

ESTRESSE NEGATIVO AUTORREFERIDO EM UNIVERSITÁRIOS TRABALHADORES DA BAHIA

NEGATIVE SELF-RATED STRESS IN WORKING UNIVERSITY STUDENTS FROM BAHIA

ESTRÉS NEGATIVO AUTOINFORMADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
TRABAJADORES DE BAHIA

Thiago Ferreira de Sousa¹
Sueyla Ferreira da Silva dos Santos²
Sandra Adriana Neves Nunes³
Grasiely Faccin Borges⁴
Adna Luciana de Souza⁵
Danielle Cristina Guimarães da Silva⁶
Emanuele dos Santos Silva⁷

Manuscrito recebido em: 20 de julho de 2023.

Aprovado em: 22 de agosto de 2023.

Publicado em: 07 de setembro de 2023.

Resumo

As pesquisas têm demonstrado que níveis elevados de estresse negativo repercutem em maiores riscos à saúde da população e está relacionado à exacerbação de uma série de doenças psicossomáticas. Diante disso, o objetivo deste estudo foi estimar a prevalência e os fatores associados ao estresse negativo autorreferido em universitários trabalhadores do estado da Bahia. Participaram 267 universitários trabalhadores. Os participantes autoavaliaram o estresse negativo na vida, que foi analisado em relação aos comportamentos relacionados à saúde, características

¹ Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Santa Cruz.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9846-9661> Contato: tfsousa_thiago@yahoo.com.br

² Doutora em Ciências da Motricidade na Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho. Professora no Mestrado profissional em Educação Física da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0575-4277> Contato: sueylaf.silva@gmail.com

³ Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora no Programa de Pós-graduação em Estado e Sociedade da Universidade Federal do Sul da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0816-6334> Contato: psandranunes7@hotmail.com

⁴ Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade de Coimbra. Docente nos Programas de Pós-graduação em Saúde, Ambiente e Biodiversidade da Universidade Federal do Sul da Bahia e em Educação Física Universidade Estadual de Santa Cruz/Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5771-6259> Contato: grasiely.borges@gmail.com

⁵ Doutora em Bioquímica e Imunologia pela Universidade Federal de Minas Gerais. Professora na Universidade Federal do Oeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0198-0621> Contato: adna.souza@ufob.edu.br

⁶ Doutora em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa. Professora na Universidade Federal do Oeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5456-0853> Contato: danielle.silva@ufob.edu.br

⁷ Mestra em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Cruz/Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Professora na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Professora na Rede Municipal de Educação de Amargosa.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2302-1539> Contato: mannusilva16@gmail.com

sociodemográficas e de vínculo com a universidade. Empregou-se as razões de prevalências (RP) como medida de associação. A prevalência de estresse negativo foi de 38,6%. O estresse negativo foi associado com menores prevalências em universitários trabalhadores de idade avançada (RP: 0,642; IC95%: 0,430-0,959) e com companheiro (RP: 0,580; IC95%: 0,410-0,820). Por outro lado, o elevado tempo sentado (RP: 1,512; IC95%: 1,042-2,194) e o excesso de peso (RP: 1,706; IC95%: 1,275-2,282) associaram-se com maiores prevalências de autoavaliação negativa do estresse entre os universitários trabalhadores. Conclui-se que os estudantes universitários trabalhadores que informaram vínculo conjugal e idade elevada foram menos propensos ao estresse negativo, já aqueles que apresentaram elevado tempo sedentário e estavam acima do peso corporal foram mais associados ao estresse negativo autorreferido.

Palavras-chave: Estudantes; Saúde; Trabalhadores; Universidades; Estudos transversais.

Abstract

The research has shown that stress status is related to the exacerbation of several psychosomatic illnesses. To estimate the prevalence and associated factors with self-reported stress in working university students in the state of Bahia. Participated 267 working university students, that negative self-rated stress in relation behaviors related health, sociodemographic characteristics, and link with University. Prevalence ratios (PR) were used as a measure of association. Negative self-rated stress was 38.6%. Negative stress was associated with lowers prevalence in working university students of advanced age (PR: 0.642; 95%CI: 0.430-0.959) and with a partner (PR: 0.580; 95%CI: 0.410-0.820). On the other hand, higher sitting time (PR: 1.512; 95%CI: 1.042-2.194) and being body mass excess (PR: 1.706; 95%CI: 1.275-2.282) are associated with higher prevalence of negative self-assessment of stress among working university students. It is concluded that working university students who reported marital ties and higher age were prone to negative stress, whereas those with a high sedentary time and working university students were above negative body weight were more associated with negative stress.

Keywords: Students; Health; Workers; Universities; Cross-sectional studies.

Resumen

Las investigaciones han demostrado que altos niveles de estrés negativo resultan en mayores riesgos para la salud de la población y están relacionados con la exacerbación de una serie de enfermedades psicosomáticas. Estimar la prevalencia y los factores asociados al estrés negativo autorreferido en trabajadores universitarios del estado de Bahía. Participaron 267 estudiantes universitarios. Los participantes autoevaluaron el estrés negativo en la vida, que se analizó en relación con comportamientos relacionados con la salud, características sociodemográficas y vínculos universitarios. Se utilizaron razones de prevalencia (RP) como medida de asociación. La prevalencia de estrés negativo fue de 38,6%. El estrés negativo se asoció con menor prevalencia en universitarios de mayor edad (RP: 0,642; IC95%: 0,430-0,959) y en pareja (RP: 0,580; IC95%: 0,410-0,820). Por otro lado, estar mucho tiempo sentado (RP: 1,512; IC 95%: 1,042-2,194) y tener sobrepeso (RP: 1,706; IC 95%: 1,275-2,282) se asociaron con una mayor prevalencia de estrés auto percibido negativo entre los trabajadores universitarios. Se concluye que los universitarios trabajadores que reportaron vínculos conyugales y edad alta fueron menos propensos al estrés negativo, mientras que los que tenían un alto tiempo sedentario y sobrepeso se asociaron más con el estrés negativo auto referido.

