

FATORES RELACIONADOS AO NÍVEL DE ESTRESSE EM ADOLESCENTES ESTUDANTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

*Stress level related factors
in adolescent students:
a systematic review*

Claudio Portilho Marques¹
Guilherme da Silva Gasparotto²
Ricardo Weigert Coelho³

¹Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná – UFPR e Acadêmico do Programa de Doutorado em Educação Física da UFPR

²Professor do Instituto Federal do Paraná – IFPR, Acadêmico do Programa de Doutorado em Educação Física da UFPR e membro do Centro de Pesquisas em Exercício e Esporte – UFPR

³Professor Doutor do programa de Doutorado em Educação Física da Universidade Federal do Paraná - UFPR

Recebido em: 13/07/2014
Aceito em: 20/10/2014

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

RESUMO

Introdução: o estresse na adolescência pode ser considerado um fator desencadeante de problemas psicológicos, que podem resultar em depressão ou em casos extremos até o suicídio. **Objetivo:** revisar sistematicamente estudos que exploraram os fatores relacionados ao estresse de adolescentes escolares em níveis compatíveis ao ensino médio brasileiro. **Métodos:** a busca de literatura foi realizada nas seguintes bases de periódicos científicos: MEDLINE/Pubmed, Web of Science, Sportdiscus, Psycinfo e LILACS. **Resultados:** inicialmente a busca resultou em 930 artigos dentre os quais, após as etapas da revisão, cinco foram incluídos nos resultados. **Conclusões:** entre os fatores relacionados ao estresse em estudantes do ensino médio, concluiu-se que ser do sexo feminino e as atividades acadê-

micar são fatores mais relevantes para aumento dos indicadores de estresse dos estudantes.

Palavras Chave: Estresse psicológico. Adolescente. Fatores de risco

ABSTRACT

Introduction: *stress in adolescence can be considered a triggering factor for psychological problems, which can result in depression or in some cases even suicide.* **Objective:** *the purpose of this study was to systematically review studies that explored factors related to adolescent stress in compatible to high school levels.* **Methods:** *the literature verified was performed in the following journals databases: MEDLINE / PubMed, Web of Science, SPORTDiscus, Psycinfo and LILACS.* **Results:** *initially search resulted in 930 articles which, after the steps of the review, five were included in the results.* **Conclusions:** *Among factors related to stress in middle school students, it was found that being female and academic activities are more relevant to increased stress indicators of student factors.*

Keywords: *Psychological stress. Adolescent. Risk factors*

INTRODUÇÃO

O ambiente ao qual o indivíduo está exposto na sociedade atual, baseada no sucesso por resultados imediatos, padronização de modelos intelectuais, culturais e físicos, bem como os rápidos avanços tecnológicos demandam grau elevado de ajustes para o indivíduo se adequar a tais modelos estabelecidos, gerando um desequilíbrio entre capacidades da pessoa e as demandas do ambiente. Estes desequilíbrios podem ser denominados estresse.

Estresse pode ser definido como uma resposta não específica do organismo frente a agentes ameaçadores de sua integridade, esta posição sustenta – se no conceito de homeostase do organismo. O indivíduo frente a estímulos ameaçadores e constantes, sem a condição de se adaptar a estes gera um desequilíbrio a ponto de manifestar sintomas tanto físicos como mentais, podendo inclusive levar o indivíduo a ter graves doenças ou em casos extremos, até a morte (SELYE, 1965).

Como complemento à clássica proposta de Selye (1965), foi sugerido a Síndrome Geral de Adaptação (SGA) diante da manifes-

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

tação do estresse. Neste caso, os indivíduos alcançariam três diferentes fases de estresse. “A primeira delas foi denominada de *fase de reação de alarme* a qual é caracterizada por reações agudas; a segunda foi denominada de *fase de resistência*, quando as manifestações agudas desaparecem e o organismo tenta um ataque às causas ou uma adaptação às mesmas; e a terceira fase denominada de *fase de exaustão*, quando há a volta das reações da primeira fase e pode haver o colapso do organismo” (FILGUEIRAS e HIPPERT, 1999).

