

## Prevalência de estresse e de ansiedade em uma amostra de estudantes universitários submetidos à apresentação de trabalho de conclusão de curso

## Prevalence of stress and anxiety in a sample of college students submitted to undergraduate thesis presentation

### RESUMO

Andriele Vilaverde   
[andrielevilaverde@hotmail.com](mailto:andrielevilaverde@hotmail.com)  
Centro Universitário Unifacvest, Lages,  
Santa Catarina, Brasil

Micaela Marian Castanheiro   
[micaelamariancastanheiro15@gmail.com](mailto:micaelamariancastanheiro15@gmail.com)  
Centro Universitário Unifacvest, Lages,  
Santa Catarina, Brasil

Alan Sebold   
[alansebold@hotmail.com](mailto:alansebold@hotmail.com)  
Centro Universitário Unifacvest, Lages,  
Santa Catarina, Brasil

Ydilla Ferreira   
[ydillafcarvalho@live.com](mailto:ydillafcarvalho@live.com)  
Centro Universitário Unifacvest, Lages,  
Santa Catarina, Brasil

Wesley Nery   
[nerywesley@gmail.com](mailto:nerywesley@gmail.com)  
Centro Universitário Unifacvest, Lages,  
Santa Catarina, Brasil

André Luís Ferreira de Meireles   
[meireles.andre@hotmail.com](mailto:meireles.andre@hotmail.com)  
Centro Universitário Unifacvest, Lages,  
Santa Catarina, Brasil

**OBJETIVO:** Reportar os níveis de ansiedade e de estresse em uma amostra de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior previamente as suas apresentações de trabalho de conclusão de curso (TCC).

**MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal, quantitativo de caráter analítico. A amostra foi composta por 76 graduandos do último período de diversos cursos de graduação, com média de idade de 22,98 ( $\pm 0,22$ ) anos e de ambos os sexos. Uma semana antes da apresentação oral dos TCCs, os seguintes instrumentos avaliativos foram aplicados: avaliação estruturada, contendo dados sociodemográficos, qualidade do sono e níveis de atividade física; Escala de Percepção de Estresse (EPS-10); versão abreviada do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), que avalia a ansiedade enquanto estado (IDATE-E) ou traço (IDATE-T). Os dados foram analisados no software SPSS 24.0, usando os seguintes testes: Wilcoxon, Pearson e qui-quadrado. O nível de significância adotado foi de 5%.

**RESULTADOS:** O escore do estresse percebido da EPS-10 foi de  $24,80 \pm 6,44$ . Tanto na IDATE-T quanto na IDATE-S, os alunos apresentaram médias de pontuação acima de 50 ( $52,28 \pm 0,45$  e  $58,22 \pm 0,48$ ), sendo essas médias estatisticamente diferentes. Foi observada correlação positiva moderada entre ansiedade e estresse; assim como associação significativa entre qualidade do sono e níveis de ansiedade.

**CONCLUSÕES:** A prevalência de estresse e de ansiedade apresentada pelos estudantes foi elevada. Esse resultado pode ter sido potencializado pela associação do fato dos alunos estarem no último ano de faculdade e a proximidade da apresentação oral do TCC.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão. Educação. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** Report the anxiety and stress levels of a sample of college students on a private educational institution, previously to their undergraduate thesis presentation.

**METHODS:** This is a cross-sectional, quantitative, analytical study. The sample consisted of 76 undergraduate students from the last period of their courses, with an average age of 22.98 ( $\pm 0.22$ ) years and both sexes. One week before the oral presentation, the following assessment tools were applied: Patient clinical assessment, containing sociodemographic data, quality of sleep and levels of physical activity. Abbreviated version of the State-Trait Anxiety Scale (STAI-S) - perception of anxiety at that moment - and (STAI-T) - anxiety perception generally -, and Perceived Stress Scale (PSS-10). The data were analyzed using SPSS 24.0 software, using the following tests: Wilcoxon, Pearson and Chi-Square test. The level of significance adopted was 5%.

**RESULTS:** The PSS-10 perceived stress score was ( $24.80 \pm 6.44$ ). In both STAI-T and STAI-S, students had score averages above 50 ( $52.28 \pm 0.45$  and  $58.22 \pm 0.48$ ), these averages being statistically different. A moderate positive correlation was observed between anxiety and stress; as well as a significant association was also observed between sleep quality and anxiety levels.

**CONCLUSIONS:** The prevalence of stress and anxiety presented by students was high. This result may have been enhanced by the association of the students were in their last year of college and the proximity of the oral undergraduate thesis presentation.

**KEYWORDS:** Depression. Education. Quality of life.

**Correspondência:**

Andriele Vilaverde  
Avenida Marechal Floriano, número  
947, Centro, Lages, Santa Catarina,  
Brasil.

