do indivíduo, levando à adoção de estilo de vida, podendo resultar em hábitos não saudáveis, colocando em risco a saúde do jovem estudante (Lopes, Rezende, & Calábria, 2017; Castro, & Brandão, 2018).

Apesar do presente trabalho não evidenciar aspectos relacionados a alimentação, cabe destacar, que os transtornos alimentares, atingem especialmente os adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, com início na fase da adolescência, chegando a afetar uma em cada

dez adolescentes. Ocorrendo em todos os grupos socioeconômicos, étnicos e culturais (Murari, & Dorneles, 2018; Viana, Passos, Sousa, & Silva, 2020).

A ansiedade, depressão e o estresse estão entre os fatores mentais mais frequentes que acometem os jovens, esses por sua vez, tem analogia com os transtornos alimentares (Castro, & Brandão, 2018; Murari, & Dorneles, 2018).

Nesse contexto, destaca-se como estressores na vida do jovem universitário, a sobrecarga das atividades acadêmicas, os sentimentos de insegurança, descontentamento com o curso, o aumento da responsabilidade no último ano do curso e a incerteza da vida profissional que se aproxima produzindo alta carga emocional nos estudantes, interferindo diretamente no seu estilo de vida e comportamentos (Urbanetto, 2019).

Em relação falta de tempo para atividade física e lazer, pesquisas apontam que há uma associação muito marcante entre a prática de atividade física e os níveis de estresse (Costa, Silva, & Machado, 2018; Hirsch et al., 2018).

Como foi concluído no estudo feito por Hirsch et al. (2018), a ausência de tempo também age de forma secundária para a deficiência na prática de exercícios entre os jovens universitários repercutindo na qualidade de vida dos estudantes. Lopes, Rezende & Calábria (2017), concluíram em sua pesquisa que a prática de exercícios físicos reflete em diversos pontos positivos para os estudantes, otimizando seu desempenho, regulando alterações corpóreas causadas pelo sedentarismo, como também reduzindo os níveis de estresse e ansiedade, melhorando também a excelência do sono.

Sobre a variável ocupação, o estudo demonstrou que exercer uma ocupação aumentou as chances de exposição ao desfecho. Estudos prévios realizados com estudantes, evidenciaram que é possível elencar o âmbito do trabalho, como um espaço tenso e conturbado, o qual foi possível descrever que o estresse na ocupação amplia o risco de desenvolver doenças (Pereira, Macuch, Bortolozzi, Bertolini, & Antunes, 2016).

Costa et al. (2017), destacam, em sua pesquisa, que 80% dos estudantes que tinham trabalho remunerado e realizavam atividades acadêmicas, apresentavam, conseqüentemente, maior estresse em relação a administração do tempo para o lazer e as relações sociais, e a conciliação das atividades acadêmicas. Mesmo enfrentando a dupla jornada, muitos acadêmicos se demonstraram satisfeitos com a sua qualidade de vida, entretanto, relataram fadiga e sono como os principais limitadores para a extensa rotina.

Cabe destacar, que um estilo de vida saudável ajuda na redução dos níveis de ansiedade em circunstâncias de estresse e evita os problemas oriundos do sobrepeso, já que,

recorrentemente na literatura encontramos relatos de aumento do consumo de alimentos não saudáveis nas situações de ansiedade (Urbanetto, 2019).

Algumas limitações deste trabalho podem ser citadas, como a aplicação do questionário, embora validado e testado, poderia superestimar ou subestimar os valores de prevalência das variáveis e a dicotomização simples das variáveis, além da dificuldade de alguns alunos responderem com fidelidade o questionário preenchido. Por sua vez, destaca-se o fato de ser um estudo pioneiro relacionado ao tema entre jovens universitários da instituição de ensino escolhida, onde ainda permanece uma população carente de informação e manejo dos fatores associados ao estresse.

5. Considerações Finais

Houve associação estatística entre a variável ocupação como possível preditor ao estresse, no qual os acadêmicos que relataram trabalhar estavam mais expostos aos múltiplos fatores estressores. A dificuldade na gestão do tempo foi demonstrada como uma das maiores preocupações dos estudantes relacionadas a ausência de tempo para atividades de lazer e para os amigos e família.

No entanto, ainda é pequena a quantidade de estudos publicados abordando o tema gerenciamento do tempo como fator estressante entre os estudantes universitários, sendo necessário um estudo amplo para melhor compreensão da temática estudada.

Nesta perspectiva, acredita-se que as instituições de ensino superior podem discorrer sobre possibilidades de maior apoio aos universitários, com objetivo de formar redes de apoio psicológico e, com isso, amenizar os indícios do estresse e, conseqüentemente, dos agravos à saúde física e mental.