Palabras clave: Estudiantes; Salud; Trabajadores; Universidades; Estudios transversales.

Introdução

O estresse pode ser definido como um estado de desequilíbrio, desenvolvido diante de situações de desafio que levam o organismo a utilizar seus recursos psicobiológicos para lidar com eventos que exijam uma ação mobilizadora (LIPP, 2017). Segundo Selye (1965), é possível classificar o estresse genericamente como o estresse saudável ou benéfico, também chamado de *eustress* e o estresse patológico ou negativo, denominado *distress*. No primeiro caso, o excesso de energia transforma-se em prazer, vitalidade e alegria para encarar desafios vistos como interessantes e, no segundo, há experiência de derrota, angústia, raiva, insegurança, medo e outras emoções que denotam desprazer em geral.

As informações provenientes do estudo *National Health Interview Survey* (NHIS) de 1997 a 2014 mostraram na população adulta maiores chances de mortalidade e menor expectativa de vida para aqueles que relataram elevados níveis de *distress* psicológico (LEE; SINGH, 2021). Destaca-se que os níveis elevados de estresse negativo na vida correspondem a maiores riscos à saúde da população, estando associado à exacerbação de uma série de morbidades como as doenças coronárias (WIRTZ; VON KANEL, 2017), hipertensão arterial (RIAZ et al., 2021; LIU et al., 2017), doenças inflamatórias (MARSLAND et al., 2017), aterosclerose (YAO et al., 2019) e doenças autoimunes (PORCELLI et al., 2016). Além disso, o estresse negativo pode contribuir com o desenvolvimento de problemas de saúde mental, ao influenciar o aparecimento de sintomas de depressão (YANG et al., 2023), assim como a ansiedade após a ocorrência de eventos estressantes e pós-traumático (MOFATTEH, 2021).

A resposta biológica ao estresse é coordenada pelo eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e pelo sistema nervoso simpático, e ativação crônica do sistema nervoso simpático por estresse psicológico prolongado é conhecida por causar inflamação e reduzir vigilância imunológica, aumentando potencialmente o risco de doenças (ILCHMANN-DIOUNOU; MENARD 2020; KOOPMAN et al., 2017; PADRO; SANDERS, 2014). De forma concomitante, determinados hábitos relacionados à saúde podem estar associados aos maiores níveis de estresse percebido, como o menor envolvimento em atividades físicas no lazer (PIRAJÁ et al., 2013), bem como fatores de risco à saúde, como a obesidade (VICENNATI et al., 2009; GEORGE et al., 2010).

Dentre os grupos populacionais, os trabalhadores podem ser suscetíveis ao estresse, como aqueles relacionados ao trabalho (BURMAN; GOSWAMI, 2018), além disso, outro segmento que tende a apresentar maior vulnerabilidade ao estresse são os universitários, em virtude, por exemplo, do processo de transição para universidade e a consequente mudança no estilo de vida (GRAVES et al., 2021; BEITER et al., 2015; MOFATTEH, 2021; PIRAJÁ et al., 2013). O público universitário se expandiu ao longo dos últimos anos no Brasil e destaca-se a quantidade de universitários das instituições federais da Bahia quando comparados aos outros estados da região nordeste (BRASIL, 2019).

Deste modo, ao considerar a dupla jornada, mediante a realização de atividades profissionais e com vínculo com o ensino superior, o presente estudo pode contribuir acerca da socialização de informações de grupos de universitários trabalhadores expostos ao estresse em nível negativo, assim como contribuir para o conhecimento dessa temática de modo otimizar a implementação de políticas institucionais visando minimizar o sofrimento psíquico e a ocorrência de crises. Sendo assim, este estudo tem como objetivo estimar a prevalência e os fatores associados a autoavaliação do estresse negativo na vida em universitários trabalhadores do estado da Bahia.

Métodos

As informações desta pesquisa são derivadas do estudo de delineamento transversal, denominado de “Estilo de vida e qualidade de vida dos estudantes das universidades federais do estado da Bahia: análise de inquéritos repetidos”. O estudo foi aprovado pelos Comitês de Ética em Pesquisa de quatro instituições de ensino superior do estado da Bahia, sob os números de pareceres: 2.767.041; 2.795.177; 2.915.077; 3.033.773.

Compreenderam a população-alvo os universitários dos cursos de graduação presenciais dos campi das universidades federais (UFs) que estão localizadas no estado da Bahia. Participaram da pesquisa as seguintes UFs: Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Universidade Federal da Bahia (UFBA), Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB), Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB).