**Recebido:** 16 mar. 2020.

**Aprovado:** 18 jul. 2020.

**Como citar:**

VILAVERDE, A. *et al.* Prevalência de estresse e de ansiedade em uma amostra de estudantes universitários submetidos à apresentação de trabalho de conclusão de curso. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 13, e11782, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v13.117832>. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/117832>. Acesso em: XX xxx. XXXX.

**Direito autoral:**

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir deste artigo, mesmo para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito pela criação original.



## INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser caracterizada como uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo sendo capaz de causar sensações desagradáveis como apreensão, alterações físicas e desgaste emocional (HOVENS *et al.*, 2012; MONTGOMERY, 2000). Entretanto, sua condição patológica acontecerá de forma mais frequente e intensa, com sintomatologia que poderá gerar sofrimento e grande prejuízo na vida do afetado, como piora da performance escolar, abuso de substâncias, ganho ponderal, evasão escolar e abandono de atividades de lazer (COSTELLO; EGGER; ANGOLD, 2005; VICTÓRIA *et al.*, 2013). Estima-se que 9,8% da população brasileira, cerca de 18.657.943 indivíduos, apresentam ansiedade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017). Além disso, dados da avaliação do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (ORGANIZATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT, 2017), indicam que o estudante brasileiro é um dos mais ansiosos do mundo.

O estresse, por sua vez, pode ser considerado uma reação do organismo frente à situação que exija o máximo de esforço ou atenção, além do que o indivíduo possa suportar, ou seja, além do seu próprio limite, podendo sua cronificação causar agravamento da situação, alterando sua qualidade de vida e seu bem-estar (HAYWARD, 2015; SELYE, 2021). O estresse pode estar relacionado com múltiplos acontecimentos, fatores e estímulos, provenientes de ordem fisiológica e/ou psicológica, dependendo das características de cada indivíduo (LEWIS *et al.*, 2013).

O estresse, assim como a ansiedade, são situações inevitáveis na vida do ser humano, e suas cronificações vêm se tornando cada vez mais prevalentes em estudantes universitários, piorando a saúde mental e a qualidade de vida (GALLAGHER; VELLA-BRODRICK, 2008; MACKENZIE *et al.*, 2011). Dados da população universitária norte-americana demonstram que cerca de 10% dos estudantes foram diagnosticados ou tratados de depressão no período de um ano (BEITER *et al.*, 2015).

Grande volume de atividades e conteúdos a serem aprendidos, realização de provas e apresentação de seminários, necessidade de conciliar muitas vezes trabalho com o curso e atividades extracurriculares, são fatores que podem desencadear quadros de ansiedade e de estresse em estudantes universitários (BORGES; CARLOTTO, 2004; CROCKER *et al.*, 2003; KUMARASWAMY, 2013). Embora o conjunto desses fatores possa ser percebido pelo aluno como um desafio positivo que o ajudará em seu aprendizado e a otimizar suas habilidades, o estresse e a ansiedade causados pelo grande montante de atividades poderão ser prejudiciais à saúde mental (BEITER *et al.*, 2015; KUMARASWAMY, 2013).

Misra e McKean (2000) observaram que as mulheres tendem a apresentar maior nível de estresse acadêmico do que os homens e que a ansiedade e a dificuldade de organização do tempo são os principais preditores do estresse acadêmico. Ross, Niebling e Heckert (1999), utilizando a escala The student stress survey para determinar as maiores fontes de estresse entre universitários, observaram que 38% das fontes de estresse identificadas eram relativas ao âmbito intrapessoal, 28% ao ambiental, 19% ao interpessoal e 15% ao nível acadêmico, sendo possível observar que fatores extraclasse podem influenciar diretamente no processo de ansiedade e de estresse desses estudantes.

O último semestre da graduação é repleto de inseguranças e incertezas para a maioria dos estudantes universitários. Uma das últimas etapas para conclusão do curso e obtenção do título de graduação é a apresentação do trabalho de conclusão de curso (TCC). Estudos investigando os níveis de estresse, de ansiedade e de outros aspectos em estudantes universitários demonstram que, além de apresentar escores de ansiedade e de estresse elevados, esses estudantes também apresentam níveis elevados de cortisol, déficit de memória, distúrbios no sono e alimentação, principalmente quando submetidos ou previamente a apresentações de trabalhos orais como TCCs (BAZRAFKAN *et al.*, 2016; LUND *et al.*, 2010; MERZ; HAGEDORN; WOLF, 2019; MERZ; WOLF, 2015).

O objetivo desse estudo foi reportar os níveis de ansiedade e de estresse em uma amostra de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior previamente as suas apresentações de TCC.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa descritiva, transversal e com abordagem quantitativa. A amostra foi composta de 76 alunos do Centro Universitário Unifacvest, localizado na cidade de Lages, Santa Catarina, do último semestre de seus cursos, de ambos os sexos e com idade entre 21 e 28 anos. Os alunos foram avaliados uma semana antes das apresentações orais dos seus TCCs.