Mais recentemente, foi identificado um quarto estágio chamado de *fase de quase exaustão*. É o estágio que inicia o processo de adoecimento com influência de fatores genéticos e ambientais. Órgãos com maior vulnerabilidade são atingidos e, caso os agentes estressores não sejam adaptados, ou removidos o indivíduo pode atingir o estágio de exaustão (LIPP, 2005).

Estresse na adolescência são temas frequentes na literatura mundial, em geral estes estudos são desenvolvidos com grupos de escolares. Estas pesquisas sugerem que níveis elevados de estresse entre os estudantes, podem, inclusive, desencadear males como depressão e suicídio (HOWARD e MEDWAY, 2004; CAIRES e SILVA, 2011; SCHRAML et al., 2011; LANDSTEDT e GADIN, 2012). Apesar de se verificar proporções importantes de adolescentes com altos níveis de estresse nas pesquisas, os fatores relacionados ao desenvolvimento desta condição são apresentados de forma contraditória entre estudos. Com exceção da variável sexo, não ficam claros outros agentes potencialmente estressores deste grupo, como ambiente escolar, nível socioeconômico, suporte social ou nível educacional dos pais (MAGAYA et al., 2005; PAGGIARO e CALAIS, 2009; LANDSTEDT e GADIN, 2012).

Diante do exposto, torna-se relevante conhecer quais são os principais agentes estressores relacionados entre adolescentes, com o intuito de definir estratégias eficientes de administração destes fatores. Visto que a frequência de indivíduos apresentando este quadro em diversos níveis de estresse é alta, o que pode interferir na formação e desenvolvimento desta população, frente à vulnerabilidade psicológica própria da faixa etária.

Assim o objetivo do estudo foi realizar uma revisão sistematizada da literatura com foco na identificação dos valores indicativos de adolescentes estudantes de ensino médio, com faixa etária entre 16 e 19 anos, que apresentam quadro de estresse elevado, bem como verificar os principais fatores relacionados a esta condição.

MÉTODOS

Processo de busca dos artigos

A busca de literatura foi realizada em setembro de 2013 nas seguintes bases de periódicos científicos: MEDLINE/Pubmed, Web of Science, Sportdiscus, Psycinfo e LILACS (Português e Inglês). Uma combinação de *Medical Subject Headings* (MESH), Descritores de Ciências da Saúde (DeCS, para os termos em português) e do comando “*text words*” foi utilizada para gerar a lista de citações. O processo de busca foi desenvolvido especificamente para cada base de dados com alguns limites adicionados: estudos transversais; publicados nos últimos dez anos; em português, inglês ou espanhol; faixa etária de 16 a 19 anos.

A estratégia de busca foi baseada em três parâmetros: condição de estresse, faixa etária e tipo de amostra (estudantes de ensino médio). As palavras chave foram representadas no processo de busca da seguinte forma para (a) Estresse: Stress Psychological OR Stress Psychological OR Emotional stress* OR Life stress*; (b) Estudantes: students OR High School; (c) Faixa Etária: Adolescent OR adolescent* OR adolescence OR Young*. O operador booleano “AND” foi usado para combinar os três grupos na pesquisa. Os símbolos de truncamento para cada base de dados específica foi utilizado para buscar todas as variações de sufixo de cada palavra (ex: *,\$ ou #).

Processo de seleção dos artigos

Os artigos foram selecionados de acordo com o método sistemático. Primeiro realizou-se leitura dos títulos seguidos do resumo, então foi aplicado o critério de inclusão para análise. No caso de cumprimento dos critérios de inclusão, os artigos foram incluídos para leitura na íntegra. As referências de todos os artigos selecionados foram lidas para identificar possíveis artigos a serem inclusos na revisão.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais; faixa etária entre 16 e 19 anos de idade; estudos descritivos que mediram prevalências ou associações, tendo o estresse como variável de exposição ou desfecho; medida de estresse realizada com questionário estruturado ou com análises biológicas; adolescentes estudantes de ensino médio (ou equivalente em caso de estudos internacionais). Os estudos que não cumpriram estes requisitos foram excluídos da análise.

