

## IMPACTO DO ESTRESSE E TEMPO DE PERMANÊNCIA NA UNIVERSIDADE NO SUCESSO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR BRASILEIRO

Michelle Alves Vasconcelos Ponte<sup>1</sup>

Thiago Ferreira de Sousa<sup>2</sup>

Maria Isabel Martins Mourão-Carvalho<sup>3</sup>

Sandra Celina Fernandes Fonseca<sup>4</sup>

**RESUMO:** O objetivo do estudo foi comparar o sucesso acadêmico dos estudantes do ensino superior brasileiro de acordo com o nível de estresse e do tempo de permanência na universidade. Realizou-se um estudo transversal com 324 universitários da região noroeste do estado do Ceará, Brasil. As informações foram mensuradas via questionário ISAQ-A. O Índice de Rendimento Acadêmico dos estudantes, variável dependente, foi comparado com o tempo de exposição à universidade e o nível de estresse, variáveis independentes. Os resultados evidenciaram diferenças significativas relativamente ao rendimento acadêmico quando comparámos alunos com diferentes níveis de estresse e de tempo de permanência na universidade. Os estudantes com índices mais baixos de estresse e mais tempo na instituição apresentaram rendimentos acadêmicos significativamente superiores. É necessário procurar alternativas para que o estresse não interfira negativamente no rendimento acadêmico dos estudantes.

Palavras-chave: Ensino. Aprendizagem. Sucesso Acadêmico.

## IMPACT OF STRESS AND UNIVERSITY DURATION ON ACADEMIC SUCCESS OF BRAZILIAN HIGHER EDUCATION STUDENTS

**ABSTRACT:** The objective of this study was to compare the academic success of Brazilian higher education students based on their stress levels and length of stay at the university. A cross-sectional study was conducted with 324 university students from the northwest region of the state of Ceará, Brazil. Data were measured using the ISAQ-A questionnaire. The students' Academic Performance Index, the dependent variable, was compared with the length of university exposure and stress levels, the independent variables. The results showed significant differences in academic performance when comparing students with different stress levels and lengths of stay at the university. Students with lower stress levels and longer durations at the institution demonstrated significantly higher academic performance. It is essential to seek alternatives to ensure that stress does not negatively affect students' academic performance.

Keywords: Education. Learning. Academic Success.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário INTA, Ceará, Brasil. Doutora em Ciências da Educação pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Portugal. E-mail: [micc2005@hotmail.com](mailto:micc2005@hotmail.com); <https://orcid.org/0000-0002-1817-2746>

<sup>2</sup> Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus/Bahia, Brasil. Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. E-mail: [thsousa\\_thiago@yahoo.com.br](mailto:thsousa_thiago@yahoo.com.br); <https://orcid.org/0000-0002-9846-9661>

<sup>3</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal. Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Portugal. E-mail: [mimc@utad.pt](mailto:mimc@utad.pt); <https://orcid.org/0000-0002-9205-3294>

<sup>4</sup> Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Portugal. Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD). Doutora em Ciências da Saúde pela Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Portugal. E-mail: [sfonseca@utad.pt](mailto:sfonseca@utad.pt); <https://orcid.org/0000-0001-9468-7269>

## 1. INTRODUÇÃO

O Ensino Superior tem como objetivo formar, através dos segmentos de ensino, pesquisa e extensão, cidadãos autônomos, ativos e capazes de transformar a realidade social existente, contribuindo para o desenvolvimento social e econômico (VIEIRA e SANTOS, 2019). Neste contexto, a educação universitária deve promover o desenvolvimento de competências acadêmicas, cognitivas e pessoais, com a responsabilidade de proporcionar uma educação que permita a cada geração concretizar os seus projetos, servindo a sociedade da melhor forma possível. Para FONSECA *et al.* os investimentos a nível profissional e curricular poderão relacionar-se com o aumento do estresse, no entanto, a resposta a estes fatores, pode estimular a melhoria no desempenho acadêmico.

É importante realçar que os estudantes não são passivos na construção da sua aprendizagem, e que as características individuais desempenham um papel importante, nomeadamente na capacidade de adaptação ao contexto universitário (HOLLIMAN *et al.*, 2018). Como defende ASTIN e ANTONIO (2012) no seu modelo Inputs-Environments-Outcomes (IE-O), na análise do sucesso académico deverá ser incluída a informação sobre as características sociodemográficas, as experiências académicas que os estudantes levam para a universidade (*inputs*), o ambiente, as pessoas, os programas, as políticas, a cultura e as experiências que encontram no meio

universitário e os resultados, os conhecimentos, *skills*, atitudes, valores, crenças e comportamentos que os estudantes vivenciam dentro e fora do campus universitário.

