



## A percepção de estresse e qualidade de vida de universitários de uma moradia estudantil

*The perception of stress and quality of life of university students in student housing*

*La Percepción del Estrés y la Calidad de Vida de Universitarios Residentes en una Vivienda Estudiantil*

**Nathália Fontella Sturbelle**

Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Pelotas – Rio Grande do Sul – Brasil

**Fernanda Capella Rugno**

Universidade Federal do Paraná (UFPR) – Paraná – Curitiba – Brasil

**Rodrigo da Silva Vital**

Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Pelotas – Rio Grande do Sul – Brasil

**Estela Cristina Carneseca**

Proestat - Consultoria Estatística. Araraquara – São Paulo – Brasil

### RESUMO

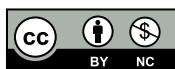
**Objetivo:** Avaliar o estresse e a qualidade de vida de estudantes universitários residentes em uma moradia estudantil de uma universidade pública. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo com abordagem quantitativa. As coletas ocorreram em setembro de 2019 na moradia estudantil. Foram utilizados a Escala de Estresse Percebido (EEP-10), o WHOQOL-bref e um questionário estruturado para caracterização do perfil dos estudantes. Os dados passaram por análises descritivas, análise univariada (razão de prevalência) e multivariável (análise de cluster e de correspondência). **Resultados:** Participaram do estudo 118 estudantes de graduação com média de idade de 22,16 anos. A maioria constitui-se do gênero masculino (63,5%) e solteira (99,1%). A média de estresse percebido foi de 24,6, sendo que 58,5% encontra-se com percepção alta de estresse. A qualidade de vida foi considerada mediana, apresentando a menor pontuação para o domínio *meio ambiente*. Não houve diferenças significativas entre o estresse e as variáveis investigadas. Contudo, obtiveram-se quatro perfis de associação: (1) estresse baixo/moderado, qualidade de vida alta, área de Humanas, período inicial do curso, turno não integral; (2) qualidade de vida intermediária, gênero masculino, área de Ciências Biológicas, período final; (3) estresse alto, área de Ciências Exatas e da Terra, turno integral, período intermediário do curso; (4) estresse alto/muito alto, qualidade de vida baixa e gênero feminino. **Conclusão:** Os resultados indicaram perfis de associações que auxiliam na compreensão das características dos estudantes que enfrentam níveis mais elevados de estresse, instigando a implantação de políticas institucionais voltadas ao apoio psicológico e ao bem-estar dos estudantes.

**Descritores:** Estresse psicológico; Qualidade de vida; Saúde do estudante; Universidades.

### ABSTRACT

**Objective:** To assess the stress and quality of life of university students living in student housing at a public university. **Method:** This is a cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach. Data collection took place in September 2019 at the student residence. The Perceived Stress Scale (EEP-10), the WHOQOL-bref, and a structured questionnaire were used to characterize the students' profile. The data underwent descriptive analysis, univariate analysis (prevalence ratio), and multivariate analysis (cluster and correspondence analysis). **Results:** 118 undergraduate students with an average age of 22.16 years participated in the study. The majority were male (63.5%) and single (99.1%). The average perceived stress was 24.6, with 58.5% having a high perception of stress. The quality of life was considered average, with the lowest score in the environment domain. There were no significant differences between stress and the variables investigated. However, four association profiles were obtained: (1) low/moderate stress, high quality of life, Humanities area, initial period of the course, non-full-time shift; (2) intermediate quality of life, male gender, Biological Sciences area, final period; (3) high stress, Exact and Earth Sciences area, full-time shift, intermediate period of the course; (4) high/very high stress, low quality of life and female gender. **Conclusion:** The results indicated association profiles that help in understanding the characteristics of students who face higher levels of stress, instigating the implementation of institutional policies aimed at psychological support and student well-being.

**Descriptors:** Psychological stress; Quality of life; Student health; Universities.



Este artigo está publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho seja corretamente citado.

Recebido em: 15/07/2024

Aceito em: 10/04/2025

## RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar el estrés y la calidad de vida de estudiantes universitarios residentes en una vivienda estudiantil de una universidad pública. **Método:** Se trata de un estudio transversal, descriptivo, con enfoque cuantitativo. La recolección de datos se llevó a cabo en septiembre de 2019 en la residencia estudiantil. Se utilizaron la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), el WHOQOL-bref y un cuestionario estructurado para la caracterización del perfil de los estudiantes. Los datos fueron sometidos a análisis descriptivo, análisis univariado (razón de prevalencia) y análisis multivariante (análisis de conglomerados y de correspondencia). **Resultados:** Participaron en el estudio 118 estudiantes de grado, con una edad media de 22,16 años. La mayoría eran del sexo masculino (63,5%) y solteros (99,1%). La media de estrés percibido fue de 24,6, y el 58,5% presentó una percepción elevada de estrés. La calidad de vida fue considerada mediana, con la puntuación más baja en el dominio del medio ambiente. No se observaron diferencias significativas entre el nivel de estrés y las variables investigadas. Sin embargo, se identificaron cuatro perfiles de asociación: (1) estrés bajo/moderado, calidad de vida alta, área de Humanidades, inicio del curso, turno no integral; (2) calidad de vida intermedia, sexo masculino, área de Ciencias Biológicas, etapa final del curso; (3) estrés alto, área de Ciencias Exactas y de la Tierra, turno integral, etapa intermedia del curso; (4) estrés alto/muy alto, calidad de vida baja y sexo femenino. **Conclusión:** Los resultados indicaron perfiles de asociación que contribuyen a comprender las características de los estudiantes que enfrentan niveles más elevados de estrés, lo que motiva la implementación de políticas institucionales orientadas al apoyo psicológico y al bienestar estudiantil.