Foi utilizado sistema STROBE para verificar a consistência de elaboração dos estudos selecionados para revisão.

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

RESULTADOS

A busca na literatura apresentou 930 estudos potencialmente relevantes. Após exclusão dos duplicados e leitura dos títulos, 54 estudos foram selecionados com base nos critérios de inclusão. Após leitura dos resumos, 12 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, destes foram excluídos sete na leitura final. Dois dos estudos excluídos foram publicados somente em línguas diferentes das de interesse; três não apresentavam amostra de estudantes de ensino médio (ou equivalente) ou faixa etária necessária; dois realizaram análises qualitativas de verificação do estresse. Assim, cinco estudos foram selecionados segundo os critérios estabelecidos e revisados para apresentação dos resultados. A figura 1 demonstra o processo de seleção e análise dos artigos.

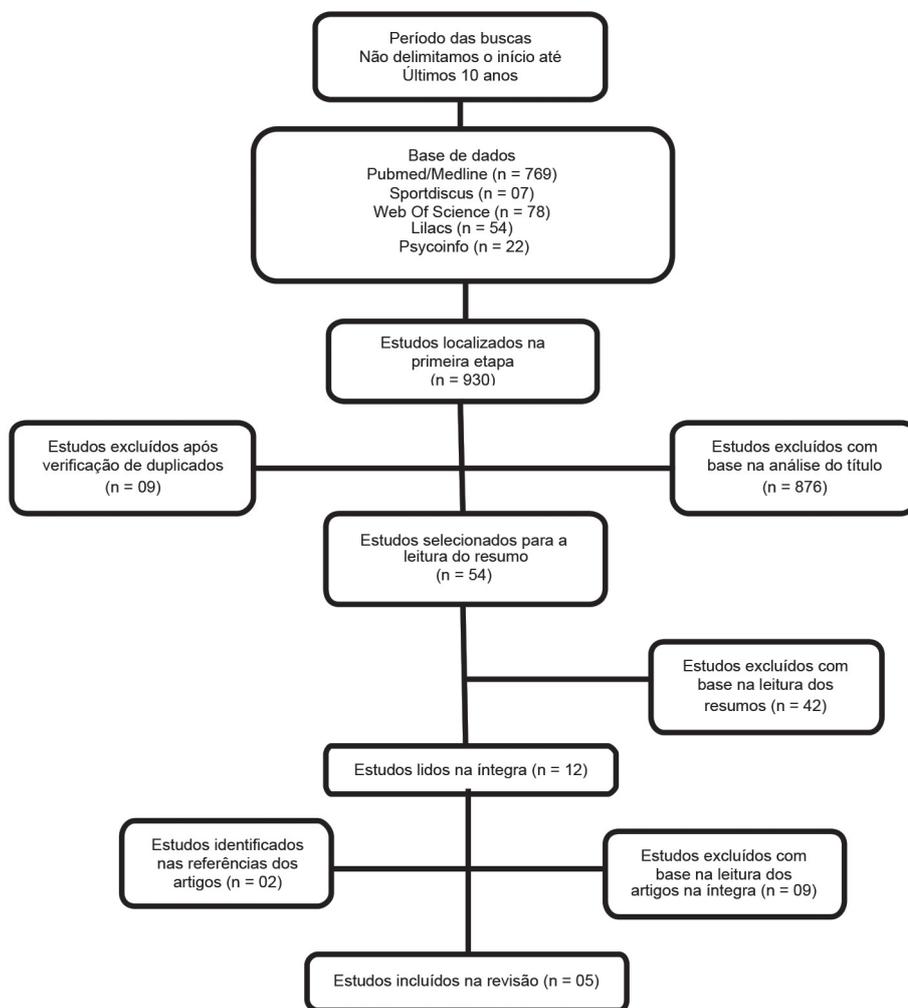


Figura 1 - Processo de seleção e análise dos artigos.