O sucesso académico pode ser definido através do rendimento e da satisfação do estudante, dos ganhos pessoais experimentados, do seu envolvimento e da sua adaptação, de um ponto de vista multidimensional (ARAÚJO, 2017). É, na verdade, um conceito complexo que não pode ser totalmente explicado pelas notas e/ou graus, pois não permite medir a profundidade da aprendizagem, como a satisfação pessoal e profissional. Não obstante, o processo avaliativo é um fator importante para tomada de decisões e progressão na vida académica (FONSECA *et al.*, 2019).

Perceber quais os mecanismos de adaptação do estudante ao meio universitário e que poderão influenciar indiretamente e de forma negativa a conclusão do curso são dados importantes que os investigadores tentam compreender com implicações teóricas e práticas importantes para os educandos e educadores (HOLLIMAN *et al.*, 2018).

A capacidade de adaptação do estudante é diferente e os achados do estudo de BAYRAM e BILGEL (2008) evidenciam que a população universitária está vulnerável ao desenvolvimento de transtornos mentais, como a depressão, a ansiedade e o estresse.

Os estudos de CESTARI *et al.* (2017), apontam para a ocorrência de estresse (26,1%)

entre os acadêmicos do primeiro ano, registrando-se um aumento gradativo com o decorrer da graduação.

De acordo com os dados de MOREIRA e FUREGATO (2013) e de BOTTI *et al.* (2010), os estudantes dos últimos anos também podem estar expostos a sintomas de estresse, devido à sua maior preocupação com a futura inserção no mercado de trabalho, estágios, conflitos com outros profissionais e à competitividade com os colegas da própria turma.

Estudos realizados ao longo dos anos com amostras de universitários (PADOVANI *et al.*, 2014; VASCONCELOS *et al.*, 2015; LIMA *et al.*, 2016) principalmente da área da saúde, apontam que o estresse pode ter consequências negativas, como o surgimento de transtornos de ansiedade e de humor. Desta forma poder-se-á observar um prejuízo do desempenho acadêmico e um aumento das dificuldades refletidas na vida acadêmica dos estudantes.

Reafirma-se que as particularidades inerentes às exigências do ensino superior têm impacto significativo na qualidade de vida e na saúde mental dos estudantes universitários e que as políticas públicas de acesso e permanência nas universidades devem considerar tal problemática no desenvolvimento de suas ações (SANTIAGO *et al.*, 2021).

CUNHA e CARRILHO (2005) sugerem que o rendimento acadêmico pode ser afetado pelas vivências dos estudantes, a nível pessoal e de realização acadêmica, experimentadas no

decorso do primeiro ano de frequência universitária. SOARES e ALMEIDA (2001) já alertavam que os estudantes que ingressam no Ensino Superior trazem consigo uma expectativa positiva em relação a sua futura experiência acadêmica. A relação entre essas expectativas e a realidade encontrada tem grande impacto na adaptação, na satisfação e no sucesso acadêmico.

Neste contexto, é importante procurar entender o estudante considerando as suas diferenças e as vivências individuais, que sabemos que poderão contribuir para o sucesso acadêmico, para que as instituições de ensino superior possam adaptar os seus métodos de ensino para melhorar e reduzir os atritos do curso. Neste sentido, o objetivo do estudo foi comparar o rendimento acadêmico dos universitários de uma instituição de ensino superior brasileira, de acordo com o nível de estresse e posição no seu percurso escolar (ingressante e concluinte).

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo, transversal, exploratório, com abordagem quantitativa, faz parte de uma pesquisa sobre os indicadores de saúde e qualidade de vida dos universitários, realizada numa instituição de educação do ensino superior localizada na região noroeste do estado Ceará no Brasil. Para realização do estudo, foram respeitados os princípios éticos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que

versa sobre as pesquisas envolvendo Seres Humanos. O projeto foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Brasil e obteve aprovação sob o número de CAAE 63928317.6.0000.5053, conforme o parecer nº 1.910.729.