Foram incluídos no presente estudo alunos:

- a) universitários;
- b) com data de apresentação oral de TCC agendada com a coordenação dos seus respectivos cursos;
- c) que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos da pesquisa os alunos:

- a) sem data de apresentação de TCC definida;
- b) com menos de 18 anos;
- c) com diagnóstico de ansiedade;
- d) que se recusaram a assinar o TCLE;
- e) que se recusaram a responder os questionários e as avaliações de ansiedade e de estresse.

A amostra de universitários foi composta por conveniência através de recrutamento voluntário pela divulgação de *flyers* expostos em redes sociais e afixados no Centro Universitário. Uma semana antes da apresentação de seus TCCs, os alunos foram avaliados inicialmente por uma ficha de avaliação estruturada que continha informações sobre dados pessoais (nome, idade, sexo e telefone para contato), doenças prévias, uso de medicamentos, curso de graduação em que estava matriculado, prática de atividade física e qualidade de sono ultimamente e geralmente. A qualidade do sono foi avaliada como ótima, boa, regular ou ruim.

Adicionalmente, a Escala Abreviada de Ansiedade Traço-Estado (IDATE-T e IDATE-S) (Stait-6) foi respondida pela amostra da pesquisa. A escala IDATE-T representa como o sujeito se sente geralmente, enquanto a IDATE-S representa como o sujeito se sente no momento. As escalas são compostas de seis questões com pontuação variando entre 1 e 4, e produzindo, assim, um escore total de 6 a 24 pontos. O escore total deverá ser dividido por 6 e multiplicado por 20, para resultado entre 20 e 80 pontos. O escore final, assim conformado, pode ser comparado com o escore da escala original que contém 20 itens. O resultado da escala poderá indicar baixo grau de ansiedade (20-30), grau mediano de ansiedade (31-49) e grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50) (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1979; FIORAVANTI-BASTOS; CHENIAUX; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2011).

A Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) também foi utilizada. A EPS-10 é uma escala que permite avaliação global do estresse, autorrelatada, mensurando em que grau as situações da vida de um indivíduo são percebidas como fatores estressores nos últimos 30 dias. A escala é composta de dez itens. Cada item é avaliado e pontuado de acordo com a escala Likert, sendo 0 (nunca) e 4 (muito frequente). Dos dez itens da escala, seis estão relacionados a aspectos negativos (1, 2, 3, 6, 9 e 10) e quatro relacionados a aspectos positivos (4, 5, 6 e 8). Dessa forma, para ter o escore final dessa escala, os quatro itens positivos devem ser inversamente pontuados e, posteriormente, todos os itens deverão ser somados. O escore final poderá variar entre 0 e 40, sendo que, quanto maior a pontuação, maior a percepção do estresse pelo avaliado (REIS; HINO; AÑEZ, 2010).

Os resultados foram analisados pelo Software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 24.00. O teste de Shapiro-Wilk e o teste de Levene foram previamente aplicados para identificação da normalidade e da homogeneidade dos dados, respectivamente. O teste adotado para comparação entre as médias foi o Wilcoxon; para as correlações o teste de Pearson; para as associações o teste do Qui-Quadrado. O nível de significância adotado foi de 5%.

A pesquisa foi executada após a aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Unifacvest, com o Parecer nº 2.933.926 (CAAE: 99114917.6.0000.5616), de 3 de outubro de 2018.

## RESULTADOS

A amostra desse estudo foi composta de 76 estudantes universitários do Centro Universitário Unifacvest, localizado na cidade de Lages, Santa Catarina, com média de idade de 22,98 ( $\pm 0,22$ ) anos e 72,36% (55) da amostra do sexo feminino.

A Tabela 1 apresenta os dados coletados sobre o curso, a prática atividade física e informações sobre a qualidade do sono geralmente e ultimamente dos universitários avaliados.

Tabela 1 – Frequência de atividade física e relato sobre qualidade do sono

(continua)

Curso	Frequência	(%)
Fisioterapia	34	44,71
Biomedicina	19	25,00
Administração	7	9,20
Psicologia	5	6,72
Odontologia	4	5,25
Engenharia Mecânica	4	5,25
Engenharia de Produção	1	1,29
Engenharia Civil	1	1,29
Direito	1	1,29
Prática de atividade física	Frequência	(%)
Sim	34	44,74%
Não	42	55,26%

Tabela 1 – Frequência de atividade física e relato sobre qualidade do sono (conclusão)

Como é seu sono geralmente?	Frequência	(%)
Ótimo	12	15,78%
Bom	28	36,84%
Regular	25	32,90%
Ruim	11	14,48%

