

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

O ESTRESSE PSICOLÓGICO E A AGREGAÇÃO A OUTROS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM UNIVERSITÁRIOS

Luanna Áquila Rodrigues Duarte¹, Marta Carol Taveira da Silva², Antonia Elizangela Alves Moreira³ Ana Camila Gonçalves Leonel⁴ Emiliana Bezerra Gomes⁵

Resumo: O ambiente acadêmico pode favorecer o surgimento de fatores de risco cardiovasculares modificáveis, em virtude do estresse psicológico, ocasionado pelas alterações emocionais e estilo de vida não saudável. Objetivou-se identificar como o estresse psicológico em estudantes universitários contribui para o risco cardiovascular. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada no período de outubro de 2024, no portal da Biblioteca Virtual em Saúde e nas bases MEDLINE, LILACS e BDNF, sob estratégia de busca "estresse psicológico" AND "doenças cardiovasculares" AND "estudantes". Com uma amostra de oito estudos, a revisão apresenta que o estresse psicológico em estudantes universitários contribui enquanto fator de risco cardiovascular e esteve associado a outros, associados ao estilo de vida como: Alimentação inadequada, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e sobrepeso. Portanto, o estresse psicológico pode influenciar na agregação de outros fatores de risco cardiovasculares associados ao comportamento e estilo de vida. Conhecer esses comportamentos pode contribuir na prevenção das doenças cardiovasculares no futuro.

Palavras-chave: Estresse psicológico. Doenças cardiovasculares. Fator de risco. Estudante.

1. Introdução

Nos últimos anos, o estresse psicológico em estudantes universitários têm se tornado uma preocupação crescente, especialmente por influenciar a qualidade de vida e favorecer a agregação de fatores comportamentais de risco. No que tange os sinais neuroendócrinos, o estresse mental pode contribuir para o surgimento de Doenças Cardiovasculares (DCV) e adoção a outros fatores de risco modificáveis, associados ao estilo de vida (Gonçalves *et al.*, 2021).

Os fatores de risco cardiovascular são divididos em não modificáveis, como hereditariedade, idade avançada e o sexo, e os modificáveis atrelados ao estilo de vida, como alimentação rica em gorduras e sedentarismo. Entretanto, enquanto fatores modificáveis podem ser contornados ou minimizados por meio

1 Universidade Regional do Cariri, email: luanna.aquila@urca.br

2 Universidade Federal do Cariri, email: marta.carol@urca.br

3 Universidade Regional do Cariri, email: elizangela.moreira@urca.br

4 Universidade Federal do Cariri, email: anacamila.leonel@urca.br

5 Universidade Regional do Cariri, email: emiliana.gomes@urca.br

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

da mudança de comportamento, como na alimentação saudável, prática de atividade física, horas de sono e manejo do estresse (Santos *et al.*, 2018).

No ambiente acadêmico os estudantes universitários podem desencadear alterações emocionais decorrentes da rotina acadêmica, condições relacionadas às responsabilidades, longos períodos de estudos e a necessidade de adquirir novos conhecimentos, podendo levar a adoção de estilo de vida não saudáveis, como tabagismo, alimentação inadequada, falta de atividade física (Silva *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, é crucial investigar não apenas a prevalência de estresse psicológico, mas também seus impactos na saúde cardiovascular e fatores de risco comportamentais. A compreensão desse contexto pode auxiliar na elaboração de intervenções eficazes que visem promover a saúde mental e prevenir doenças cardiovasculares.

2. Objetivo

Identificar na literatura como o estresse psicológico em estudantes universitários pode contribuir na agregação de outros fatores de risco cardiovascular.

3. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, por incluir vários níveis de abrangências sobre determinado assunto, realizada em outubro de 2024. A revisão seguiu as seguintes etapas: seleção da temática e consequente elaboração de questão norteadora; pesquisa na literatura; seleção, leitura e análise dos estudos; redação da revisão; e referências.

Na primeira etapa, definiu-se como tema o estresse e os riscos cardiovasculares, cuja pergunta de pesquisa foi: "Como o estresse psicológico influencia na agregação de fatores de risco cardiovasculares em estudantes?". Elaborada conforme a estratégia PICo (População, Fenômeno de Interesse, Contexto), no qual População (estudantes); o Fenômeno de interesse (estresse); e o Contexto (agregação de fatores de risco cardiovasculares).