Foi usada uma amostra de conveniência. Para definição do tamanho amostral, foi utilizado o critério de proporcionalidade da amostra, considerando a relação entre o número de universitários em cada área que atendessem aos critérios elegíveis (estudantes regularmente matriculados no 2º semestre letivo e no último ano letivo de seus respectivos cursos). Desta distribuição populacional foi retirada uma proporção de cada curso de forma a garantir uma amostra representativa. Sendo assim, a amostra incluiu 324 estudantes, ingressantes e concluintes, dos cursos de Arquitetura e Urbanismo, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Jornalismo, Medicina Veterinária, Nutrição, Pedagogia e Serviço Social.

O questionário foi aplicado nos alunos que ingressaram na Instituição de Ensino em 2016 (1º Semestre) e nos alunos concluintes. Devido às diferenças do número de semestres dos cursos, tivemos alunos dos 8º, 9º e 10º semestres finais dos respectivos cursos.

A coleta de dados ocorreu nos meses de janeiro e fevereiro de 2017, tendo sido utilizado o questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (ISAQ-A), com características psicométricas satisfatórias de

aplicabilidade, validade e reprodutibilidade, para o uso em pesquisas com estudantes universitários brasileiros (SOUSA *et al.*, 2012; SOUSA *et al.*, 2013). Este questionário é composto por sete seções: (1) Informações sobre o curso; (2) Indicadores sociodemográficos; (3) Indicadores do estilo de vida e saúde; (4) Hábitos alimentares e Controle do Peso Corporal; (5) Atividades Físicas e Opções de lazer; (6) Comportamentos Preventivos e (7) Indicadores do Ambiente e das Condições de Aprendizagem.

A aplicação desse questionário foi efetuada por uma equipe de docentes previamente treinados no que refere à recepção dos participantes, preenchimento dos dados gerais e recolha das medidas antropométricas. Sendo esta uma pesquisa com foco na qualidade de vida dos estudantes, houve uma preocupação com a acolhida dos sujeitos, priorizando a ética e a humanização. Foram oferecidas condições de conforto aos universitários, espaço físico adequado, tempo suficiente para responder o questionário e espaço reservado para aferição das medidas (em média 35 minutos para responder ao questionário e 30 minutos para as aferições das medidas antropométricas).

A variável dependente deste estudo foi o rendimento acadêmico. Foi realizado o levantamento das informações por módulos ou por disciplina, abrangendo os aspectos de assiduidade e aproveitamento, eliminatórios por si mesmos. A assiduidade foi verificada pela

frequência às aulas e às atividades de cada módulo/disciplina, disponibilizados pela secretaria acadêmica da instituição de ensino e o aproveitamento foi aferido, em cada módulo/disciplina, e através de provas assim como em outras tarefas avaliadas ao longo do período letivo. A partir destes dados foi gerado um índice, Índice de Rendimento Acadêmico (IRA), que varia de 0 a 10 valores, o qual foi utilizado para medir o desempenho dos estudantes universitários. Este critério é também utilizado para seleção de bolsas de iniciação científica, iniciação a docência e para aproveitamento de estudos. O IRA é calculado automaticamente pelo sistema acadêmico na finalização do semestre e leva em consideração, através de uma fórmula matemática, nota final, período cursado e carga horária da disciplina além do somatório de carga horária de disciplinas cursadas e trancadas. Com o objetivo de avaliarmos o rendimento acadêmico, por meio do IRA, os alunos ingressantes precisavam ter notas, para que este índice fosse gerado no Sistema Acadêmico e a informação fosse extraída. Assim o rendimento acadêmico, neste trabalho, refere-se ao grau final relativo a todas as disciplinas cursadas pelos estudantes ao longo do semestre. Nesta pesquisa o rendimento acadêmico equivale, portanto, às médias das notas cursadas pelo estudante durante o semestre sendo fornecida aos pesquisadores pela secretaria acadêmica da instituição de ensino.

O IRA foi classificado, de acordo com as pontuações, nos 3 seguintes níveis:

IRA Alto:  $\geq 8$ , estudantes com Alto Rendimento Acadêmico;

IRA Médio:  $\geq 5$  e  $< 8$ , estudantes com Rendimento Acadêmico Médio;

IRA Baixo:  $< 5$ , estudantes com Rendimento Acadêmico Baixo.

Os universitários foram analisados de acordo com grupos de classificação, referente a informação de tempo de exposição à universidade e ao nível de estresse. O tempo de exposição conforme o critério de classificação em ingressantes e concluintes; o nível de estresse, mensurada via a pergunta: como você classifica o nível de estresse na sua vida? E os grupos foram as opções de respostas: a) nunca estressado(a), b) raramente estressado(a), c) às vezes estressado(a), vivendo razoavelmente bem, d) quase sempre estressado(a), e) sempre estressado(a), com dificuldade para enfrentar a vida diária.