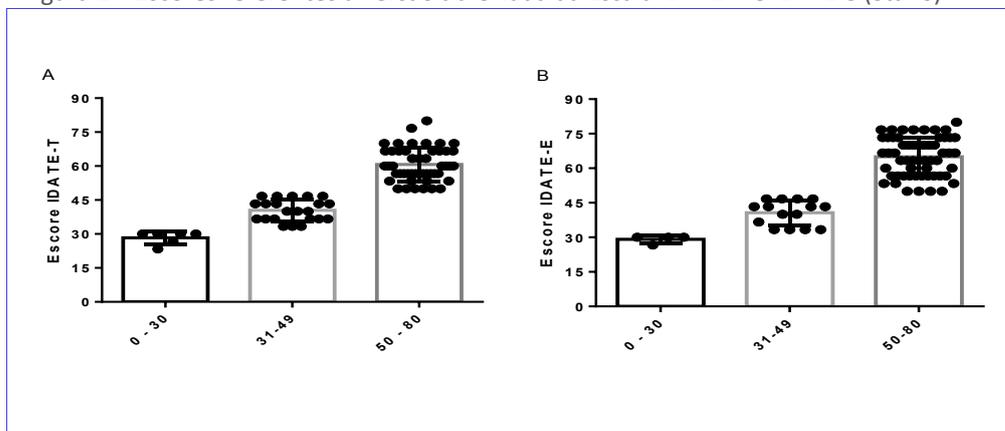
  

Como está seu sono ultimamente?	Frequência	(%)
Ótimo	10	13,16%
Bom	13	17,11%
Regular	24	31,58%
Ruim	29	38,15%

Fonte: Autoria própria.

Os universitários apresentaram escores elevados na avaliação de ansiedade. Na IDATE-T (traço), referente à ansiedade de forma geral, 63,15% (48) foram avaliados com elevado grau de ansiedade, 28,95% (22) alunos apresentaram escore moderado, enquanto apenas 7,90% (6) alunos apresentaram baixo grau de ansiedade (Figura 1A). Na IDATE-S (estado), referente à ansiedade no momento da avaliação, 75,00% (57) dos alunos apresentaram grau elevado de ansiedade, 19,73% (15) apresentaram grau de ansiedade mediana, e 5,27% (4) alunos apresentaram grau de ansiedade baixo (Figura 1B).

Figura 1 – Escores referentes à versão abreviada da Escala IDATE-T e IDATE-S (Stai-6)

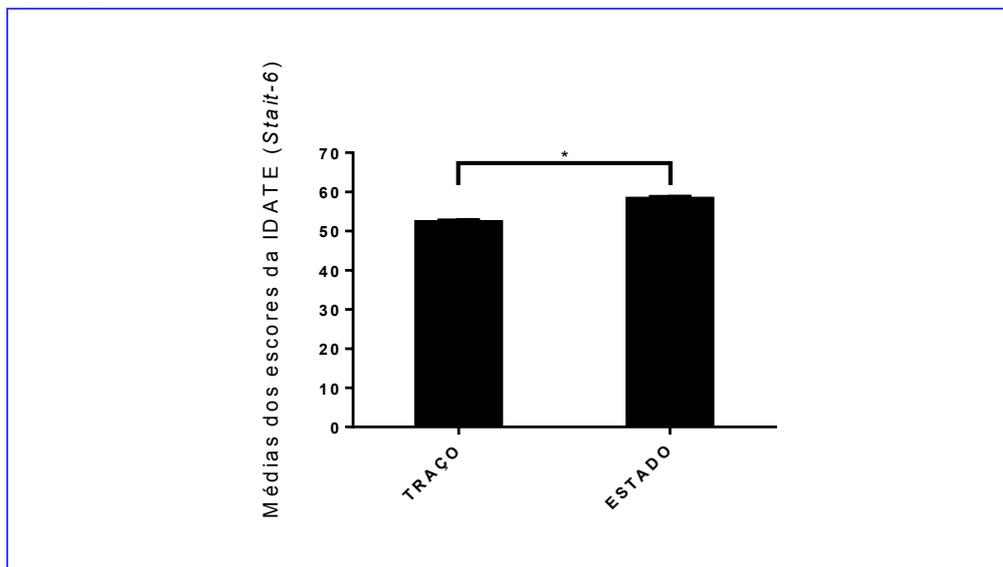


Fonte: Autoria própria.

Nota: A: Escores de ansiedade da IDATE-T; B: Escores de ansiedade da IDATE-E; Dados expressos em valores absolutos.

Quando comparadas as médias entre a IDATE traço e estado pode-se observar diferença significativamente estatística entre ambas, demonstrando altos níveis de ansiedade relativos à proximidade da apresentação oral do TCC (Figura 2).