**Descriptores:** Estrés psicológico; Calidad de vida; Salud del estudiante; Universidades.

---

## INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade é marcado por diversas situações, mudanças físicas e psicossociais que podem favorecer ou agravar o surgimento de transtornos mentais na população universitária<sup>(1)</sup>. O jovem é designado a adaptar-se a um novo contexto, onde se depara com exigências profissionais que podem prejudicar a qualidade de vida e afetar o desempenho acadêmico<sup>(2)</sup>, além de produzir situações de estresse.

Estresse refere-se a uma resposta natural do organismo a situações de perigo ou ameaça. Essa reação do organismo consiste em um comportamento biológico necessário para a adaptação a uma nova situação, deixando-o em estado de alerta ou alarme, causando alterações físicas e emocionais<sup>(3)</sup>. Além disso, pode ocasionar comprometimento à saúde e prejudicar a qualidade de vida e a produtividade do indivíduo<sup>(4)</sup>.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”<sup>(5)</sup>. Consiste em um conceito amplo, o qual envolve o bem-estar físico, mental, psicológico, emocional, espiritual, relações sociais, saúde, educação e outras características importantes para o indivíduo<sup>(5)</sup>.

Estudos demonstram que o estresse está presente em grande parte da população acadêmica. Uma pesquisa revelou que 73,6% dos estudantes apresentaram percepção elevada de estresse<sup>(6)</sup>. Outra pesquisa observou que 90,22% dos estudantes apresentaram percepção moderada de estresse<sup>(7)</sup>.

Para os estudantes em situação de vulnerabilidade econômica e social existem barreiras educacionais, como a falta de oportunidades de estudo em suas regiões de origem, discriminação e condições precárias de ensino<sup>(8)</sup>. Dessa forma, surge a necessidade de ampliar os recursos institucionais para atender às demandas sociais, econômicas, culturais, educacionais e de saúde específicas de cada estudante universitário<sup>(9)</sup>. Dentre os recursos, está a moradia estudantil que visa acolher os alunos que possuem baixa renda e são oriundos de cidades distintas da instituição onde estudam<sup>(10)</sup>.

Em 2024, foi sancionada a Lei nº 14.914 que estabelece a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) e inclui o Programa Estudantil de Moradia. O objetivo dessa iniciativa é garantir a moradia digna, apoiar a permanência de estudantes nas universidades em situação de vulnerabilidade socioeconômica, prevenir a evasão e fomentar o desenvolvimento de relações sociais<sup>(11)</sup>.

Dante desse contexto, a população da moradia estudantil tende a passar por situações de insegurança, devido ao distanciamento da família e ao convívio com pessoas desconhecidas<sup>(12)</sup>.

Um estudo constatou os impactos que a moradia estudantil pode ter sobre o estudante, organizando-os em três domínios: pessoal, social e acadêmico. Os impactos positivos foram maiores no domínio social, enquanto os negativos se sobressaíram no domínio pessoal, demonstrando a importância de se promover assistência a essa população<sup>(10)</sup>.

Outra pesquisa realizada com universitários de uma moradia estudantil investigou a presença de estresse durante o período letivo, apontando para as atividades acadêmico-extracurriculares, falta de infraestrutura e administração como as principais geradoras de estresse<sup>(13)</sup>. Dessa forma, a universidade desempenha um papel fundamental nas

ações de promoção da saúde, e o planejamento dessas iniciativas deve considerar as demandas específicas da comunidade acadêmica<sup>(14)</sup>.

O estresse tem acometido muitos estudantes universitários, como é demonstrado em diversas pesquisas<sup>(6,7,13)</sup>. Contudo, há escassez de estudos específicos sobre o estresse em alunos que residem em moradia estudantil. Além disso, a literatura apresenta uma lacuna sobre a relação entre o estresse e a qualidade de vida dos estudantes universitários. Dessa forma, o tema da pesquisa possui relevância, pois entender o impacto do estresse no contexto da moradia é fundamental, uma vez que tal condição pode acarretar prejuízos na saúde mental e física, bem como no desempenho acadêmico. Além disso, o estresse pode afetar a qualidade de vida dos estudantes, influenciando na satisfação com a vida acadêmica e na capacidade em alcançar seus objetivos.

O presente estudo tem como objetivo geral: Avaliar o estresse e a qualidade de vida de estudantes universitários residentes em uma moradia estudantil de uma universidade pública.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo de caráter transversal e descritivo com abordagem quantitativa.

