

**AValiação DO ESTRESSE ACADÊMICO E SUAS IMPLICAÇÕES
CARDIOVASCULARES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA
SAÚDE.****SANTOS, C.F.^[1]; MASCARELLO, S.B.^[1]; HAAG, F.B.^[2]; SILVA; D.T.R.^[2]**

O ambiente universitário é uma fase decisiva na vida dos jovens adultos marcada por desafios tanto acadêmicos quanto pessoais. Durante essa etapa, os estudantes precisam se adaptar a uma rotina intensa de estudos, com uma elevada demanda de tarefas, absorção contínua de informações e a necessidade de cumprir prazos rigorosos. Além das exigências acadêmicas, fatores como a diversidade social, a competição entre colegas e a falta de tempo para lazer exacerbam o estresse. Esse estresse, quando crônico, pode impactar profundamente a saúde mental e física dos estudantes, aumentando o risco de doenças graves, especialmente as cardiovasculares. Esta pesquisa tem como objetivo explorar a relação entre os níveis de estresse psicológico percebido (EPP) e os fatores de risco cardiovasculares em estudantes universitários. Estudo comparativo realizado com estudantes de enfermagem e medicina, cursos conhecidos pela alta carga horária, que visa correlacionar o EPP, medido pela Escala de Estresse Percebido (PSS), com parâmetros fisiológicos como o índice de massa corporal (IMC) e a pressão arterial sistólica (PAS). Foram incluídos nesta pesquisa 55 sujeitos, 33 no grupo estressados (GE) e 22 no grupo muito estressados (GM) conforme a pontuação da PSS, o ponto de corte foi definido por meio dos intervalos interquartis de Tukey, indivíduos com scores entre 31 - 43 pontos foram considerados estressados, aqueles com scores igual ou superior a 44 foram considerados muito estressados, numa escala de 0 – 56 pontos. Para as correlações das variáveis quantitativas foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson e a normalidade testada pelo teste de Shapiro-Wilk, e para comparações entre grupos GE e GM, foi utilizado o Test T de Student. Foram considerados significativamente estatísticos os valores de $P \leq 0,05$. Na comparação entre os grupos, diferenças estatísticas foram evidenciadas nos parâmetros da PSS e do IMC entre os grupos, com escores mais altos no GM. A PSS teve média de 32.56 ± 1.50 no GE, enquanto que no GM a média foi de 39.32 ± 5.18 e $P = 0,0001$. O IMC com média 23.8 ± 13.11 no grupo GE, enquanto que no GM a média foi 25.2 ± 6.1 e $P = 0,05$, todavia sem alterações estatísticas em pressão arterial em ambos os grupos. Não houve correlações significativas entre as variáveis quantitativas entre os grupos. Ao analisar os resultados observou-se aumento significativo nos escores de IMC e de estresse percebido, que são fatores de risco cardiovasculares no grupo muito estressado quando comparados ao grupo estressado, reforçando a presença de EPP como um fator associado aos fatores de risco cardiovasculares convencionais. Esses parâmetros tendem a piorar à medida que o estresse aumenta, evidenciando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para o manejo do estresse e a prevenção de doenças cardiovasculares entre estudantes universitários. Atualmente, o estresse psicológico, seja

percebido ou medido de forma direta (cortisol), é amplamente reconhecido como um fator crucial na avaliação do processo saúde-doença. Medir e controlar o estresse é fundamental, não apenas como um indicador de risco, mas também como base para intervenções preventivas.

Palavras-chave: Estresse Psicológico; Fatores de Risco Cardiovasculares; Saúde do Estudante.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Origem: Informar Ensino.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Não se aplica.

Aspectos Éticos: Não se aplica.

[1] Camila Ferreira Santos. Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem.

Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó. E-mail:

f.camila2002@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6390-1111>

[1] Suelen Bianchetto Mascarello. Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem.

Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó. E-mail:

suelen16mascarello@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5232-8524>

[2] Fabiana Brum Haag. Enfermeira. Doutora em Ciências da Saúde. Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó. E-mail: fabiana.haag@uffs.edu.br ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-1358-766X>.

[2] Debora Tavares Resende e Silva. Fisioterapeuta. Doutora em Ciências - Patologia Geral. Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó. E-mail:

debora.silva@uffs.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3813-7139>.