O tratamento dos dados foi realizado utilizando o Statistical Package for Social Sciences (SPSS 20.0). Foi empregada a estatística descritiva de média (DP) da variável dependente e para as demais variáveis categóricas as frequências relativas. A distribuição normal das variáveis estudadas foi confirmada com o teste de Kolmogorov-Smirnoff, permitindo a utilização de testes paramétricos na análise estatística dos dados. Considerando a distribuição normal e

homogeneidade das variâncias, para comparar o rendimento acadêmico dos estudantes, de acordo com o tempo de exposição à universidade, empregou-se o teste t de Student e para comparar em relação aos grupos relativos ao nível de estresse foi a Análise da Variância (ANOVA). Em caso de observação de diferenças por meio do teste ANOVA foi utilizado o teste post hoc de Tukey. O nível de significância estabelecido foi de 5%.

### 3. RESULTADOS

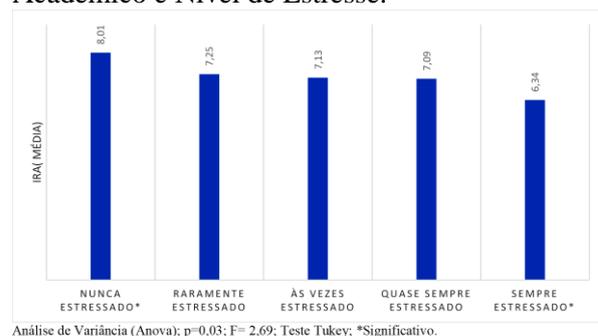
Os sujeitos do estudo foram 324 estudantes universitários majoritariamente do sexo feminino (67,9%), solteiros (81,2%), 68,5%, com idades compreendidas entre os 20 e 29 anos, 65,4% são residentes da cidade onde se localiza a Instituição de Ensino, 59,9% moram com seus pais e 41,7% utilizam a moto ou carro próprio quando se deslocam para a instituição de ensino.

Em relação à distribuição dos universitários por áreas dos cursos, houve maioria da área da Saúde (59,6%), seguida das áreas das Humanas (30,2%) e Exatas (10,2%).

De acordo com a situação de ingressante/concluente, 45,4% foram ingressantes e 54,6% concluintes. Relativamente ao Índice de Rendimento Acadêmico 27,5% dos estudantes apresentam um IRA Alto (> 8), 64,2% um IRA Médio (5 a > 8), e 8,3% um IRA Baixo (> 5).

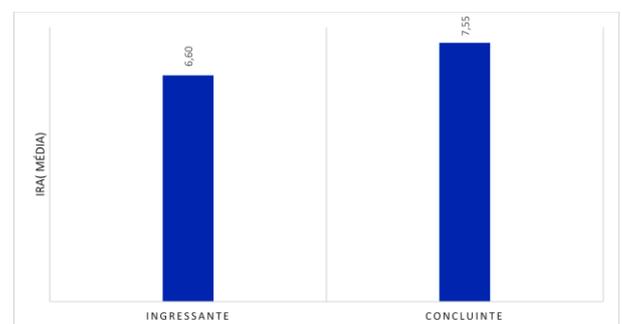
As comparações entre o rendimento acadêmico e o nível de estresse são apresentadas na figura 1. Observaram-se diferenças significativas entre o rendimento acadêmico dos universitários “nunca estressados” em relação aquele “sempre estressados”. A média dos universitários “nunca estressados” foi de 8,01 pontos, enquanto o grupo de “sempre estressados” foi de 6,34 pontos.

Figura 1. Comparação entre Índice de Rendimento Acadêmico e Nível de Estresse.



Na figura 2 é apresentada a comparação do rendimento acadêmico em relação ao tempo de exposição à universidade.

Figura. 2 Comparação entre Índice de Rendimento Acadêmico e Tempo de Universidade



Houve diferenças significativas no rendimento entre os universitários ingressantes e

concluintes, tendo aqueles que frequentavam o final dos cursos apresentado maior valor médio de rendimento acadêmico.