O local escolhido para execução da pesquisa foi a nova casa do estudante da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), inaugurada no segundo semestre de 2017. Optou-se por esse local devido à população-alvo constituir uma parcela da população universitária em situação de vulnerabilidade social e econômica, que pode ser indicativo de maiores níveis de estresse.

A casa do estudante da UFPEL oferece três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar), refeitório coletivo, área de lazer, espaço para estudos com minibiblioteca e sala de jogos, possuindo capacidade para 300 estudantes<sup>(15)</sup>. No geral, o ambiente é agradável e limpo, porém carece de recursos, principalmente na área de lazer, minibiblioteca e sala de jogos, as quais não estão equipadas.

De acordo com os dados fornecidos pela instituição, o total de alunos residentes na moradia estudantil no mês de agosto de 2019 era de 208, sendo 168 estudantes de graduação, 22 de pós-graduação e 18 de intercâmbio. Os critérios de inclusão adotados na pesquisa foram os alunos de graduação da UFPEL, com idade igual ou maior que 18 anos, e que recebem o recurso da moradia estudantil. Os critérios de exclusão foram os alunos de pós-graduação e de intercâmbio. Dessa forma, os 168 estudantes residentes na unidade foram convidados a participar da pesquisa.

As coletas ocorreram no mês de setembro de 2019. A aplicação dos questionários foi feita na própria moradia estudantil. Devido à inexistência de um local privado, alguns instrumentos foram autoaplicados coletivamente.

A caracterização da amostra foi dada através de um questionário sociodemográfico contendo informações referentes ao gênero, idade, estado civil, local de origem, curso, semestre, turno do curso e quantidade de disciplinas cursadas no semestre atual.

Para avaliar a percepção de estresse na amostra, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (EEP-10), criada por Cohen, Kamarck e Mermelstein e validada para estudantes universitárias brasileiras por Dias et al.<sup>(16)</sup>. O instrumento é composto por 10 questões de múltipla escolha, sendo seis itens negativos (1, 2, 3, 6, 9 e 10) e quatro positivos (4, 5, 7 e 8). O questionário é respondido em uma escala tipo Likert, contendo cinco opções de resposta e uma variação de pontuação de 0 a 40. Ou seja, quanto maior a pontuação, maior a percepção de estresse<sup>(17)</sup>. Os escores obtidos foram divididos em quatro categorias: estresse baixo - 0 a 10, moderado - 10 a 20, alto - 20 a 30 e muito alto - 30 a 40<sup>(18)</sup>.

O instrumento utilizado para avaliar a qualidade de vida foi WHOQOL-bref, que contém 26 questões. As duas primeiras são analisadas separadamente e relacionadas à percepção geral do indivíduo sobre a sua qualidade de vida e saúde<sup>(19)</sup>. O restante das perguntas é dividido em quatro domínios: físico (compreende a dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação e tratamentos, capacidade de trabalho); psicológico (avalia sentimentos positivos e negativos, o pensar, o aprender, a memória e a concentração, além da autoestima, imagem corporal e aparência, espiritualidade, religião e crenças pessoais); relações sociais (engloba as relações pessoais, o suporte e o apoio social, além da atividade sexual); meio ambiente (considera a segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, a disponibilidade, qualidade e oportunidades para adquirir informações e habilidades, além da recreação ou lazer e o transporte)<sup>(20)</sup>. Cada domínio é pontuado separadamente, com pontuações que variam de 0 a 100 pontos, sendo que pontuações mais altas indicam melhor a qualidade de vida.

Inicialmente, os dados foram descritos pelas frequências absolutas e percentuais (variáveis qualitativas), e por meio de medidas como média, desvio-padrão, mínimo, mediana e máximo (variáveis quantitativas).

Para estimar as razões de prevalência quanto ao nível alto/muito alto de estresse foi utilizado o modelo de regressão log-binomial<sup>(21)</sup>, que consiste em uma análise univariada, a qual permite estimar a relação de cada variável com o desfecho em si.

Para agrupar os participantes quanto às respostas aos quatro domínios do WHOQOL-bref, foi proposta a análise de cluster. Esta metodologia tem como objetivo dividir os elementos das amostras em grupos que sejam heterogêneos entre si e homogêneos em um mesmo grupo (em relação às características de interesse). A medida de dissimilaridade aplicada foi a distância Euclidiana, e a técnica de agrupamento hierárquico através do método de Ward<sup>(22)</sup>.

Após a definição do número de clusters, foi realizado um ajuste pelo método não hierárquico “k-means”. Este método permite o agrupamento dos alunos com características mais próximas, uma vez que, neste método, é permitido que o aluno mude de cluster de acordo com a homogeneidade dos grupos<sup>(22)</sup>.