Figura 2 – Média de escores referentes à versão abreviada da Escala IDATE-T e IDATE-S (Stai-6)

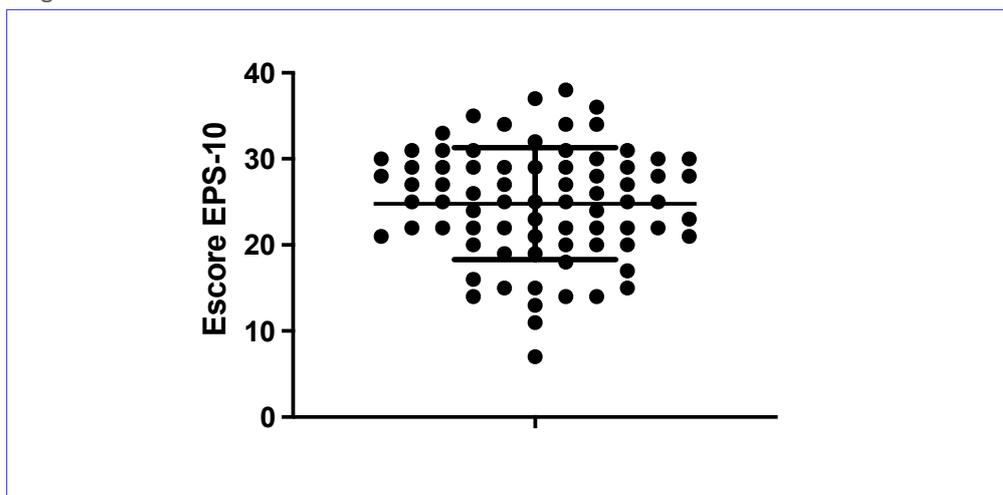


Fonte: Autoria própria.

Nota: Dados expressos em média e desvio padrão; Teste de Wilcoxon para comparação entre as médias do IDATE traço e estado ( $Z=-3.524$ ;  $p<0.000$ .); \* $p=0.00$ .

A avaliação de estresse revelou que a amostra de universitários estudada apresentou média do escore da EPS-10 igual a 24,80 ( $\pm 6,44$ ), o que indica altos níveis de estresse percebido (Figura 3).

Figura 3 – Escore da ESP-10



Fonte: Autoria própria.

Nota: Dados expressos em média e desvio padrão.

Conforme disposto na Tabela 2, observa-se correlação positiva moderada entre os níveis de ansiedade traço ( $r=0,490$ ;  $p=0,000$ ) e o escore de estresse percebido e, entre os níveis de ansiedade estado ( $r=0,551$ ;  $p=0,000$ ) e o escore de estresse percebido.

Tabela 2 – Correlação entre níveis de ansiedade e escore de estresse percebido

IDATE	EPS-10 ( r )	P
IDATE-T	0,490	0,000
IDATE-S	0,551	0,000

Fonte: Autoria própria.

Nota: Correlação de Pearson.

Associação significativa foi observada entre a qualidade do sono geralmente e ultimamente e a escala de ansiedade traço ( $[X^2(6)=30,740$ ;  $p=0,000]$  e  $[X^2(6)=36,565$ ;  $p=0,000]$ ) (Tabelas 3 e 4).

Tabela 3 – Comparação entre a qualidade do sono geralmente e o escore de IDATE-T

Sono geralmente	<0	31-49	50-80	Total
Ótimo	5	3	4	12
Bom	1	12	15	28
Regular	0	7	18	25
Ruim	0	0	11	11

Fonte: Autoria Própria (2020).

Nota: Teste qui-quadrado.

Tabela 4 – Comparação entre a qualidade do sono ultimamente e o escore da IDATE-T

Sono ultimamente	<30	31-49	50-80	Total
Ótimo	4	2	4	10
Bom	1	10	2	13
Regular	0	6	18	24
Ruim	1	4	24	29

Fonte: Autoria Própria (2020).

Nota: Teste qui-quadrado.

Quando avaliada a associação entre qualidade do sono geralmente e ultimamente e a escala de ansiedade estado, pode-se observar apenas associação significativa entre qualidade do sono ultimamente e ansiedade estado ( $[X^2(6)=5,555; p=0,475]$  e  $[X^2(6)=19,064; p=0,004]$ ) (Tabelas 5 e 6).

Tabela 5 – Comparação entre a qualidade do sono geralmente e o escore da IDATE-S

Sono geralmente	<30	31-49	50-80	Total
Ótimo	2	3	7	12
Bom	1	5	22	28
Regular	0	5	20	25
Ruim	1	2	8	11

Fonte: Autoria Própria (2020).

Nota: Teste qui-quadrado.

Tabela 6 – Comparação entre a qualidade do sono ultimamente e o escore da IDATE-S

Sono ultimamente	<30	31-49	50-80	Total
Ótimo	3	2	5	10
Bom	0	5	8	13
Regular	0	5	19	24
Ruim	1	3	25	29

Fonte: Autoria Própria (2020).

Nota: Teste qui-quadrado.

## DISCUSSÃO

O último semestre da graduação é repleto de incertezas e de inseguranças para a maioria dos universitários. Um fator estressor importante nesse período e um dos últimos compromissos burocráticos do aluno na universidade é a apresentação oral do TCC.

Os resultados observados no presente estudo demonstraram que, próximo ao período de apresentação do TCC, os universitários atingiram níveis de estresse e de ansiedade altos, além da maioria apresentar qualidade de sono ruim. Observou-se, também, correlação positiva moderada entre os níveis de estresse percebido e o escore de ansiedade e, associação significativa entre qualidade do sono ultimamente e níveis de ansiedade estado.