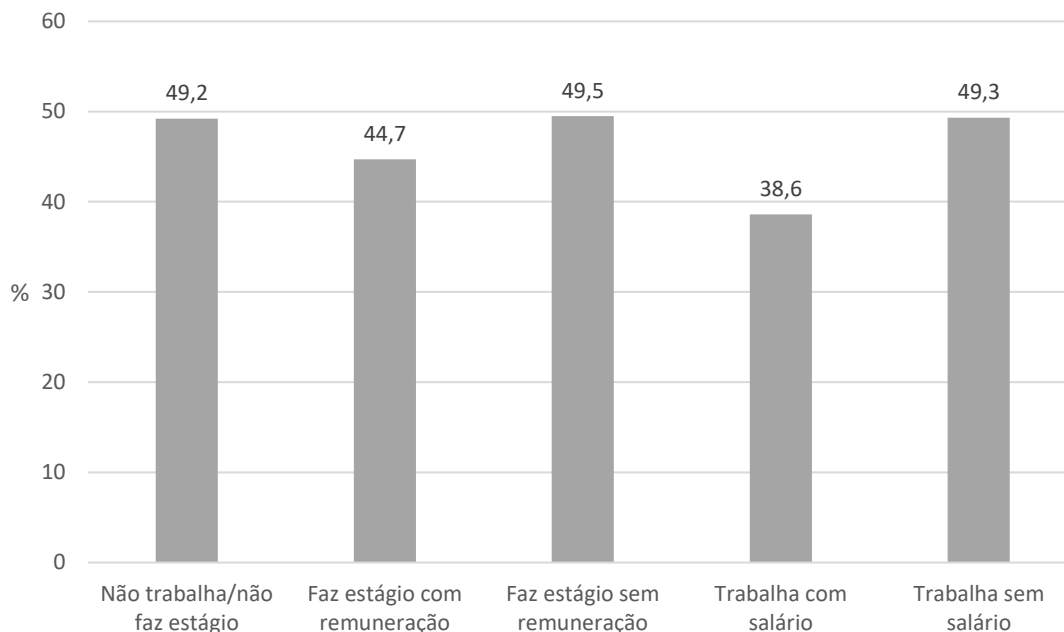
Foram incluídos os estudantes com matrícula ativa no primeiro semestre letivo do ano de 2019 em todas as UFs (e do primeiro quadrimestre do mesmo ano na UFSB). Como critérios de exclusão, considerou-se os universitários que relataram o vínculo com cursos de ensino à distância, os menores de 18 anos de idade e aqueles que não informaram a instituição que pertencia. Esse procedimento de exclusão foi realizado após a tabulação dos dados, pois foram incluídas perguntas no instrumento de pesquisa para o controle dos participantes. Além disso, as informações referentes aos critérios de exclusão constavam no termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Estimou-se a amostra considerando prevalência de 50%, em virtude do desconhecimento dos desfechos em saúde, nível de confiança de 95%, erro aceitável de três pontos percentuais para uma população-alvo de 35.805 universitários. Da amostra calculada houve o acréscimo de mais 40% para possíveis perdas e mais 15% para estudos de associação, perfazendo amostra estimada de 1.668 universitários. Participaram do estudo 1.552 universitários, porém, foram excluídos um total de 21 estudantes que informaram ter idade inferior a 18 anos, 21 estudantes por conta da modalidade de estudo (20 do ensino à distância e um aluno especial) e quatro universitários que não informaram a qual instituição pertenciam. A amostra alcançada foi de 1.506 universitários (taxa de resposta de 90,29%).

Para este estudo, realizou-se o recorte para os universitários que informaram trabalhar e ter renda, por meio do recebimento de salário, pois observou-se prevalências de autoavaliação negativa do estresse, estatisticamente semelhantes (χ^2 : 9,449; p: 0,051) entre as categorias relativas ao perfil socioeconômico (Figura 1). Sendo assim, a amostra investigada foi de 267 universitários trabalhadores.

A forma de participação na pesquisa foi por conveniência. Diante disso recorreu-se aos procedimentos para o estabelecimento de pesos amostrais em amostras não probabilísticas de modo ajustar para a população-alvo (ELLIOTT; VALLIANT, 2017; VALLIANT, 2020), considerando as informações do censo realizado em instituições federais do Brasil (OBSERVATÓRIO DO FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – FONAPRACE, 2019).

Figura 1 - Prevalências de autoavaliação negativa do estresse em universitários de acordo com as características socioeconômicas. Comparações das prevalências via teste Qui-quadrado. 2019.



Fonte: Autoria própria.

As coletas de dados ocorreram de fevereiro a setembro de 2019, tendo em vista o padrão de períodos letivos divergentes nas UFs. O questionário desta pesquisa foi aplicado em formato *on-line*, tendo sido enviado por meio de correspondência eletrônica individualizada via colegiado dos cursos ou setores de envio de mensagem para a comunidade acadêmica. Houve também o convite em salas de aula em diferentes dias e horários, antes ou após as aulas, de modo permitir a participação do questionário por meio de computadores portáteis.

Anteriormente ao preenchimento do questionário de forma *on-line*, que foi elaborado na plataforma do Google Forms (<https://www.google.com/docs/about/>), os universitários das UFs acessavam o TCLE na primeira página eletrônica e caso aceitassem participar, informando nome e *e-mail* para recebimento do TCLE, teriam acesso ao questionário. Caso informassem não aceitar participar foram direcionados para finalizar o formulário, não tendo acesso ao instrumento de pesquisa. Posteriormente ao preenchimento das informações foram transferidas de forma simultânea para o software Excel.