A busca foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF). A partir dos descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "estresse psicológico", "doenças cardiovasculares" e "estudantes", interligados pelo operador booleano "AND".

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: textos completos disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol. Considerou-se como critérios de exclusão: artigos repetidos. Não houve delimitação de recorte temporal.

Obteve-se dez estudos, que por intermédio dos critérios de elegibilidade apenas oito estudos compuseram a amostra. O processo de seleção foi conduzido através de leituras exploratória, seletiva, analítica e interpretativa, conforme orientação de Gil (2017) para pesquisas bibliográficas. Os dados foram

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: “CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES”

organizados em quadro com breve síntese dos fatores de riscos comportamentais e adoecimento cardiovascular evidenciados.

4. Resultados

Os estudos apontaram que o estresse psicológico em estudantes está relacionado aos fatores de riscos comportamentais, como, por exemplo, os hábitos e estilos de vida, conforme exposto no quadro 1.

Quadro 1 – causas do estresse psicológico e fatores de riscos comportamentais associados. Crato, Ceará, Brasil, 2024.

Causas do estresse psicológico	Fatores de risco comportamentais associados
Pressões acadêmicas, intelectuais e sociais diárias (Haag <i>et al.</i> , 2024).	Dietas não saudáveis e sono inadequado.
Mudança do ambiente habitual do estudante, saudade dos familiares, necessidade de renda e dedicação nos estudos (Gonçalves <i>et al.</i> , 2021).	Tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, sobrepeso e obesidade.
Dedicação do tempo livre aos estudos e trabalho, condições socioeconômicas, rendimento e sobrecarga acadêmica (Silva <i>et al.</i> , 2021).	Sedentarismo, alto consumo de alimentos industrializados, consumo de álcool e drogas ilícitas.
Busca pela independência e aceitação por um grupo particular (Garcia <i>et al.</i> , 2018).	Alimentação de baixa qualidade, atividade física inativa, sobrepeso, uso de substâncias como tabaco, álcool e drogas recreativas.
Racismo associado ao status social e econômico dos nativos havaianos (Hermosura, A. H; Haynes, S; Karolokula, J, K., 2018).	Sintomas psicossociais após a situação de racismo.
Ingresso na vida universitária (Al-Daghri <i>et al.</i> , 2014).	Padrões de sono anormais, deficiência de micronutrientes, ganho de peso.
Demandas acadêmicas e financeiras, transição para a universidade, estudo em tempo integral (Polman <i>et al.</i> , 2010).	Sintomas psicossociais, como exaustão emocional, física e mental.
Mudança do local de moradia, restrições de tempo, preocupações com exames e tarefas da universidade (Makrides <i>et al.</i> , 1998).	Alimentação não saudável, tabagismo e consumo de álcool.

Dessa forma, observou-se que o ambiente acadêmico pode contribuir na exacerbação do estresse psicológico, devido à pressão por desempenho

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

acadêmico, distanciamento da família e rotina exaustiva, que podem ocasionar adoção de comportamentos de risco cardiovascular. Ribeiro e André (2024) revelaram que estudantes universitários frequentemente relatam altos níveis de estresse relacionados a prazos e expectativas sociais, resultando em um ciclo vicioso de ansiedade e comportamentos prejudiciais à saúde.

O estudo de Silva *et al.* (2021) evidenciou o desenvolvimento de hábitos alimentares não saudáveis ao alto consumo de alimentos industrializados, não restrição dos alimentos e pelas condições econômicas, contribuindo para o comportamento alimentar inadequado. Do mesmo modo, Garcia *et al.* (2018), associou o uso de substâncias como tabaco, álcool e outras drogas ao estado nutricional por ocasionar a falta de apetite, cuja ingestão se dá pela necessidade de aceitação em grupos de amigos e busca de independência.

Segundo Heinisch *et al.* (2007), o sedentarismo se justifica pela falta de interesse individual e pela escassez de programas da própria universidade que incentivem atividade física e, ainda, pela excesso de atividades acadêmicas curriculares. Do mesmo modo, Lacerda *et al.* (2022) afirma que a inatividade física está relacionada ao período da faculdade e o excesso de demandas acadêmicas, resultando na falta de tempo para realização de atividade física.