No presente estudo, a avaliação da prevalência de estresse e de ansiedade, além de poder estar relacionada com fatores intrínsecos e extrínsecos dos avaliados, também sofre a influência de dois fatores estressores já bem conhecidos nessa população que são: a apresentação oral e o último ano de faculdade.

Investigando o estresse reportado de 154 alunos de enfermagem, Mussi *et al.* (2019) relataram que os alunos do último ano se apresentaram mais estressados do que os ingressantes do mesmo curso. Achados semelhantes foram reportados por Sanches, Silva e Silva (2018), investigando uma amostra de 31 alunos do curso de terapia ocupacional. Alguns estudos, com cenários semelhantes, investigaram os níveis de estresse através da EPS-10 e observaram resultados mais brandos.

Costa *et al.* (2019), por exemplo, reportaram que, uma amostra de 227 universitários, em diferentes fases do curso de fisioterapia, apresentou escore de 23,54 ( $\pm 6,63$ ). De forma semelhante, Moreira e Furegato (2013) relatam que, de 88 estudantes do último ano de dois cursos distintos de enfermagem, 73,9% apresentaram escores da EPS-10 entre 18,7 e 32,2.

De forma adicional, alguns estudos observam que estudantes universitários apresentam altos níveis de cortisol previamente à apresentação de trabalhos orais, demonstrando que esse fator estressor influencia fortemente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (MERZ; WOLF, 2015; PREUß *et al.*, 2010).

O resultado da EPS-10 não é uma medida critério-concorrente, mas os escores podem ser comparados com a tabela normativa da população de professores do sul do Brasil, descrita por Reis, Hino e Añez (2010). A tabela mostra como média de pontuação masculina 16,3 ( $\pm 0,6$ ) e feminina de 18,3 ( $\pm 0,3$ ). A possível associação entre o fator estressor apresentação oral e o fato de a amostra também estar no seu último ano de faculdade pode explicar a razão de um escore de EPS-10 tão elevado.

A amostra de estudantes apresentou em sua maioria (63,15%) escore da IDATE-T alto, e essa porcentagem foi ainda maior (75%) no escore da IDATE-S. Esses resultados demonstram que os estudantes do último ano apresentaram uma percepção de ansiedade bastante elevada.

Alguns estudos corroboram em parte com os resultados encontrados. Por exemplo, o estudo de Santos e Galdeano (2009) observou que 45 alunos do curso de enfermagem apresentaram níveis médios na IDADE-T de 89% e 64% na IDATE-S, previamente a uma avaliação prática. Costa *et al.* (2019) constataram em estudantes do último semestre de graduação um escore médio da IDATE-T e da IDATE-S próximo a 48.

Merz e Wolf (2015) reportaram, em uma amostra de 76 estudantes universitários, em período prévio à apresentação oral, elevados níveis de cortisol salivar e nos escores de uma escala de ansiedade. Os alunos do sexo masculino apresentaram escores menores quando comparados as mulheres no dia da apresentação. Beiter *et al.* (2015) demonstraram que as principais preocupações relatadas por uma amostra de 374 alunos de graduação em uma universidade norte-americana, foram: desempenho acadêmico, pressão para ter sucesso e planos de pós-graduação. Vale salientar que 40% da amostra apresentou algum grau de ansiedade.

A amostra observada no presente estudo teve escore médio da IDATE-T e da IDATE-S acima de 50, o que indica níveis elevados de ansiedade. Assim como foi ressaltado no resultado sobre o estresse, provavelmente, o fato dos alunos estarem no último semestre de faculdade e prestes a apresentarem o TCC tenha influenciado nos resultados elevados da IDATE.

Em relação à percepção de sono geralmente, 14,48% (11) da amostra relatou ter um sono ruim, enquanto 38,15% (29) relataram a percepção de sono ruim ultimamente. Esses dados podem indicar que, próximo à apresentação oral do TCC, a percepção da qualidade de sono piorou entre os estudantes avaliados. Apesar de não ser utilizada uma escala própria para avaliação da qualidade de sono, os dados já vistos sobre a percepção do sono pelo estudante parecem corroborar com dados encontrados na literatura.

Segundo *et al.* (2017) observaram que, de 277 estudantes de medicina, 72,2% apresentaram qualidade de sono ruim, segundo o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, e 81,6% apresentam sonolência diurna grave. Outro estudo, de Al-Khani *et al.* (2019), investigando a qualidade de sono em universitários e usando o Índice de Pittsburgh, reportou que de 95 estudantes de medicina avaliados, 63,2% tinham uma pobre qualidade do sono, além dessa amostra apresentar associação significativa com estresse e ansiedade.

Em outro estudo que também avaliou a qualidade de sono em estudantes de medicina, Barakat *et al.* (2016) observaram que, de 980 estudantes avaliados, 63,7% apresentavam sinais de estresse, 66,9% ansiedade e 59,2% depressão. Os autores encontraram correlação positiva entre os níveis de insônia e os escores de ansiedade, de depressão e de estresse.