O instrumento compreendia 68 perguntas no total, sendo composto por questões do questionário “Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (ISAQ-A)”, com validade no Brasil para o uso em universitários os (índice médio de validade de face e conteúdo de 92%) (SOUSA et al., 2013), a seção dos hábitos alimentares do questionário “VIGITEL”, validado em adultos brasileiros (Kappa entre 0,57 e 0,80 indicando boa reprodutibilidade) (MONTEIRO et al., 2008; NEVES et al., 2010; MENDES et al., 2011), o *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, versão curta (com nível de reprodutibilidade satisfatória, por meio da correlação de Spearman de 0,95) (MATSUDO et al., 2001), também foram incluídas questões sociodemográficas e de vínculo com a universidade.

A variável dependente deste estudo foi a autoavaliação do estresse, mensurada via a pergunta: como você classifica o nível de estresse na sua vida? As cinco opções de respostas foram categorizadas em autoavaliação positiva do estresse (nunca estressado[a]; raramente estressado[a]) e autoavaliação negativa do estresse (às vezes estressado[a], vivendo razoavelmente bem; quase sempre estressado[a]; e sempre estressado[a], com dificuldade para enfrentar a vida diária), sendo essa última categoria o desfecho deste estudo. A referida medida apresenta concordância via teste Kappa de 0,55 (SOUSA et al., 2013).

As variáveis independentes empregadas compreenderam às características sociodemográficas, de vínculo com a universidade e fatores de risco à saúde. As variáveis sociodemográficas foram o sexo (masculino e feminino), a faixa etária em anos completos categorizada em 18 a 24 anos, 25 a 34 anos e 35 anos ou mais, situação conjugal (sem e com companheiro) e classe social (A, B, C, D e E), conforme critério da Associação Brasileira de Empresa de Pesquisa (2017); as variáveis de vínculo com a universidade foram: período de estudo (diurno e noturno) e tempo de universidade (1 ano, 2 anos, 3 anos e 4 anos e mais); os fatores de risco à saúde foram: consumo de frutas (até 4 dias/semana e 5 dias ou mais/semana), consumo de saladas (até 4 dias/semana e 5 dias ou mais/semana), consumo de carne vermelha com gordura em um ou mais dias/semana (sim e não), carne de frango com gordura visível em um ou mais dias/semana (sim e não), atividade física moderada a vigorosa por semana (ativos: 150 minutos ou mais; insuficientemente ativos: até 149 minutos), tempo sentado na semana, por meio da média ponderada referente a um dia da

semana e um dia do final de semana, classificado em até 5,9 horas e 6 horas ou mais, e índice de massa corporal (IMC), calculado com base nas medidas referidas da massa corporal em quilogramas e estatura em metros, por meio da equação, massa corporal dividido pela estatura ao quadrado, classificado em sem excesso de peso (IMC: até 24,9 kg/m²) e com excesso de peso (IMC: 25 kg/m²).

As análises foram realizadas no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.0. Empregou-se análise descritiva das frequências absolutas e relativas, média e desvio padrão (DP). As comparações das prevalências entre as variáveis exploratórias e o desfecho foram realizadas via teste Qui-quadrado e Qui-quadrado para tendência linear. As estimativas de associação foram realizadas via razões de prevalências (RP) complementadas pelos intervalos de confiança a 95% (IC95%), por meio da regressão de Poisson nas análises ajustadas. O ajuste foi realizado para todas as variáveis de forma simultânea, tendo sido removidas as variáveis, uma por vez, por método de seleção *backward*, do maior valor de *p* até o valor de $p > 0,20$ via teste de *Wald*. Foi apresentado o poder da amostra das estimativas dos efeitos de associação observadas entre cada categoria das variáveis exploratórias e o desfecho, sendo essas análises realizadas via software Gpower 3.5.1. O nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados

A média de idade dos universitários trabalhadores foi de 32,71 anos (DP: 10,10). A descrição das características sociodemográficas, dos atributos relacionados ao vínculo com a Universidade e dos fatores de risco à saúde são apresentadas na Tabela 1. Houve maior participação de universitários trabalhadores do sexo feminino, sem companheiro, da classe social C, que estudavam no período noturno, que relataram consumo de frutas e hortaliças até quatro dias por semana, que não consumiam carne vermelha e frango com gordura. Observou-se que 72,6% dos universitários trabalhadores foram fisicamente ativos, 66,5% permaneciam por seis horas ou mais por dia sentados e 45,1% apresentaram excesso de peso.

Tabela 1 - Descrição da amostra de universitários trabalhadores das instituições federais (n=267). Bahia. 2019.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	120	45,7
Feminino	147	54,3
Situação conjugal		
Sem companheiro	152	56,3
Com companheiro	114	43,7
Classe social		
A	9	3,3
B	88	34,3
C	124	53,8
D e E	16	8,6
Período de estudo		
Diurno	127	45,4
Noturno	140	54,6
Tempo de universidade		
1 ano	44	17,4
2 anos	42	17,8
3 anos	37	15,0
4 anos e mais	138	49,7
Consumo de frutas		
5 ou mais/semana	86	33,7
Até 4 dias/semana	180	66,3
Consumo de saladas		
5 ou mais/semana	89	32,8
Até 4 dias/semana	178	67,2
Consumo de carne vermelha com gordura		
Não	204	78,3
Sim	63	21,7
Consumo de frango com gordura visível		
Não	213	80,2
Sim	54	19,8
Atividade física		
150 min/semana ou mais	182	72,6
Até 149min/semana	77	27,4
Tempo sentado		
Até 5,9 horas/dia	79	33,5
6 ou mais horas/dia	182	66,5
Índice de massa corporal		
Sem excesso	142	54,9
Com excesso	115	45,1

%; Proporção; n: amostra.