#### 4. DISCUSSÃO

De acordo com os objetivos do estudo podemos perceber que o rendimento acadêmico diverge nos estudantes mais e menos estressados. Importante destacar que, considerando a média adotada pela instituição de ensino, 7,0, o único grupo que não alcançou esta média, foi o grupo dos “sempre estressado”. Os universitários mais estressados apresentaram rendimento significativamente inferior aos menos estressados. O estresse em universitários tem sido prevalente, como revelam o estudo de Cestari *et al.* (2017) que apontaram a ocorrência de 26,1% de universitários com estresse entre os acadêmicos do primeiro ano, e registrando-se um aumento gradativo com o decorrer da graduação. De acordo com os dados de Moreira e Furegato (2013) e de Botti *et al.* (2010), os estudantes dos últimos anos também podem estar expostos a sintomas de estresse, por estarem mais preocupados com o ingresso no mercado de trabalho.

Também a pesquisa de Mascarenhas e Pais-Ribeiro (2011) demonstram que processos psicológicos, associados aos fenômenos da ansiedade e do estresse precisam de ser geridos com o intuito de tratar e prevenir ocorrências sob pena de comprometer as estruturas cognitivas dos estudantes, necessárias para realização

eficiente do processo de ensino-aprendizagem, e contribuir para o aumento dos indicadores de saúde e bem-estar dos estudantes do ensino superior.

A capacidade de adaptação do estudante ao contexto universitário é também diferenciadora quando comparamos os estudantes ingressantes dos concluintes. O rendimento acadêmico melhora com os anos de frequência na universidade, apresentando os estudantes concluintes resultados significativamente melhores.

Diferente resultado foi encontrado por Mondardo e Pedon (2012), ao pesquisarem a relação entre o estresse e o sucesso acadêmico em 192 universitários do primeiro período de uma Instituição de Ensino Superior da região noroeste do Rio Grande do Sul. A média das notas dos participantes, de forma geral, foi de 73,1 e todos os participantes apresentaram média superior à necessária para obter aprovação, no caso, média 7,0. Assim, a média das notas dos participantes que possuem estresse foi superior àqueles que não apresentam estresse (73,9 e 71,9, respectivamente), não havendo diferenças.

A pesquisa conduzida por Zonta *et al.* (2006) mostrou que o não desenvolvimento de estratégias para lidar com o estresse acarretou graves consequências sobre a saúde dos entrevistados, pois os alunos disseram não ter vontade de estudar e de praticar atividades que antes eram prazerosas para eles.

O Fórum de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis – FONAPRACE (2016), órgão ligado à Associação Nacional de Reitores das Universidades Federais Brasileiras, realizou, em 2014-2015, entre 40 (quarenta) instituições federais e estaduais participantes, a IV pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras, cujos resultados foram apresentados por regiões do Brasil, em que vários itens foram identificados, dentre eles, destacamos que a maioria dos acadêmicos apresentam problemas psicológicos e que descrevem interferir em sua vida escolar.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciaram diferenças significativas relativamente ao sucesso acadêmico quando comparamos universitários com diferentes níveis de estresse e de tempo na universidade. Os estudantes que apresentam índices mais baixos de estresse e mais tempo na instituição apresentam rendimentos acadêmicos significativamente superiores.

O estresse é algo comum no cotidiano dos estudantes, todavia é necessário procurar alternativas para que não se torne patológico, ao ponto de interferir no rendimento acadêmico dos estudantes, cujos aspectos emocionais e psicossociais devem ser considerados, nos processos de ensino/aprendizagem, no sentido de fortalecer o vínculo com a Universidade e sucesso acadêmico.

Destacamos que essas discussões devem gerar reflexões e fomentar ações que fortaleçam os trabalhos dos núcleos de apoio aos discentes, atualmente, obrigatório no Ensino Superior brasileiro, para que floresçam políticas educacionais voltadas para a compreensão do processo de ensino/ aprendizagem mais holístico.

A pesquisa tem algumas limitações. Por se tratar de um estudo transversal não pode ser utilizado para estabelecer relações causais definitivas. Há necessidade de realização de outros estudos, com amostras maiores, para que os resultados encontrados possam ser generalizados. Futuros estudos poderão ainda investigar diferentes condicionantes do sucesso acadêmico e analisar o impacto de outras variáveis no surgimento do estresse.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, AM. Sucesso no Ensino Superior: Uma revisão e conceptualização. **R Est Inv Psico y Educ.** v. 4, n. 2, p. 132-41, 2017.