O conjunto de dados obtidos nesse estudo expõe os níveis de ansiedade e de estresse aos quais os estudantes universitários são expostos no último semestre de faculdade. Observou-se prevalência elevada nos escores de estresse e de ansiedade na amostra uma semana antes da apresentação oral do TCC. Além disso, observou-se, também, associação significativa entre a qualidade de sono e o escore de ansiedade dos estudantes.

Medidas que visem orientar essa população frente à modulação dos sinais e sintomas de estresse e de ansiedade são importantes a fim de melhorar a qualidade de vida do estudante e prevenir situações mais graves como a Síndrome de Burnout e quadros depressivos.

## REFERÊNCIAS

- AL-KHANI, A. M. et al. A cross-sectional survey on sleep quality , mental health , and academic performance among medical students in Saudi Arabia. **BMC Research Notes**, Reino Unido, v. 12, art. n. 665, Out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4713-2>. Disponível em: <https://bmcrsnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-019-4713-2>. Acesso em: 11 mar. 2020.
- BARAKAT, D. et al. Relation between insomnia and stress, anxiety, and depression among Egyptian medical students. **Middle East Current Psychiatry**, Egypt, v. 23, n. 3, p. 119-127, July 2016. DOI: <https://doi.org/10.1097/01.XME.0000484345.57567.a9>. Disponível em: <https://www.ingentaconnect.com/content/wk/mdpsy/2016/00000023/0000003/art00002>. Acesso em: 11 mar. 2020.
- BAZRAFKAN, L. et al. Management of stress and anxiety among phd students during thesis writing: a qualitative study. **The Health Care Manager**, Philadelphia, v. 35, n. 3, p. 231-240, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1097/HCM.000000000000120>. Disponível: [https://journals.lww.com/healthcaremanagerjournal/Abstract/2016/07000/Management\\_of\\_Stress\\_and\\_Anxiety\\_Among\\_PhD.7.aspx](https://journals.lww.com/healthcaremanagerjournal/Abstract/2016/07000/Management_of_Stress_and_Anxiety_Among_PhD.7.aspx). Acesso: 11 mar. 2020.
- BEITER, R. et al. The prevalence and correlates of depression , anxiety , and stress in a sample of college students. **Journal of Affective Disorders**, Milano, v. 173, p. 90-96, Mar. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714006867?via%3Dihub>. Acesso em: 11 mar. 2020.
- BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 3, p. 31-44, jul./set. 1977. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abpa/article/view/17827>. Acesso em: 11 mar. 2020.

BORGES, A. M. B.; CALOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de Enfermagem. **Aletheia**, Canoas, n. 19, p. 45-56, jun. 2014. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942004000100005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942004000100005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 11 mar. 2020.

COSTA, K. L. F. et al. Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia Brasil**, Teresina, v. 20, n. 5, p. 659-667, 2019. DOI:

<https://doi.org/10.33233/fb.v20i5.2729>. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2729>. Acesso em: 11 mar. 2020.

COSTELLO, E. J.; EGGER, H. L.; ANGOLD, A. The developmental epidemiology of anxiety disorders: phenomenology, prevalence, and comorbidity. **Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America**, Baltimore, v. 14, n. 4, p. 631-648, Ost. 2005. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.chc.2005.06.003>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1056499305000611?via%3Dihub>. Acesso em: 11 mar. 2020.

CROCKER, J. et al. Contingencies of Self-worth in college students: theory and measurement. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 85, n. 5, p. 894-908, 2003. DOI:

<https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.5.894>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14599252/>. Acesso em: 11 mar. 2020.

FIORAVANTI-BASTOS, A. C. M.; CHENIAUX, E.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Development and validation of a short-form version of the Brazilian state-trait anxiety inventory. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 485-494, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000300009>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/jmG3TrJSP7XXyhtHzhrsCRc/?lang=en#>. Acesso em: 11 mar. 2020.

GALLAGHER, E. N.; VELLA-BRODRICK, D. A. Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. **Personality and Individual Differences**, Amsterdam, v. 44, n. 7, p. 1551-1561, May 2008. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.011>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188690800024X?via%3Dihub>. Acesso em: 11 mar. 2020.

HAYWARD, R. Stress. **The Lancet**, London, v. 365, n. 9476, p. 2001, June 2005. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66684-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66684-6). Disponível em:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(05\)66684-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)66684-6/fulltext). Acesso em: 21 jul. 2021.

HOVENS, J. G. F. M. et al. Impact of childhood life events and trauma on the course of depressive and anxiety disorders. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, New Jersey, v. 126, n. 3, p. 198-207, Jan. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01828.x>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.2011.01828.x>. Acesso em: 11 mar. 2020.

KUMARASWAMY, N. Academic stress, anxiety and depression among college students: a brief review. **International Review of Social Sciences Humanities**, India, v. 5, n. 1, p. 135-143, 2013. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/311701019/Academic-Stress-Anxiety-and-Depression-Among-College-Students>. Acesso em: 11 mar. 2020.