Fonte: Autoria própria.

A prevalência de estresse negativo foi de 38,6%. Do total de mulheres trabalhadoras participantes do estudo, 46,7% autoavaliaram o estresse na vida, sendo esse valor maior que seus pares do sexo masculino. Além disso, houve maior prevalência de estresse negativo em universitários da menor faixa etária, sem companheiro/a, com consumo de frutas até quatro dias/semana, que informaram permanecer na posição sentada por seis horas ou mais por dia e que foram classificados com excesso de peso (Tabela 2).

Tabela 2 - Associação bivariada entre as variáveis exploratórias e a autoavaliação negativa do estresse em universitários trabalhadores (n=267). Bahia. 2019.

Variáveis	(n) %	p
Sexo		0,004
Masculino	(32) 28,8	
Feminino	(63) 46,7	
Faixa etária		0,004
18 a 24 anos	(31) 53,4	
25 a 34 anos	(37) 37,8	
35 a 67 anos	(26) 29,2	
Situação conjugal		0,007
Sem companheiro	(63) 46,3	
Com companheiro	(32) 29,4	
Classe social		0,990
A	(4) 57,1	
B	(27) 36,0	
C	(51) 44,3	
D e E	(6) 33,3	
Período de estudo		0,409
Diurno	(46) 41,4	
Noturno	(49) 36,3	
Tempo de universidade		0,827
1 ano	(15) 35,7	
2 anos	(17) 38,6	
3 anos	(14) 37,8	
4 anos e mais	(44) 38,3	
Consumo de frutas		0,025
5 ou mais/semana	(23) 28,7	
Até 4 dias/semana	(72) 43,6	
Consumo de saladas		0,361
5 ou mais/semana	(27) 34,6	
Até 4 dias/semana	(68) 40,7	
Consumo de carne vermelha com gordura		0,311
Não	(70) 36,8	
Sim	(24) 44,4	
Consumo de frango com gordura visível		0,920
Não	(76) 38,8	
Sim	(19) 38,0	
Atividade física		0,064
150 min/semana ou mais	(62) 35,4	
Até 149min/semana	(32) 48,5	
Tempo sentado		0,011
Até 5,9 horas/dia	(22) 26,8	
6 ou mais horas/dia	(70) 43,5	
Índice de massa corporal		0,046
Sem excesso	(40) 31,7	
Com excesso	(48) 44,4	

%; Prevalência; n: amostra.

Fonte: Autoria própria.

Na Tabela 3 é apresentada a análise ajustada entre as características exploratórias e a autoavaliação do estresse negativo em universitários trabalhadores. Observou-se com menores prevalências de autoavaliação negativa do estresse os universitários trabalhadores com maior faixa etária (RP: 0,642; IC95%: 0,430 – 0,959) e com companheiro (RP: 0,580; IC95%: 0,410-0,820). Por outro lado, com maiores prevalências de autoavaliação negativa do estresse, os universitários com elevado tempo sentado (RP: 1,512; IC95%: 1,042-2,194) e com excesso de peso (RP: 1,706; IC95%: 1,275-2,282). Observou-se que os efeitos de associação estimados apresentaram variação de poder de 7,9% a 99,9%, nas diferentes categorias das características exploratórias.

Tabela 3 - Análise ajustada entre as variáveis exploratórias e a autoavaliação do estresse negativo em universitários trabalhadores (n=267). Razões de Prevalências (RP) estimadas via regressão de Poisson. Bahia. 2019.

Variáveis	RP (IC95%)	p	Poder da amostra (%) para estimativa dos efeitos de associação
Sexo		0,061	
Masculino	1,000		
Feminino	1,338 (0,986-1,815)		81,8
Faixa etária		0,030	
18 a 24 anos	1,000		
25 a 34 anos	0,756 (0,552-1,036)		68,4
35 a 67 anos	0,642 (0,430-0,959)		94,5
Situação conjugal		0,002	
Sem companheiro	1,000		
Com companheiro	0,580 (0,410-0,820)		98,8
Classe social		0,293	
A	1,000		
B	0,656 (0,341-1,264)		92,7
C	0,899 (0,471-1,715)		21,2
D e E	0,819 (0,375-1,786)		46,1
Período de estudo		0,854	
Diurno	1,000		
Noturno	1,029 (0,757-1,399)		7,9
Tempo de universidade		0,407	
1 ano	1,000		
2 anos	0,851 (0,503-1,440)		35,1
3 anos	1,128 (0,691-1,843)		26,3
4 anos e mais	1,092 (0,719-1,659)		18,1
Consumo de frutas		0,439	
5 ou mais/semana	1,000		
Até 4 dias/semana	1,174 (0,782-1,761)		38,8
Consumo de saladas		0,569	
5 ou mais/semana	1,000		
Até 4 dias/semana	0,908 (0,650-1,268)		19,0

Consumo de carne vermelha com gordura		0,560	
Não	1,000		
Sim	1,097 (0,804-1,495)		19,1
Consumo de frango com gordura visível		0,664	
Não	1,00		
Sim	0,916 (0,617-1,360)		17,2
Atividade física		0,826	
150 min/semana ou mais	1,00		
Até 149min/semana	1,039 (0,741-1,455)		9,1
Tempo sentado		0,030	
Até 5,9 horas/dia	1,000		
6 ou mais horas/dia	1,512 (1,042-2,194)		98,2
Índice de massa corporal		<0,001	
Sem excesso	1,000		
Com excesso	1,706 (1,275-2,282)		99,9

#: Proporção; n: amostra.