ASTIN, AW; ANTONIO, AL. **Assessment for Excellence: The Philosophy and Practice of Assessment and Evaluation in Higher Education (The ACE Series on Higher Education)**. 2nd ed. Rowman & Littlefield, 2012.

BAYRAM, N; BILGEL, N. The prevalence and sociodemographic correlations of depression, anxiety and estresse among a group of university students. **Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.** v. 43, n. 8, p. 667-672, 2008.

BOTTI, NCL; LIMA, AFD de; SIMÕES, WMB. Uso de substâncias psicoativas entre acadêmicos de enfermagem da Universidade Católica de Minas Gerais. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** v. 6, n. 1, p. 1-16, 2010.

CESTARI, VRF; BARBOSA, IV; FLORENCIO, RS; PESSOA, VLMP; MOREIRA, TMM. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. **Acta Paul Enferm.** v. 30, n. 2, p. 190-196, 2017.

CUNHA, SM; CARRILHO, DM. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicol. Esc. Educ.** v. 9, n. 29, p. 215-224, 2005.

FONAPRACE. IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior. Brasília: FONAPRACE, 2016. Disponível em <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/IV-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES.pdf>. Acesso em: 01 de abril de 2022.

FONSECA, JRF; CALACHE, ALSC; SANTOS, MR; SILVA, RM; MORETTO SA. Association of stress factors and depressive symptoms with the academic performance of nursing students. **Rev Esc Enferm USP.** 1753:03530, 2019.

HOLLIMAN, AJ; MARTIN, AJ; COLLIE, RJ. Adaptability, engagement, and degree completion: a longitudinal investigation of university students. **Educ Psychol.** v. 38, n. 6, p. 785-799, 2018.

LIMA RL, SOARES MEC, PRADO SN, & ALBUQUERQUE GSC. Estresse do Estudante

de medicina e rendimento acadêmico. **Rev. bras. educ. med.** v. 40, n. 4, p. 678-684, 2016.

MASCARENHAS, S; PAIS-RIBEIRO, JL. Diferenças de gênero verificadas na ocorrência dos fenômenos ansiedade, depressão e estresse na universidade- uma investigação com estudantes da Amazônia. Anais do & congresso Norte Nordeste de Psicologia.; Salvador – Bahia. 2011. Disponível em <http://www.conpsi7.ufba.br/>. Acesso em: 01 de abril de 2022.

MONDARDO, AH; PEDON, EA. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas.** v. 6, n. 6, p. 159-180, 2012.

MOREIRA, DP; FUREGATO, ARF. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. **Rev Lat Am Enfermagem.** v. 21, p. 155-162, 2013.

PADOVANI, RC; NEUFELD, CB; MALTONI, J; BARBOSA, LNF; SOUZA, WF; CAVALCANTI, HAF; LAMEU, JN. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras. ter. cogn.** v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

SANTIAGO MB, BRAGA OS, SILVA PR, CAPELLI VMR, & COSTA RSL. Índices de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes de enfermagem e medicina do Acre. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde.** v. 10, n. 1, p. xx-xx, 2021.

SOARES, APC; ALMEIDA, LS. Transição para a universidade: apresentação e validação do Questionário de Expectativas Acadêmicas (QEA). Em SILVA, BD; ALMEIDA, LS. (Orgs.), Actas do VI Congresso Galaico-Português de Psicopedagogia. Braga: Universidade do Minho (pp. 899-809). 2001.

Disponível em  
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12107/1/Soares%20%26%20Almeida%20C%202001.pdf>. Acesso em: 01 de abril de 2022.

SOUSA, TF; FONSECA, SA; JOSÉ, HPM; NAHAS, MV. Estudo MONISA: características e aspectos metodológicos. **Rev. bras. Epidemiol.** v. 15, n. 4, p. 904-907, 2012.

SOUSA, TF; FONSECA, SA; JOSÉ, HPM; NAHAS, MV. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). **Arq Ciên Esporte.** v.1, p. 21-30, 2013.

VASCONCELOS, TC; DIAS, BRT; ANDRADE, LR; MELO, GF; BARBOSA, L; SOUZA, E. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. med.** v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.

VIEIRA, ET; SANTOS, MEG. Educação e desenvolvimento: transformação e ascendência de uma sociedade. **Revista Humanidades e Inovação.** v. 6, n. 18, p. 177-190, 2019.

ZONTA R, ROBLES ACC, GROSSEMAN S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. **Rev. bras. educ. med.** v. 30, n. 3, p. 147-153, 2006.