LEWIS, S. L. et al. **Tratado de enfermagem médico-cirúrgica**: avaliação e assistência dos problemas clínicos. 8. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

LUND, H. G. et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. **Journal of Adolescent Health**, Amsterdam, v. 46, n. 2, p. 124-132, Feb. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>. Disponível em: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(09\)00238-9/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(09)00238-9/fulltext). Acesso em: 11 mar. 2020.

MACKENZIE, C. S. et al. Prevalence and correlates of generalized anxiety disorder in a national sample of older adults. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, Canada, v. 19, n. 4, p. 305-315, Apr. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e318202bc62>. Disponível em: [https://www.ajgponline.org/article/S1064-7481\(12\)60023-2/fulltext](https://www.ajgponline.org/article/S1064-7481(12)60023-2/fulltext). Acesso em: 11 mar. 2020.

MERZ, C. J.; HAGEDORN, B.; WOLF, O. T. An oral presentation causes stress and memory impairments. **Psychoneuroendocrinology**, Amsterdam, v. 104, p. 1-6, June 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.02.010>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453019300228?via%3Dihub>. Acesso em: 11 mar. 2020.

MERZ, C. J.; WOLF, O. T. Examination of cortisol and state anxiety at an academic setting with and without oral presentation. **Stress: The International Journal on the Biology of Stress**, London, v. 18, n. 1, p. 138-142, 2015. DOI: <https://doi.org/10.3109/10253890.2014.989206>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/10253890.2014.989206>. Acesso em: 11 mar. 2020.

MISRA, R.; McKEAN, M. College student's academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. **American Journal of Health Studies**, Estados Unidos, v. 16, p. 41-51, Jan. 2000.

Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/209835950\\_College\\_students'\\_academic\\_stress\\_and\\_its\\_relation\\_to\\_their\\_anxiety\\_time\\_management\\_and\\_leisure\\_satisfaction](https://www.researchgate.net/publication/209835950_College_students'_academic_stress_and_its_relation_to_their_anxiety_time_management_and_leisure_satisfaction). Acesso em: 11 mar. 2020.

MONTGOMERY, S. A. **Ansiedade e depressão**. Lisboa: Climepse, 2000.

MOREIRA, D. P.; FUREGATO, A. R. F. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 21, n. spe., p. 155-162, Feb. 2013. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0104-11692013000700020>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/DtffcNbKSyCqdzNKRm5Lq3P/?lang=pt>.

Acesso em: 11 mar. 2020.

MUSSI, F. C. et al. Comparação do estresse em universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 53, e03431, 2019. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017023503431>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/hqmb89YM85vP9v4xm6GHpSN/?lang=pt>. Acesso em: 11 mar. 2020.

ORGANIZATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT. **PISA 2015 results** (volume III): students' well-being. Paris: PISA, OECD Publishing, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>.

Disponível em: [https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii\\_9789264273856-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii_9789264273856-en). Acesso em: 11 mar. 2020.

PREUß, D. et al. The stressed student: influence of written examinations and oral presentations on salivary cortisol concentrations in university students. **Stress: The International Journal on the Biology of Stress**, London, v. 13, n. 3, p. 221-229, Mar. 2010. DOI:

<https://doi.org/10.3109/10253890903277579>. Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/10253890903277579>.

Acesso em: 11 mar. 2020.

REIS, R. S.; HINO, A. A. F.; AÑEZ, C. R. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, California, v. 15, n. 1, p. 107-114, 2010. DOI:

<https://doi.org/10.1177%2F1359105309346343>. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105309346343>. Acesso em: 11 mar. 2020.

ROSS, S. E.; NIEBLING, B. C.; HECKERT, T. M. Sources of stress among college students. **College Student Journal**, Washington, DC, v. 33, n. 2, p. 312-317, 1999. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1999-03006-021>. Acesso em: 11 mar. 2020.

SANCHES, B. P.; SILVA, N. R.; SILVA, M. L. Avaliação do estresse em estudantes concluintes de terapia ocupacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 1, p. 153-161, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1025>. Disponível em: <http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1781>. Acesso em: 11 mar. 2020.

SANTOS, M. D. L. dos; GALDEANO, L. E. Traço e estado de ansiedade de estudantes de enfermagem na realização de uma prova prática. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 13, n. 1, p. 76-83, jan./mar. 2009. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/165#>. Acesso em: 11 mar. 2020.

SEGUNDO, L. V. G. et al. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n. 3, p. 213-223, set./dez. 2017. Disponível em: <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/208>. Acesso em 11 mar. 2020.

SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa, 2021.

VICTÓRIA, M. S. da et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro: Revista de Psicologia**, São Paulo, v. 16, n. 25, p. 163-175, 2013. Disponível em: <https://revista.pgskroton.com/index.php/renc/article/view/2447>. Acesso em: 11 mar. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2020.