A relação conjunta entre as características dos alunos, o estresse e a qualidade de vida foram analisados por meio da análise de correspondência múltipla, técnica exploratória multivariada de simplificação da estrutura da variabilidade de dados. Utiliza variáveis categóricas dispostas em tabelas de contingência, considerando medidas de correspondência entre as linhas e as colunas da matriz de dados. Trata-se de um método para determinação de um sistema de associação entre os elementos de duas ou mais variáveis, buscando explicar a estrutura de associação dos fatores em questão. Assim, são construídos gráficos com os componentes principais das linhas e das colunas, permitindo a visualização da relação entre os conjuntos, onde a proximidade dos pontos referentes à linha e à coluna indicam associação e distanciamento<sup>(23)</sup>.

O processo gráfico gera, inicialmente, uma nuvem de pontos contidos em um espaço multidimensional, que pode ser projetada em planos escolhidos por sua capacidade de representar o mais fielmente as distâncias originais dos pontos. Nos planos, os pontos se distribuem naturalmente a partir da representatividade dos mesmos, de acordo com o valor dos perfis, linha ou coluna, que representam o conjunto de dados. Desta forma, pontos consequentes de perfis semelhantes se localizam mais próximos no plano do que pontos advindos de perfis com características discrepantes. Isso faz com que a análise de correspondência desvende modelos de associações entre as variáveis em estudo e suas respectivas categorias<sup>(23)</sup>.

O nível de significância estatístico considerado foi de 0,05. As análises foram feitas através do software SAS 9.2<sup>(24)</sup>, R<sup>(25)</sup> ou SPSS 21.0<sup>(26)</sup>.

O presente estudo foi aprovado pela instituição universitária e submetido à Plataforma Brasil para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (Processo CAAE 05666818.9.0000.5317, parecer nº. 3.165.980). Para garantir o anonimato dos participantes, bem como esclarecer objetivos da pesquisa e a participação voluntária, foi disponibilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## RESULTADOS

Participaram do estudo 127 estudantes de graduação residentes da moradia estudantil da Universidade Federal de Pelotas. Destes, nove alunos foram excluídos por não preencherem completamente os instrumentos. Dessa forma, a amostra foi composta por 118 estudantes, correspondendo a 70,2% do número total de estudantes de graduação que residem na moradia.

A maioria dos universitários é do gênero masculino (n=75; 63,5%), seguida pelo gênero feminino (n=42; 35,6%) e não binário (n=1; 0,9%). A média de idade foi de 22,16 anos (DP 3,73 anos), com mínima de 18 e máxima de 36 anos. Em relação ao estado civil, 99,1% (n=117) são solteiros e 0,9% (n=1) casado.

Houve predomínio de estudantes das regiões Sudeste (n=48; 40,7%) e Sul (n=44; 37,3%) do Brasil, seguidos por Norte (n=12; 10,2%), Nordeste (n=7; 6%), Centro-Oeste (n=6; 5%) e Haiti (n=1; 0,8%).

A pesquisadora realizou uma busca no site da universidade em estudo para verificar a quantidade de semestres de cada curso informado pelos participantes. Por conseguinte, foram criadas três categorias, de acordo com a porcentagem de semestres concluídos no momento da coleta de dados: inicial (0 a 33%), intermediário (34% a 67%) e final (68% a 100%). As informações acadêmicas são apresentadas na Tabela I. Os participantes do estudo cursam uma média de 6,07 disciplinas, com desvio padrão de 1,6, variando de 1 a 10 disciplinas.

**Tabela I:** Distribuição dos dados acadêmicos dos estudantes (n=118), Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019.

Variável	Frequência absoluta N	Frequência relativa %
<b>Área de conhecimento</b>		
Linguística, Letras e Artes	27	22,9
Ciências da Saúde	18	15,2
Ciências Exatas e da Terra	15	12,7
Engenharias	12	10,2
Ciências Sociais Aplicadas	12	10,2
Ciências Humanas	11	9,3
Ciências Agrárias	10	8,5
Ciências Biológicas	4	3,4
Outros	9	7,6
<b>Turno</b>		
Integral	80	67,8
Noturno	21	17,8
Vespertino	11	9,3
Matutino	5	4,2
Semi-integral	1	0,9
<b>Período</b>		
Inicial	65	55,1
Intermediário	38	32,2
Final	15	12,7

Fonte: Tabela elaborada pelos autores da pesquisa.

Os dados obtidos através da Escala de Estresse Percebido (EEP-10) revelaram que a média de estresse na amostra foi de 24,6 (DP 6,49), com pontuação variando de 2 a 36 e mediana 26. Em relação às categorias, a maioria dos estudantes apresentou níveis altos de estresse (n=69; 58,5%), seguido por nível moderado (n=27; 22,9%), nível muito alto (n=19; 16,1%) e nível baixo (n=3; 2,5%).

Em relação à qualidade de vida da amostra, conforme apresentado na Tabela II, o domínio sobre as relações sociais obteve a maior média(59) entre os participantes. Em contrapartida, o domínio sobre o meio ambiente (composto por questões referentes à segurança física e à proteção, ao ambiente no lar e físico, aos recursos financeiros, aos cuidados de saúde e sociais, às oportunidades de novas informações, ao lazer e transporte) apresentou a menor média(49,4).

**Tabela II:** Média de escores obtidos em cada domínio do WHOQOL-bref. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019.