Os artigos incluídos na revisão foram publicados entre os anos de 2005 e 2012, sendo que três deles publicados em 2011. Os estudos foram conduzidos no Zimbábue, China, Índia e Suécia e todos fizeram medida de estresse por meio de questionários estruturados e auto-percepção do estresse. Os principais resultados dos estudos selecionados pela revisão sistemática estão apresentados na tabela 1.

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

Tabela 1 - Relação dos estudos que analisaram a relação de estresse com aspectos relacionados ao ambiente acadêmico no ensino médio

Autor	Strobe	Objetivo Principal	País/Data da Coleta de informações	Amostra; Idade	Séries
Lindiwe Magaya et al, 2005	18	Verificar a relação entre estresse percebido, suporte social e enfrentamento (coping) do estresse	Zimbábue,/ Data não informada	105 adolescentes escolares matriculados em Advanced Level, lower sixth and upper sixth, no Zimbábue, com idades entre 16 e 19 anos	Equivalente às series de ensino médio no Brasil
Yangyang Liu & Zuhong Lu, 2011	20	Investigar as diferenças do estresse percebido e fatores acadêmicos estressores entre estudantes	China/ Data não divulgada	368 estudantes "senior High School" Média de idade de 16,7 anos.	Equivalente às series de ensino médio no Brasil
Little Flower Augustine et al, 2011	19	Verificar o estresse percebido entre estudantes e identificar diferenças entre instituições públicas e privadas	Índia/ Novembro de 2007 a Janeiro de 2008	127 estudantes do primeiro ano do "High School" com idade entre 16 e 17	Equivalente ao primeiro ano do Ensino Médio no Brasil
Karin Schraml, et al. 2011	19	Identificar a prevalência de sintomas graves de estresse e fatores associados	Suécia/ Fevereiro de 2006	304 estudantes do primeiro ano do "High School" com média de idade de 16 anos	Equivalente ao primeiro ano do Ensino Médio no Brasil
Evelina Landstedt & Katja Gillander Gâdin,	20	Explorar padrões do estresse percebido entre classes e sexos	Suécia/ Data não divulgada	1.663 estudantes do "upper secondary school" com aproximadamente 17 anos	Equivalente ao último ano do ensino médio no Brasil

Medidas Estresse	Variáveis de Ajuste	Principais resultados
<p>Medida do estresse percebido: "The Perceived Stress Scale" (PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983)</p> <p>Escala Likert de 5 pontos</p>	<p>Informações demográficas: Sexo, Idade, Etinia, renda e nível de escolaridade dos pais.</p> <p>Suporte Social: The Social Provisions Scale (SPS; Russell & Cutrona, 1984)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O sexo feminino apresentou valores superiores de estresse percebido em relação aos masculino; • Atividades acadêmicas apresentaram-se como o maior fator estressor seguido de relações interpessoais, vida social e problemas financeiros; • Entre as variáveis: idade, sexo, suporte social percebido, controle emocional na resolução de problemas, as melhor preditora do estresse percebido foi o Sexo, sendo superior entre as meninas
<p>Medida do estresse acadêmico: "Academic Stress Questionnaire" Escala de quatro pontos do "muito fraco" ao "muito forte"</p>	<p>Sexo e Percepções do aluno sobre a relação do estresse e sintomas depressivos com o ambiente escolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As variáveis relacionadas ao estresse acadêmico se correlacionaram positivamente com sintomas de depressão e sensação de falta de conquistas. Correlacionaram-se inversamente com o relacionamento: Professor/Aluno, Aluno/Aluno e obtenção de orientação; • O sexo é uma variável moderadora do estresse acadêmico. As meninas estão mais dispostas ao estresse e ao ambiente percebido de relacionamento escolar
<p>Medida do estresse percebido: "Perceived Stress Scale -14" (PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) Escala Likert de 5 pontos</p>	<p>Percepção geral de saúde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estudantes de ambos os tipos de administração escolar (pública e privada) apresentaram estresse percebido de forma similar; • A percepção de estresse se mostrou independente da percepção geral de saúde entre os estudantes
<p>Medida de estresse crônico "Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)" Escora acima de quatro=sintoma sério de estresse; acima de 5=estresse crônico</p>	<p>Auto-estima global, demanda percebida de controle, suporte social, distúrbio do sono, hábitos alimentares e exercício físico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indivíduos com índices de estresse grave e crônico apresentaram valores superiores para todas as variáveis dependentes; • O modelo que melhor explicou a presença de estresse grave ou crônico foi composto por: Demanda percebida de controle, distúrbio do sono, suporte social, auto-estima global e hábitos alimentares; • Meninas apresentaram escore médio superior para os sintomas de estresse grave.
<p>Questionário derivado de um estudo qualitativo. Ex: "Com qual frequência nos últimos três meses você se sentiu estressado?" sempre, muitas vezes, às vezes, dificilmente, nunca. Outros nove possíveis estressores foram estudados.</p>	<p>Status socioeconômico e Sexo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O nível de estresse percebido independe do status socioeconômico; • O sexo feminino apresentou maior nível de estresse percebido independente do nível socioeconômico.