Os achados apresentados neste artigo indicam a necessidade da realização de estudos mais amplos abordando o tema. Sugere-se, desta forma, a realização de pesquisas mais robustas, com a ampliação da amostra para outras Instituições de Ensino Superior e em locais e cenários distintos, com a possibilidade de realização de pesquisas longitudinais, acompanhando fatores de estresse durante as diversas etapas do período acadêmico.

Referências

Benavente, S. B. T., Silva, R. M., Higashi, A. B., Guido, L. A., & Costa, A. L. S. (2014). Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of

nursing students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48(3), 514-520.
DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000300018>

Castro, P. S., & Brandão, E. R. (2018). Desafios da atenção à anorexia nervosa na adolescência: etnografia em serviço público de saúde no Rio de Janeiro, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(9), 2917-2926. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.11222018>

Costa, M. A. R., Oliveira, J. L., C., Souza, V. S., Inoue, K. C., Reis, G. A. X., & Matsuda, L. M. (2017). Associação entre estresse e variáveis sociodemográficas em estudantes de enfermagem de uma Instituição do Paraná. *Revista de Enfermagem da UFJF*, 2(1), 09-19. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/enfermagem/article/view/3837>

Costa, P. H. V., Silva, F. S., & Machado, C. J. (2018). Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, 1(2), 46-53. DOI: <http://revista.fcmmg.br/ojs/index.php/ricm/article/view/59/28>

Eltink, C. F., & Nunes, C. W. B. (2020). Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte. *REFACS*, 8(Supl. 1), 549-561. DOI: <https://doi.org/10.18554/refacs.v8i0.4668>

Florêncio, C. B. S., Ramos, M. F. H., & Silva, S. S.C. (2017). Adolescent Perceptions of Stress and Future Expectations. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 27(66), 60-8. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-43272766201708>

Garcia, L. A., Ramos, M. F. H., & Bassalo, F. S. (2020). Autoeficácia na formação profissional superior: uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*, 9(8). DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6206>

Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Almeida, L. K., Tomaschewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., & Ramos, A. M. (2018). Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 27(1), e0370014. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>

Lopes, P. D., Rezende, A. A. A., & Calábria, L. K. (2017). Risk factors for non-communicable diseases in university students. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 30(4), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6842>

Murari, K. S., & Dorneles, P.P. (2018). Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. *R. Perspect. Ci. e Saúde*, 3(1), 155-168. Recuperado de <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/209/197>

Oliveira, C. T., Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2016). Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(1), 224-233. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>

Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica. [e-book]*. Santa Maria. UAB/NTE/UFSM. Recuperado de https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

Pereira, M. S., Macuch, R. S., Bortolozzi, F., Bertolini, S. M. M. G., & Antunes, M. D. (2016) A relação entre as condições de trabalho e saúde dos estudantes trabalhadores. *Saúde e Pesquisa, Maringá (PR)*, 9(3), 525-535. Recuperado de <https://periodicos.unicsumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5573>

Portaria n. 2.117, de 06 de dezembro de 2019. (2019). Dispõe sobre a oferta de carga horária na modalidade de Ensino a Distância - EaD em cursos de graduação presenciais ofertados por Instituições de Educação Superior - IES pertencentes ao Sistema Federal de Ensino. *Diário Oficial da União*, 239(1), 131. Brasília, DF: Ministério da Educação. Recuperado de <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.117-de-6-de-dezembro-de-2019-232670913>

Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. (2012). Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, 112(1), 59. Brasília, DF: Conselho Nacional de Saúde. Recuperado de <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

Santos, F. A. L., Oliveira, T. M., Bitu, V. C. N., & Pita Neto, I. C. (2020). Relação entre estratégias de ensino, participação em grupos de estudo e aprendizagem em acadêmicos do Ensino Superior. *Research, Society and Development*, 9(8). DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5996>

Urbanetto, J. S., Rocha, P. S., Dutra, R. C., Maciel, M. C., Bandeira, A. G., & Magnago, T. S. B. S. (2019). Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27(1) e317. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177>

Viana, L. T. M., Passos, J. C., Sousa, C. R. N., & Silva, M. S. (2020). Influência dos transtornos alimentares em jovens do sexo feminino. *Research, Society and Development*, 9(8). DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5897>

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Benedito Fernandes da Silva Filho – 25%

Rodrigo Novaes Santos – 25%

Anderson Jambeiro de Souza – 15%

Jocinei Ferreira Constâncio – 15%

Hector Luiz Rodrigues Munaro – 20%