Variável	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Mediana	Máximo
<b>WHOQOL-bref</b>					
Domínio Físico	55,2	17,3	19	56	94
Domínio Psicológico	52,3	19,3	0	56	94
Domínio Relações Sociais	59	22,7	0	62,5	100
Domínio Meio Ambiente	49,4	15,2	19	50	88

Fonte: Tabela elaborada pelos autores da pesquisa.

A análise de cluster, representada na Tabela III, indicou três categorias de alunos em relação às médias das pontuações do WHOQOL-bref: qualidade de vida baixa (categoria 3), qualidade de vida intermediária (categoria 1) e qualidade de vida alta (categoria 2).

**Tabela III:** Categorias relacionadas às médias obtidas nos quatro domínios do WHOQOL-bref, após a análise de cluster - método K-means. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019.

Domínio	1		2		3	
	n	Média (DP)	n	Média (DP)	n	Média (DP)
Físico	51	59,03 (14,17)	23	70,5 (15,31)	44	43,43 (11,5)
Psicológico	51	55,72 (13,23)	23	74,64 (11,58)	44	36,65 (14,75)
Social	51	66,67 (16,07)	23	75 (18,97)	44	41,29 (19,1)
Ambiental	51	51,9 (13,57)	23	56,93 (12,74)	44	37,79 (12,48)

Fonte: Tabela elaborada pelos autores da pesquisa.

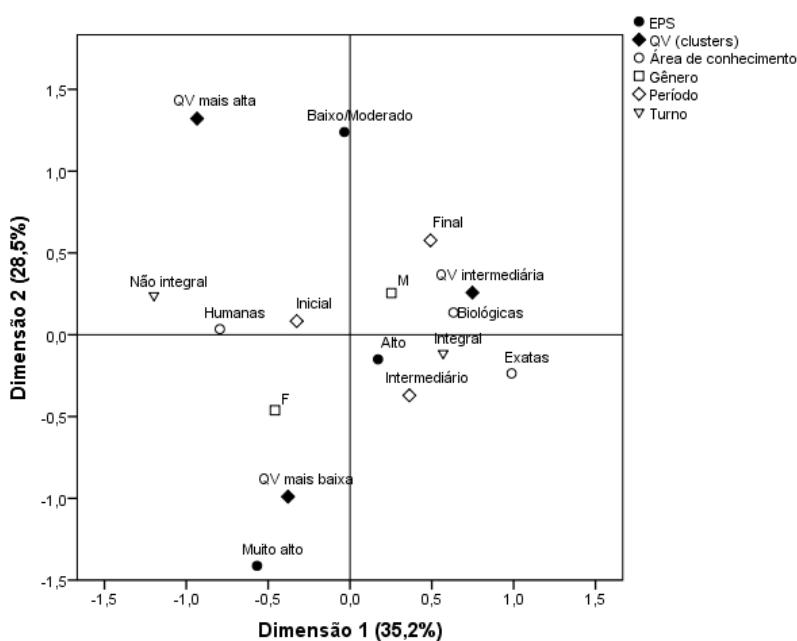
As razões de prevalência em relação ao nível alto/muito alto de estresse são representadas na Tabela IV. Através dessa análise, identificou-se que não há evidência de diferença na prevalência de estresse alto/muito alto entre as variáveis analisadas.

**Tabela IV:** Estimativa das razões de prevalência quanto ao estresse alto/muito alto dos estudantes e as variáveis analisadas. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019.

Efeito	Razão de prevalência	Intervalo de confiança (95%)	Valor-p
<b>Gênero</b>			
F vs M	1,03	0,79	1,33
<b>Área de conhecimento</b>			
Biol vs Exatas	1,00	0,71	1,40
Biol vs Humanas	1,01	0,73	1,39
Exatas vs Humanas	1,01	0,65	1,59
<b>Turno</b>			
Integral vs Matutino/vespertino/semi-integral	1,03	0,70	1,50
Integral vs Noturno	1,00	0,74	1,36
Matutino/vespertino/semi-integral vs Noturno	0,98	0,68	1,40
<b>Período</b>			
Inicial vs Intermediário	0,99	0,77	1,27
Inicial vs Final	0,97	0,72	1,32
Intermediário vs Final	0,99	0,69	1,41
<b>WHOQOL-bref</b>			
Físico	1,00	0,98	1,01
Psicológico	1,00	0,99	1,01
Social	1,00	0,99	1,01
Ambiental	1,00	0,99	1,01

Fonte: Tabela elaborada pelos autores da pesquisa.

A análise de correspondência, apresentada na Figura 1, permitiu identificar quatro perfis de associação:(1) estresse baixo/moderado, qualidade de vida alta, área de Humanas, período inicial do curso, turno não integral;(2) qualidade de vida intermediária, gênero masculino, área de Ciências Biológicas, período final;(3) estresse alto, área de Ciências Exatas e da Terra, turno integral, período intermediário do curso;(4) estresse alto/muito alto, qualidade de vida baixa e gênero feminino.



**Figura 1:** Perfis de associação de acordo com a análise de correspondência entre as variáveis estresse, qualidade de vida e dados sociodemográficos. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2019.