DISCUSSÃO

Dentre os resultados encontrados nos manuscritos selecionados, a variável sexo aparece como mais relacionada ao estresse. Há uma tendência para as meninas apresentarem maiores valores de estresse do que os meninos (MAGAYA *et al.*, 2005; SCHRAMML *et al.*, 2011; LANDSTEDT e GADIN, 2012; LIU e LU, 2012). Uma das justificativas para que as meninas apresentem maiores níveis de estresse seria por responderem aos questionários de estresse percebido com informações mais próximas da realidade, e os meninos omitem informações verdadeiras relacionadas aos fatores estressores, pois, teriam que apresentar – se menos suscetíveis aos estressores por questões culturais da sociedade em que vivem (MAGAYA *et al.*, 2005). As meninas apresentaram, também, escore médio superior para os sintomas de estresse grave em relação aos meninos (SCHRAMML *et al.*, 2011).

O estresse acadêmico (atividades acadêmicas) foi apresentado como um fator bastante presente nesta população. Mais da metade dos estudantes responderam que este é um fator estressor muito forte (MAGAYA *et al.*, 2005) e relaciona – se positivamente com sintomas de depressão e sensação de falta de conquistas (LIU e LU, 2012). Cabe enfatizar, que um dos trabalhos foi realizado no Zimbábue, país do norte da África, que passa por graves problemas culturais, políticos, sociais e de saúde (MAGAYA *et al.*, 2005). Portanto, justificam – se alguns estressores apontados como: falta de suporte social percebido, problemas financeiros e poucas estratégias de *coping* em comparação com outros países que não passam por estes problemas.

Dentre os possíveis fatores estressores, o nível socioeconômico não foi identificado como potencial fator (LANDSTEDT e GADIN, 2012). Segundo estes autores, os níveis de estresse independem do status socioeconômico. No entanto, estes pesquisadores desenvolveram seu trabalho com estudantes suecos, população de um país mais equilibrado social e economicamente. Em um estudo com adolescentes indianos também não foram identificadas relações entre o nível de estresse e status socioeconômico. Porém, neste estudo percebe-se uma grande limitação relacionada à amostra selecionada. Segundo o autor o número de estudantes necessário para o estudo era de 1.200, porém, somente 127 estudantes foram contatados e menos do que isto foram avaliados, o que limita estabelecer conclusões quanto aos resultados apresentados (AUGUSTINE *et al.*, 2011).