Fonte: Autoria própria.

Discussão

Este estudo observou que a cada 10 universitários trabalhadores, aproximadamente, quatro reportaram o estresse na vida como negativo. Além disso, associou-se de forma protetora a ocorrência do estresse negativo àqueles em idade avançada e com companheiro. Por outro lado, aqueles com maior exposição ao comportamento sedentário e com excesso de peso corporal estiveram associados à autoavaliação negativa do estresse na vida.

A prevalência de universitários trabalhadores com estresse negativo autorreferido neste estudo foi de 38,6%. Por outro lado, em pesquisas com universitários dos Estados Unidos, que empregou outro instrumento de pesquisa diverso ao presente estudo e que não foi específico para universitários com dupla jornada, as prevalências de estresse elevado foram de 26% (estresse moderado, severo e extremamente severo) (BEITER, 2015) e 95,6% (estresse moderado e severo) (GRAVES et al., 2021). Já em estudo com universitários brasileiros de uma instituição pública do estado da Bahia, Brasil, por meio de inquéritos repetidos, que utilizou o mesmo instrumento deste estudo, observou-se que os níveis de estresse negativo se mantiveram estáveis ao longo dos anos (2010: 72,4%; 2012: 70,4%; 2014: 74,1%; $p > 0,05$) (SOUSA et al., 2021). Embora as diferenças entre as medidas e o tipo de classificação empregada entre os estudos, torna-se fundamental caracterizar que o estresse tem sido presente na vida dos universitários, o que reforça a necessidade de ações institucionais destinadas à prevenção de problemas psicossociais.

Notou-se que os universitários trabalhadores com idade mais avançada (35 a 67 anos) apresentaram menor ocorrência do julgamento do estresse na vida como negativo. Em um estudo realizado na Noruega, a prevalência de sintomas de estresse foi observada em 33% das moças de 18 a 19 anos e 14% entre os rapazes da mesma idade (BAKKEN, 2019), o que representa as faixas de idade iniciais de ingresso no ensino superior. Em outro estudo com universitários de uma instituição pública de Moçambique, vinculados ao curso de Psicologia, os resultados da relação entre idade e estresse percebido, corroboram com os achados desta pesquisa com universitários da Bahia, ao observarem menores níveis de estresse para aqueles de idade mais avançada (MATSINHE et al., 2020). Possivelmente, os universitários de faixa de idade mais avançada representam o grupo economicamente mais estável, ou seja, que estão desenvolvendo alguma atividade profissional, e assim as necessidades diárias, como por exemplo, alimentação e moradia não estão diretamente atreladas à futura formação do ensino superior.

Somado a essa característica foi observado que os universitários trabalhadores, com companheiro, apresentaram menor ocorrência de estresse negativo. Em estudo realizado com mulheres casadas e solteiras, não foram observadas diferenças em relação ao estresse (ALLEGRETTI, 2006). No que diz respeito ao estado civil, estar em vínculo com outra pessoa, pode estar relacionado a maior renda ou estabilidade profissional, necessário a manutenção das necessidades familiares e, assim, uma menor percepção do estresse para a manutenção das necessidades diárias da vida, diferentemente daqueles sem companheiro, que podem reportar menores rendas (TA et al., 2017). Esse argumento torna-se plausível, à medida que a maioria dos universitários são classificados como solteiros e que o estresse em decorrência da solidão, compromissos sociais, renda e ansiedade são percebidos em destaque nesse grupo quando comparados aos casados (TA et al., 2017).

Dentre os comportamentos relacionados à saúde, o tempo sentado foi associado aos maiores níveis de estresse. Há evidências que o comportamento sedentário esteja associado a problemas de saúde mental, especificamente a depressão (TEYCHENNE; BALL; SALMON, 2010) e a ansiedade (TEYCHENNE; COSTIGAN; PARKER, 2015). Há várias razões teóricas que justificam a relação entre comportamento sedentário e estresse. A primeira hipótese é de que o envolvimento em tais comportamentos pode deslocar o tempo que seria gasto em outras atividades importantes, como dar conta de responsabilidades domésticas ou relacionadas ao trabalho, ou fazer atividade física, o que pode aumentar os

sentimentos de estresse (TEYCHENNE; HINKLEY, 2016). Além disso, comportamentos sedentários ligados ao tempo em telas, como assistir televisão e uso de computador ou outros dispositivos eletrônicos (*smartphones* e *tablets*) podem induzir o sujeito a experimentar sentimentos de dependência (CHENG et al., 2018), problemas de sono (FOSSUM et al., 2014) e *burnout* (TEYCHENNE; HINKLEY, 2016), o que pode elevar os níveis de estresse.

Outro ponto de relevância está caracterizado no impacto do excesso de peso sobre os níveis de saúde, quanto ao surgimento de doenças crônicas não-transmissíveis e neste estudo, os universitários trabalhadores com excesso de peso apresentaram maior ocorrência do estresse negativo autorreferido. A obesidade tem sido associada ao estresse, sendo também considerada a causa do estresse e outras vezes considerada a consequência deste (VICENNATI et al., 2009; GEORGE et al., 2010; NEWMAN; O'CONNOR; CONNER, 2007; O'CONNELL et al., 1973). De uma forma ou de outra, parece estar bem estabelecida a relação entre o ganho de peso, que favorece o aumento do IMC acima do normal, definido em 24,9 kg/m² em adultos e o estresse, e que as implicações da ocorrência simultânea desses dois fatores de risco podem favorecer outros processos inflamatórios e contribuir com desfechos negativos à saúde como os casos de infarto do miocárdio.