Fonte: Figura gerada através da análise de correspondência múltipla.

## DISCUSSÃO

O estudo demonstrou percepção de estresse na maioria dos estudantes de graduação que residem na moradia estudantil. Este resultado diverge com a pesquisa realizada por Araujo<sup>(13)</sup> em um alojamento estudantil, na qual observou estresse em 19,75% dos estudantes do segundo período.

Contudo, as características amostrais diferiram em ambos os estudos. Na presente pesquisa, foi encontrada discrepância entre os gêneros e as áreas de conhecimento. Por conseguinte, a amostra do estudo de Araujo<sup>(13)</sup> foi composta por um equilíbrio entre os gêneros e a área de conhecimento predominante foi Ciências Agrárias.

Ressalta-se, ainda, que os estudantes da moradia estudantil carregam vulnerabilidades e se encontram em um contexto sociocultural diferente daquele de sua origem, tornando o processo de adaptação desafiador e estressor. Além disso, a literatura destaca a prevalência de estresse em universitários, apontando fatores como a adaptação à vida acadêmica, à sobrecarga de atividades e à necessidade de conciliar os diversos papéis ocupacionais<sup>(27)</sup>.

A média de estresse percebido encontrada no presente estudo foi de 24,6, semelhante a de um estudo publicado com estudantes de graduação<sup>(23,34)(7)</sup>, indicando a presença de estresse no ambiente universitário.

É importante ressaltar que as coletas ocorreram entre o início e o meio do semestre. De acordo com Costa<sup>(28)</sup>, o estresse aumenta ao longo do semestre devido à pressão acadêmica e aos desgastes físico e emocional. Por conseguinte, o período final do semestre pode influenciar nos níveis de estresse.

Os dados obtidos através do WHOQOL-bref permitiram verificar que a qualidade de vida da população em estudo encontra-se mediana, com valores próximos aos 50 pontos. A menor pontuação apresentada foi no domínio *meio ambiente* e a maior no domínio *social*, o que possibilita inferir que apesar do ambiente não ser favorável, há uma percepção positiva em relação ao suporte e apoio social. Além disso, um estudo realizado em uma moradia estudantil, também identificou pontuação menor no domínio *meio ambiente*<sup>(29)</sup>.

No presente estudo não houve diferença entre níveis altos/muito altos de estresse e as variáveis investigadas. Contudo, identificaram-se perfis de associação entre essas variáveis. Estes dados possuem relevância significativa para compreender as características dos estudantes que enfrentam níveis mais elevados de estresse, já que a literatura ainda carece de estudos aprofundados sobre o tema.

Níveis baixos e moderados de estresse foram associados aos estudantes da área de humanas, aos que estão no início do curso e aos que não estudam em turno integral. Mussi et al.<sup>(30)</sup> encontraram em seu estudo maiores níveis de estresse em estudantes de Enfermagem do último ano comparados aos do primeiro ano. Tais indicativos podem estar relacionados a menores exigências acadêmicas nos períodos iniciais do curso.

Em relação à segunda associação obtida, a qualidade de vida intermediária esteve relacionada aos estudantes homens, da área de Ciências Biológicas e em período final do curso. A literatura aponta que as mulheres possuem qualidade de vida inferior quando comparadas aos homens<sup>(31)</sup>. Além disso, uma pesquisa menciona que a qualidade de vida tende a ser menor no meio e no final do curso<sup>(32)</sup>.

Foi identificada associação entre níveis altos de estresse e estudantes da área de Ciências Exatas e da Terra. Embora a maioria das pesquisas seja realizada com estudantes da área da saúde, um estudo demonstrou maiores níveis de estresse em estudantes da área de Ciências Exatas<sup>(33)</sup>. Os cursos da área de Ciências Exatas geralmente possuem uma sobrecarga de atividades acadêmicas, exigindo habilidades cognitivas complexas. Tais aspectos podem levar os estudantes a enfrentar níveis mais elevados de estresse.

Níveis altos de estresse foram observados, também, em alunos que estudam em turno integral e em período intermediário do curso. De acordo com uma revisão literatura, observa-se um percentual mais elevado de estresse entre os alunos que estudam em período integral<sup>(27)</sup>, o que pode ser atribuído à maior carga horária de atividades.

Apesar de não ter sido evidenciada diferença significativa entre os gêneros, as estudantes mulheres apresentaram valores de estresse mais alto. Esse achado corrobora com os dados encontrados na literatura, revelando que o estresse prevalece entre o sexo feminino<sup>(7,34)</sup>. As mulheres enfrentam uma maior sobrecarga de atividades, exigindo gerenciamento simultâneo de suas tarefas acadêmicas e domésticas, o que se configura como um fator estressor<sup>(35)</sup>.

Os estudantes que apresentaram estresse mais alto possuíam qualidade de vida mais baixa. A literatura apresenta escassez de estudos relacionando estresse à qualidade de vida em universitários. Contudo, os estudos que apresentam tal associação têm demonstrado desfechos semelhantes<sup>(7,36)</sup>. Destaca-se, portanto, que os estudantes universitários são mais suscetíveis aos problemas de saúde mental e à redução na qualidade de vida<sup>(37)</sup>.