Para justificar a similaridade do estresse na amostra de estudantes indianos, os autores argumentaram que, por um lado, os estudantes

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

da escola privada sofrem de estresse pela alta competitividade entre seus pares para ingressar no estudo profissional. Por outro lado, os estudantes da escola pública sofrem de estresse pela disparidade socioeconômica que enfrentam (AUGUSTINE *et al.*, 2011). Frente aos problemas metodológicos empregados nesta pesquisa e falta de outros estudos a respeito, fica clara a necessidade de averiguação mais aprofundada quanto à relação desta variável com o estresse nesta população.

Em outro estudo, cuja amostra foi constituída de 306 estudantes suecos, fatores foram relacionados com o estresse grave ou crônico, como: demanda percebida de controle, distúrbio do sono, suporte social, autoestima global e hábitos alimentares. Cem estudantes, que representa um terço da amostra apresentaram alto grau de sintomas de estresse, deste grupo 68 eram meninas e 32 eram meninos. Neste estudo, 8,2 % da amostra apresentaram estresse grave ou crônico, e os seus índices foram superiores comparados com outros participantes em todos estressores citados anteriormente (SCHRAML *et al.*, 2011).

CONCLUSÃO

Este estudo revisou os trabalhos que analisaram a medida de estresse em adolescentes estudantes do ensino médio.

O número de artigos incluídos na revisão mostrou que há necessidade de mais empenho dos pesquisadores para entender quais fatores podem favorecer os estado de estresse desta população. Somente cinco estudos foram incluídos segundo os critérios da pesquisa.

Dentre os fatores relacionados ao estresse entre estudantes do ensino médio, concluiu-se que ser do sexo feminino e as atividades acadêmicas são fatores mais relevantes para aumento dos indicadores de estresse dos estudantes.

Entre os estudos selecionados foi visto também que, não foram realizados testes biológicos de medidas de estresse, sendo que todos obtiveram esta medida por meio de questionário de estimativa do estresse percebido pelos estudantes.

Este estudo sugere que mais estudos são necessários para conclusão dos fatores relacionados ao estresse dos estudantes de ensino médio, além do sexo e carga de atividades acadêmicas, como nível socioeconômico, suporte social entre outros.

REFERÊNCIAS

- AUGUSTINE, L.F; VAZIR, S; RAO, S.F.M; RAO, V.V; LAX-MAIAH, A; NAIR, K.M. Perceived stress, life events & coping among higher secondary students of Hyderabad, India: A pilot study. **Indian Journal Medical Research**, New Delhi, v. 134, n. 1, p. 61–68, 2011.
- CAIRES, S; SILVA C. Fatores de stress e estratégias de coping entre adolescentes no 12º ano de escolaridade. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 28, n. 3, p. 295-306, 2011.
- FILGUEIRAS, J.C; HIPPERT, M.I.S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 19, n. 3, 1999.
- HOWARD, M. S; MEDWAY, F.J. Adolescents' attachment and coping with stress. **Psychology in the Schools**, Malden, v. 41, n. 3, p. 391-402, 2004.
- LANDSTEDT, E; GADIN, K.G. Seventeen and stressed - Do gender and class matter? **Health Sociology Review**, Philadelphia, v. 21, n. 1, p. 82-89, 2012.
- LIPP Marilda Novaes. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2005.
- LIU, Y; LU, Z. Chinese High School Students' Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and School Climate as Moderators. **Stress and Health**, Malden, v. 28, p. 340–346, 2012.
- MAGAYA, L; ASNER-SELF, K.K; SCHREIBER, J.B. Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents. **British Journal Educational Psychology**, Leicester, v.75, p. 661–671, 2005.
- PAGGIARO, P.B; CALAIS, S.L. Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v.2, n.2, p. 97-105, 2009.
- SCHRAML, K; PERSKI, A; GROSSI, G; SIMONSSON-SARNECKI, M. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. **Journal of Adolescence**, London, v. 34, p. 987–996, 2011.
- SELYE, Hans. **Stress: a tensão da vida**. 2ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.
- MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, Ricardo Weigert. Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. **SALUSVITA**, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.