Embora o tamanho amostral deste estudo possa representar um possível viés, observou-se que os efeitos observados com IC95% considerados significativos foram decorrentes do tamanho amostral mínimo em cada categoria das variáveis exploratórias. O uso de questionário para a mensuração dos níveis de estresse percebido e comportamentos relacionados à saúde pode corresponder a um viés, contudo, as medidas empregadas apresentam níveis satisfatórios de reprodutibilidade (SOUSA et al., 2013; MONTEIRO et al., 2008; NEVES et al., 2010; MENDES et al., 2011; MATSUDO et al., 2001). A realização do inquérito por coleta digital limita a participação de universitários sem acesso à *internet* ou meios de participação, como por *notebooks*, *tablets*, computadores ou *smarthphones*, por outro lado, buscou-se minimizar essa limitação com a busca ativa nas dependências das UFs, assim como as instituições apresentavam laboratórios e bibliotecas com espaços para acesso ao instrumento de pesquisa. Atrelado a esse viés recorreu-se a correção da amostra pelo estabelecimento de pesos em amostras não probabilísticas de modo minimizar possíveis equívocos nas inferências estatísticas.

Este estudo apresenta destaque, pois envolveu as universidades federais que ofertam a formação em nível superior no estado da Bahia, assim incluindo amostra de universitários trabalhadores da capital e do interior, tendo assim uma importante abrangência em nível estadual para os universitários da rede federal. Além disso, este estudo foi analisado especificamente para o grupo de universitários que relataram trabalhar com recebimento de salário, assim estão diretamente envolvidos em dupla jornada, o que nos permite melhor entender sobre os potenciais atributos determinantes do estresse nesse público e assim favorecer as instituições com a implantação de políticas/ações visando minimizar o risco de crises ao longo do período acadêmico.

O estudo mostrou uma elevada prevalência do estresse negativo autorrelatado e com menor ocorrência em universitários trabalhadores com maior faixa etária e com companheiro/a, já entre aqueles com elevado tempo sentado e com excesso de peso houve associação positiva com o estresse negativo autorreferido. A compreensão sobre o impacto do estresse na vida de universitários trabalhadores pode contribuir para minimizar possíveis riscos à saúde. A implementação de ações voltadas à adoção de estilo de vida saudável pode representar meios essenciais a serem desenvolvidos como políticas institucionais.

Agradecimentos

Ao apoio logístico durante a coleta de dados pelas instituições participantes: Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Universidade Federal da Bahia (UFBA), Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB), Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), e aos demais pesquisadores participantes da pesquisa.

Referências

ALLEGRETTI, J. **Nível de stress, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres.** 2006. 70 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2006.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESA DE PESQUISA (ABEP). **Critério de Classificação Econômica no Brasil**. 2017. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em 19 de novembro de 2018.

BAKKEN, A. **Ungdata 2019 Nasjonale resultat**. NOVA Rapport 9/19. Oslo: NOVA, OsloMet; 2019. 124p.

BEITER, R. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. **Journal of Affective Disorders**, v.173, p.90-6, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>

BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Censo da Educação Superior 2018: notas estatísticas. Brasília: Ministério da Educação; 2019. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/centso_superior/documentos/2019/centso_da_educacao_superior_2018-notas_estatisticas.pdf

BURMAN, R.; GOSWAMI, T.G. A systematic literature review of work stress. **International Journal of Management Studies**, v.3, n.9, p.112, 2018. [http://dx.doi.org/10.18843/ijms/v5i3\(9\)/15](http://dx.doi.org/10.18843/ijms/v5i3(9)/15)

CHENG, Y.S. et al. Internet addiction and its relationship with suicidal behaviors: a meta-analysis of multinational observational studies. **The Journal of clinical psychiatry**, v.79, n.4, p.17r11761, 2018. <https://doi.org/10.4088/JCP.17r11761>

ELLIOTT, M.R.; VALLIANT, R. Inference for nonprobability samples. **Statistical Science**, v.32, n.2, p.249-264, 2017. <https://doi.org/10.1214/16-sts598>

FOSSUM, I.N. et al. The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. **Behavioral Sleep Medicine**, v.12, n.5, p.343-57, 2014. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.819468>

GEORGE, S.A. et al. CRH-stimulated cortisol release and food intake in healthy, non-obese adults. **Psychoneuroendocrinology**, v.35, n.4, p.607-12, 2010. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.09.017>

GRAVES, B.S. et al. Gender differences in perceived stress and coping among college students. Dalby AR. **PLoS One**, v.16, n.8, p.e0255634, 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>

ILCHMANN-DIOUNOU, H.; MENARD, S. Psychological Stress, Intestinal Barrier Dysfunctions, and Autoimmune Disorders: An Overview. **Frontiers in Immunology**, v.11, p.1823, 2020. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.01823>

KOOPMAN, F.A. et al. Balancing the autonomic nervous system to reduce inflammation in rheumatoid arthritis. **Journal of internal medicine**, v.282, n.1, p.64-75, 2017. <https://doi.org/10.1111/joim.12626>

LEE, H.; SINGH, G. K. Psychological distress, life expectancy, and all-cause mortality in the United States: results from the 1997–2014 NHIS-NDI record linkage study. **Annals of Epidemiology**, v.56, p.9-17, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2021.01.002>

LIPP, M. O treino de controle do estresse em grupo: um modelo da TCC. In.: NEUFELD, C. B.; RANGÉ, B. (Org.). **Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática**. Porto Alegre, RS: Artmed. 2017. p.301-318.