Assim, torna-se fundamental investigar os impactos do contexto acadêmico no processo saúde-doença da população universitária, a fim de implementar políticas públicas que favoreçam espaços saudáveis e promotores de saúde<sup>(38)</sup>.

As limitações do estudo foram, principalmente, a escassez de dados na literatura, que impediu a comparação de pontos importantes encontrados nos resultados, tais como as características dos estudantes em relação ao estresse. No entanto, a pesquisa é inovadora por trazer dados inéditos que permitem a reflexão sobre o assunto e fomenta a realização de novos estudos que contemplam os estudantes da moradia estudantil.

## CONCLUSÃO

Os dados apresentados no presente estudo indicam que o estresse está presente na maioria dos estudantes de graduação residentes na moradia estudantil da Universidade Federal Pelotas. Não foram encontradas diferenças significativas entre o estresse e as variáveis investigadas. Contudo, foram observados quatro perfis de associações entre o estresse, a qualidade de vida e as características dos estudantes, destacando-se para os níveis mais altos de estresse presentes no gênero feminino, apresentando qualidade de vida baixa.

Estudos dessa natureza instigam a implantação de políticas institucionais que forneçam apoio psicológico, ambientes apropriados de moradia e atividades que promovam o bem-estar dos estudantes. Além disso, a pesquisa contribui para o desenvolvimento de um meio acadêmico saudável, integrando educação e saúde, e assegurando que a trajetória acadêmica seja favorável ao aprendizado e ao crescimento pessoal e profissional.

## CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores afirmam que não houve conflitos de interesse no desenvolvimento desta pesquisa.

## CONTRIBUIÇÕES

**Nathália Fontella Sturbelle e Fernanda Capella Rugno** contribuíram na concepção e desenho da obra, análise e interpretação dos dados para o trabalho, elaboração do trabalho, revisão crítica do conteúdo intelectual importante e aprovação final da versão a ser publicada. **Rodrigo da Silva Vital** contribuiu na concepção e desenho da obra, elaboração do trabalho, revisão crítica do conteúdo intelectual importante e aprovação final da versão a ser publicada. **Estela Cristina Carneseca** contribuiu na análise e interpretação dos dados para o trabalho, revisão crítica do conteúdo intelectual importante e aprovação final da versão a ser publicada.

## FINANCIAMENTO

Não houve financiamento.

## REFERÊNCIAS

1. Yang BW, Zou P, Chen Q, Sun L, Ling X, Yang H, et al. Lifestyle-related risk factors correlated with mental health problems: a longitudinal observational study among 686 male college students in Chongqing, China. *Front Public Health*. 2022; 10: 1-12.
2. Lacerda AN. Indícios de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília: Universidade de Brasília; 2015.
3. Ministério da Saúde (BR). Estresse [internet]. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde; 2012 [citado 08 jul. 2024]. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>
4. Oliveira HFR, Vieira FS, Leal KAS, Novelli C, Noda DKG, Risso HRF, et al. Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista CPAQV*. 2015;7(2): 1-8.
5. Ministério da Saúde (BR). Qualidade de vida em 5 passos [internet]. Brasília: Biblioteca Virtual em Saúde; 2013 [citado 08 jul. 2024]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%20%9D](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%20%9D)
6. Silva ME, Araújo SVC de M, Lessi GC. Avaliação do estresse percebido em estudantes universitários [Internet]. REAS. 2025 [citado 28 mar 2025]; 25:e17725. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17725>
7. Lameu JM, Souza WF. Percepção de Estresse e Qualidade de Vida em universitários no pós pandemia. *Br J Ed, Tech Soc*. 2024; 17(1): 213-24.
8. Dias Sobrinho J. Democratização, qualidade e crise da educação superior: faces da exclusão e limites da inclusão. *Educ Soc*. 2010; 31(113): 1223-45.
9. Jesus LO, Schneide DR. Vulnerabilidade, apoio e inclusão social: trajetórias de universitários residentes em moradia estudantil. *Pesqui prát psicossociais*. 2021;16(1): 1-14.
10. Garrido EM. A Experiência da Moradia Estudantil Universitária: Impactos sobre seus Moradores. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2015; 35(3):726-39.
11. Brasil. Câmara dos Deputados. Lei nº 14.914, de 3 de julho de 2024 [internet]. Institui a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). Diário Oficial da União, Seção 1, 4 jul 2024 [citado 11 jan 2025]. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2024/lei/L14914.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/L14914.htm)
12. Lacerda IP, Yunes MAM, Valentini F. Permanência no ensino superior e a rede de apoio de estudantes residentes em moradia estudantil. *Rev Int Educ Superior*. 2021; 8:1-18.
13. Araujo MSS. Percepção de estresse em alunos ingressantes alojados na Universidade Rural do Rio de Janeiro, campus Seropédica. [Dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Rural do Rio de Janeiro; 2017.
14. Machado LAL, Cunha CP, Sabóia VM, Moraes JV, Silva DC. Promoção da saúde nas instituições de ensino superior: o compromisso da educação na proteção de vidas. *Contribuciones a las ciencias Sociales*. 2025;18(2):1-12.
15. Universidade Federal de Pelotas, Coordenação de Comunicação Social. Casa do Estudante: responda à pesquisa que define as prioridades na assistência estudantil [Internet]. Pelotas: UFPEL; 2018 [citado 26 ago 2018]. Disponível em: <http://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2018/06/22/casa-do-estudante-responda-a-pesquisa-que-define-as-prioridades-na-assistencia-estudantil/>
16. Dias JCR, Silva WR, Maroco J, Campos JADB. Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitários: Estudo de Validação. *Psychology, Community & Health*. 2015; 4 (1): 1-13.
17. Reis RS, Hino AAF, Añez CRR. Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. *J Health Psychol*. 2010; 15 (1):107-14.
18. Fava MC, Rocha AO, Bittar CML, Tonello MGM. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. *Aletheia*. 2019; 52 (1): 37-49.
19. World Health Organization. WHOQOL-Bref: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Geneva: WHO; 1996.

20. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Projeto Whoqol-BREF [Internet]. Porto Alegre: UFRGS; 2018 [citado 08 set 2018]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/qualidep/index.php/projeto-whoqol-bref>
21. Skov T, Deddens J, Petersen MR, Endahl L. Prevalence proportion ratios: estimation and hypothesis testing. *Int J Epidemiol*. 1998; 27:91-5.
22. Montgomery DC. Design and Analysis of Experiments. 5th ed. Nova Iorque: John Wiley & Sons, Inc; 2000.
23. Johnson RA, Wichern DW. Applied Multivariate Statistical Analysis. 6th ed. New Jersey: Prentice Hall; 2007.
24. SAS Institute. The SAS system for Windows: Release 9.2 [software]. Cary, EUA: SAS Institute; 2011.
25. R Core Team. R: A language and environment for statistical computing [Internet]. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing; 2018 [cited 2024 Ago 10]. Available from: <https://www.R-project.org/>
26. IBM Corp. Released. IBM SPSS Statistics for Windows: Version 21.0 [software]. Armonk, NY: IBM Corp; 2012.
27. Meneses AMD, Santos LCM. Estresse em estudantes universitários. *Res Soc Dev*. 2023; 14(4): 1-7.
28. Costa LBS. Avaliação do estresse e do rendimento acadêmico em estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília. [Dissertação]. Brasília: Universidade de Brasília; 2018.
29. Maciel ES, Sonati JG, Quaresma FRP, Modeneze DM, Gomes GAO, Barbosa TC et al. Estilo de vida de universitários residentes em moradia estudantil. *R bras Qual Vida*. 2016;8(2):142-58.
30. Mussi FC, Pires CGS, Carneiro LS, Costa ALS, Ribeiro FMSS, Santos AF. Comparação do estresse em universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:1-7.
31. Guimarães MF, Vizzotto MM, Avoglia HRMC, Paiva EAF. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. *Rev Psicol, Divers Saúde*. 2022;11:1-14.
32. Chazan ACS, Campos MR, Portugal FB. Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do WHOQOL-bref: uma abordagem multivariada. *Ciênc saúde coletiva*. 2015;20(2):547-56.
33. Galeazzi, ACF. Avaliação de ansiedade, depressão e estresse em universitários de ensino superior privado com EADS-21. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Maringá: UniCesumar; 2017.
34. Matarazo JGA, Kito BK, Boni FNG, Merighi DGS, Lordelo ASB, Silva AF et al. Fatores associados à depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários da área da saúde em tempos de pandemia COVID-19. *The Brazilian Journal of Infections Diseases*. 2022; 26(S2):26-27.
35. Freitas MBR, Joseph YID, de Almeida RJ. Estudo do consumo de álcool em estudantes de medicina e sua relação com o estresse. *Rev Multidiscip Nord Mineiro*. 2024;12(3):1-21.
36. Freitas HB, Meireles AL, Ribeiro KS, Abreu NS, Paula W, Cardoso CS. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2023;31(01):e3886.
37. Freitas PHB, Meireles AL, Barroso SM, Bandeira MB, Abreu MNS, David GL et al. Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde. *Res Soc Dev*. 2022;11(1):e3511125095.
38. Oliveira Barbosa RT, Vasconcelos MS. Saúde mental na universidade pública: um incipiente diálogo entre promoção em saúde e a criatividade humana. *Devir Educ*. 2024;8(1):e765.

**Primeiro autor e endereço para correspondência**

Nathália Fontella Sturbelle  
Rua dos Cravos, 220  
Bairro: Pedra Branca  
CEP: 88137-410 / Palhoça (SC) - Brasil  
E-mail: sturbellenf@gmail.com

---

**Como citar:** Sturbelle NF, RugnoFC, Vital RS, Carneseca EC. A percepção de estresse e qualidade de vida de universitários de uma moradia estudantil. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2025;38:e15374. <https://doi.org/10.5020/18061230.2025.15374>

---