Acerca da qualidade e tempo de sono, os estudos revelaram que o padrão inadequado de sono ocorre em decorrência da ocupação com as obrigações acadêmicas. A má qualidade de sono justifica-se pela rotina da universidade, pelas atividades acadêmicas e ainda pela substituição de sono por momentos sociais, como afirma Oliveira *et al.* (2022).

Assim sendo, os estudantes universitários, ao enfrentar pressões acadêmicas, intelectuais e sociais diariamente, tornam-se vulneráveis a práticas intimamente relacionadas ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

5. Conclusão

O estresse psicológico pode influenciar diretamente na agregação e surgimento de outros fatores de risco cardiovasculares, associados a um estilo de vida insalubre, aumentando as chances de DCV.

Haja vista o crescente índice de estresse em estudantes universitários, faz-se necessário mais estudos que analisem a influência dos fatores de riscos, modificáveis e não modificáveis, de modo a contribuir com a prevenção das doenças cardiovasculares nessa população e promover saúde cardiovascular.

6. Agradecimentos

Grupo de Pesquisa e Extensão em Saúde Cardiovascular – GPESCC. Pró-reitoria de Extensão da Universidade Regional do Cariri / Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP).

7. Referências

AL-DAGHRI, N. M.; AL-OTHMAN, A.; AL-ATTAS, O. S.; ALKHARFY, K. M.; ALOKAIL, M. S., ALBANYAN, A., SABICO, S.; CHROUSOS, G. P. Stress and cardiometabolic manifestations

IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024



Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"

among Saudi students entering universities: A cross-sectional observational study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 391, 2014. DOI <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-391>

GONÇALVES, M. DE P.; TEODORO, E. C. M.; MIRANDA, V. C. DOS R. Perfil cardiovascular e emocional de acadêmicos do curso de fisioterapia do Centro Universitário Funvic. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n.4, p. 516–535, 2021. DOI <https://doi.org/10.33233/fb.v22i4.4236>

HAAG, F. B.; RESENDE E SILVA, D. T.; ANTUNES, C. S., WACLAWOVSKY, G.; LUCHESE-LOBATO, F. Effects of circuit training and Yoga on biochemical and psychological responses to stress and cardiovascular markers: A randomized clinical trial with nursing and medical students in Southern Brazil. **Psychoneuroendocrinology**, v. 167, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2024.107110>

HERMOSURA, A. H.; HAYNES, S. N.; KAHOLOKULA, J. K. A Preliminary Study of the Relationship between Perceived Racism and Cardiovascular Reactivity and Recovery in Native Hawaiians. **Journal of Racial and Ethnic Health Disparities**, v. 5, n.5, p.1142–1154, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40615-018-0463-4>

LACERDA M. S; ROSSI M. B; ABUCHAIM E. S. V; BARROS A. L. L; LOPES J. L. Fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares e qualidade de vida de ingressantes da graduação de enfermagem. **Revista Gaúcha Enfermagem**. v. 43, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20210066.pt>

LYDIA, M; PAULA, V; RICHARD, J; MCKEE, E; GALLIVAN, T. A cardiovascular health needs assessment of university students living in residence. **Canadian Journal of Public health**. V. 89, n. 3. 1998. DOI: 10.1007/BF03404468

OLIVEIRA, E. S.; DA SILVA, A. F. R.; DA SILVA, K. C. B.; MOURA, T. V. C.; DE ARAÚJO, A. L.; DA SILVA, A. R. V. Stress and health risk behaviors among university students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>

POLMAN, R.; BORKOLES, E.; NICHOLLS, A. R. Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. **British Journal of Health Psychology**, v. 15, n.3, p. 681–696, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1348/135910709X479069>

RIBEIRO, A. L. B.; ANDRÉ, B. P. Reflexões sobre a saúde mental dos estudantes universitários: uma revisão bibliométrica. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 5, 2024. DOI: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n5-185>

SILVA, M. Y.; RODRÍGUEZ, M. A.; PLATA, Z. G.; Roa, R. S. Jóvenes universitarios estilos de vida y biología humana. ¿predisponen al desarrollo de enfermedad cardiovascular? **Revista Chilena de Enfermería**, v. 3, n. 56, 2021. DOI: <https://orcid.org/0000-0001-5524-3200>

SOUSA, L. M. M; FIRMINO, C. F; VIEIRA, C. M. A. A; SEVERINO, S. S. P; PESTANA, H. C. F. C. Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**. V. 1, n.1, 2018. DOI: <https://rper.aper.pt/index.php/rper/article/view/20/12>