LIU, M.Y. et al. Association between psychosocial stress and hypertension: a systematic review and meta-analysis. **Neurological research**, v.39, n.6, p.573-580, 2017. <https://doi.org/10.1080/01616412.2017.1317904>

MARSLAND, A. L. et al. The effects of acute psychological stress on circulating and stimulated inflammatory markers: A systematic review and meta-analysis. **Brain, behavior, and immunity**, v.64, p.208-219, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2017.10.004>

MATSINHE, M. et al. Sintomas de stress em estudantes moçambicanos do curso de Psicologia. *Mudanças Psicol Saúde*, v. 28, n. 2, p. 1-9, 2020. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v28n2p1-9>

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.6, n.2, p.5-18, 2001. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>

MENDES, L.L. et al. Validade e reprodutibilidade de marcadores do consumo de alimentos e bebidas de um inquérito telefônico realizado na cidade de Belo Horizonte (MG), Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.14, p.80-89, 2011. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000500009>

MONTEIRO, C.A. et al. Validade de indicadores do consumo de alimentos e bebidas obtidos por inquérito telefônico. **Revista de Saude Publica**, v.42, n.4, p.582-589, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000400002>

MOFATTEH, M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. **AIMS Public Health**, v.8, n.1, p.36-65, 2021. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>

NEVES, A.C.M. et al. Validação de indicadores do consumo de alimentos e bebidas obtidos por inquérito telefônico em Belém, Pará, Brasil. **Cadernos de Saude Publica**, v.26, n.12, p.2379-2388, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001200016>

NEWMAN, E.; O'CONNOR, D.B.; CONNER, M. Daily hassles and eating behaviour: The role of cortisol reactivity status. **Psychoneuroendocrinology**, v.32, n.2, p.125-132, 2007. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychneuen.2006.11.006>

O'CONNELL, M. et al. Experimental obesity in man III. Adrenocortical function. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v.36, p.323-329, 1973. <https://doi.org/10.1210/jcem-36-2-323>

OBSERVATÓRIO DO FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS ESTUDANTIS (FONAPRACE). **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018**. Brasília, DF: ANDIFES, 2019. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>. Acesso em 20 de julho de 2023.

PADRO, C.J.; SANDERS, V.M. Neuroendocrine regulation of inflammation. **Seminars in immunology**, v.26, n.5, p.357-68, 2014. <https://doi.org/10.1016/j.smim.2014.01.003>

PIRAJÁ, G. et al. Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.18, n.6, p.70, 2013. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.18n6p740>

PORCELLI, B. et al. Association between stressful life events and autoimmune diseases: A systematic review and meta-analysis of retrospective case-control studies. **Autoimmunity reviews**, v.15, n.4, p.325-334, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2015.12.005>

RIAZ, M. et al. Factors associated with hypertension in Pakistan: A systematic review and meta-analysis. **PLOS ONE**, v.16, n.1, p.e0246085, 2021.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: McGrawHill; 1965.

SOUSA, T.F. et al. Cardiovascular risk factors in students at a public college institution in Brazil. **Revista Ciências em Saúde**, v.11, n.4, p.78-85, 2021. <http://dx.doi.org/10.21876/rcshci.v11i4.1170>

SOUSA, T.F. et al. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). **Arquivos de Ciências do Esporte**, v.1, n.1, p.21-30, 2013. <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/issue/view/38>

TA, V.P. et al. Stress of singlehood: marital status, domain-specific stress, and anxiety in a national U. S. Sample. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v.36, n.6, p.461-85, 2017. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.6.461>

TEYCHENNE, M.; BALL, K.; SALMON, J. Sedentary behavior and depression among adults: a review. **International journal of behavioral medicine**, v.17, n.4, p.246-54, 2010. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9075-z>

TEYCHENNE, M.; COSTIGAN, S.A.; PARKER, K. The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. **BMC Public Health**, v.15, n.1, p.513, 2015. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1843-x>

TEYCHENNE, M.; HINKLEY, T. Associations between screen-based sedentary behaviour and anxiety symptoms in mothers with young children. **PLoS One**, v.11, n.5, p.e0155696.96, 2016. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155696>

VALLIANT, R. Comparing alternatives for estimation from nonprobability samples. **Journal of Survey Statistics and Methodology**, v.8, n.2, p.231-63, 2020. <https://doi.org/10.1093/jssam/smz003>

VICENNATI, V. et al. Stress-related development of obesity and cortisol in women. **Obesity**, v.17, n.9, p.1678-83, 2009. <https://doi.org/10.1038/oby.2009.76>

YANG, L. et al. Influencing factors of depressive symptoms among undergraduates: A systematic review and meta-analysis. **PloS One**, v.18, n.3, p.e0279050, 2023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279050>

YAO, B. et al. Chronic stress: a critical risk factor for atherosclerosis. **Journal of International Medical Research**, v.47, n.4, p.1429-1440, 2019. <https://doi.org/10.1177/0300060519826820>

WIRTZ, P. H.; VON KÄNEL, R. Psychological Stress, Inflammation, and Coronary Heart Disease. **Current Cardiology Reports**, v.19, n.11, p.111, 2017. <https://doi.org/10.1007/s11886-017-0919-x>