



**QUALIS**  
**A2**



# **ALÉM DA PRESSÃO POR NOTAS: IMPACTOS DO ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS – REVISÃO DE LITERATURA<sup>1</sup>**

## **BEYOND THE PRESSURE FOR GRADES: IMPACTS OF STRESS ON UNIVERSITY STUDENTS – LITERATURE REVIEW**

**Glaucejane Oliveira da SILVA**

**Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)**

**E-mail: glaucejane.med@gmail.com**

**ORCID: <http://orcid.org/0009-0001-0292-5600>**

**Laiza Pereira Lacerda VIEIRA**

**Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)**

**E-mail: laiza.vieira@afya.com.br**

**ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8057-5853>**

**Maria Eduarda Lopes da SILVA**

**Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)**

**E-mail: dudalopes940@gmail.com**

**ORCID: <http://orcid.org/0009-0006-9977-3434>**

**Thamires Damasceno LIMA**

**Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)**

**E-mail: thamireslimadamasceno@gmail.com**

**ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-4721-634X>**

### **RESUMO**

O estresse acadêmico apresenta elevada prevalência entre estudantes universitários, especialmente em cursos com intensa carga teórica e prática. Esta revisão de literatura analisou os impactos do estresse na saúde física, mental e metabólica, identificando fatores associados, diferenças entre grupos e estratégias de prevenção. A metodologia consiste em uma revisão integrativa qualitativa, com busca nas bases Google Scholar, SciELO e PubMed, incluindo estudos publicados nos últimos cinco anos em português e inglês, analisados por etapas de seleção, análise crítica e síntese. Os resultados indicam alta prevalência de estresse entre universitários, especialmente em cursos da saúde, com associação a ansiedade, depressão e hábitos de vida inadequados. Evidencia-se que o estresse crônico ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e o sistema nervoso simpático, provocando alterações fisiológicas como aumento da pressão arterial, inflamação, resistência à insulina, dislipidemias e

---

<sup>1</sup> COMO CITAR: (ABNT): SILVA, G. O.; VIEIRA, L. P. L.; SILVA, M. E. L.; LIMA, T. D. Além da Pressão por Notas: Impactos do Estresse em Universitários – Revisão de Literatura. **JNT Facit Business and Technology Journal**. Qualis A2. ISSN: 2526-4281, Mês de Abril de 2026 - Ed. 73. VOL. 02. Págs. 152-167. Disponível: <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. Acesso em: \_\_/\_\_/\_\_.

maior adiposidade visceral. Além disso, fatores comportamentais, como má alimentação, sedentarismo e privação de sono, potencializam os riscos cardiometabólicos. Observam-se maiores níveis de estresse em mulheres e em cursos mais exigentes, como Medicina e Engenharia. Conclui-se que o estresse acadêmico é um fenômeno multidimensional com impactos significativos na saúde integral, exigindo estratégias institucionais e individuais para prevenção e promoção do bem-estar dos estudantes.

**Palavras-chave:** Estresse Acadêmico. Estilo de Vida. Efeitos Cardiovasculares. Efeitos Metabólicos.

### ABSTRACT

Academic stress has a high prevalence among university students, especially in courses with an intense theoretical and practical workload. This literature review analyzed the impacts of stress on physical, mental, and metabolic health, identifying associated factors, differences among groups, and prevention strategies. The methodology consists of a qualitative integrative review, with a search in the Google Scholar, SciELO, and PubMed databases, including studies published in the last five years in Portuguese and English, analyzed through stages of selection, critical analysis, and synthesis. The results indicate a high prevalence of stress among university students, especially in health courses, with associations to anxiety, depression, and inadequate lifestyle habits. It is evident that chronic stress activates the hypothalamic-pituitary-adrenal axis and the sympathetic nervous system, causing physiological changes such as increased blood pressure, inflammation, insulin resistance, dyslipidemias, and greater visceral adiposity. In addition, behavioral factors, such as poor diet, physical inactivity, and sleep deprivation, enhance cardiometabolic risks. Higher levels of stress are observed in women and in more demanding courses, such as Medicine and Engineering. It is concluded that academic stress is a multidimensional phenomenon with significant impacts on overall health, requiring institutional and individual strategies for prevention and promotion of student well-being.

**Keywords:** Academic Stress. Lifestyle. Cardiovascular Effects. Metabolic Effects.

### INTRODUÇÃO

A vida universitária representa um período de intensas transformações

peçoais, acadêmicas e sociais, no qual os estudantes enfrentam múltiplos desafios, desde a adaptação a novas rotinas e responsabilidades até a exigência por elevado desempenho acadêmico e constante produtividade. A pressão por bons resultados, a carga horária extensa e a competitividade configuram fatores que podem desencadear altos níveis de estresse, caracterizando-se como importantes riscos à saúde física e mental (Siqueira e Souza, 2024).

Nesse contexto, o ambiente universitário reúne fatores internos e externos capazes de desencadear sofrimento psíquico. Entre os principais agentes ansiogênicos destacam-se a sobrecarga de tarefas, a incerteza quanto ao futuro profissional, as expectativas familiares e sociais e a insuficiência de suporte institucional. Estudos indicam maior prevalência de estresse entre estudantes da área da saúde, como Medicina, em razão das elevadas demandas emocionais e das práticas clínicas desafiadoras (Meneses e Santos, 2023; Al-Shahrani et al, 2023).

Além disso, a rotina acadêmica frequentemente envolve jornadas prolongadas de estudo, privação de sono, alimentação inadequada e sedentarismo, fatores que potencializam os efeitos negativos do estresse sobre a saúde. Dessa forma, a pressão por desempenho não deve ser analisada de forma isolada, mas inserida em um contexto mais amplo de vulnerabilidade cardiometabólica (Renna et al, 2025). A persistência desses fatores pode favorecer o desenvolvimento precoce de distúrbios metabólicos, como dislipidemia, hipertensão arterial, resistência insulínica e excesso de peso, importantes determinantes para doenças cardiovasculares futuras (Petreça e Kunzler, 2022).

O estresse crônico ultrapassa a esfera psicológica e passa a desencadear repercussões orgânicas por meio de mecanismos neuroendócrinos e inflamatórios. A ativação contínua do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e do sistema nervoso simpático contribui para alterações como aumento da pressão arterial, disfunções metabólicas e ganho ponderal, reforçando a necessidade de compreender o estresse como um fenômeno multidimensional, com impactos diretos na saúde física, mental e na qualidade de vida (Algaidi, 2025).

Nesse sentido, o estresse acadêmico persistente envolve uma complexa interação entre sistemas neuroendócrinos, imunológicos e comportamentais. A hiperativação crônica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e do sistema nervoso simpático pode desencadear alterações fisiológicas que incluem disfunções metabólicas, aumento da pressão arterial e processos inflamatórios sistêmicos. Associadas a hábitos de vida frequentemente inadequados durante a vida universitária, essas alterações contribuem para o surgimento precoce de fatores de

risco cardiometabólicos, como hipertensão arterial, resistência à insulina, dislipidemias e obesidade central (Ariño Braña et al, 2025).

Diante desse cenário, investigar a relação entre estresse acadêmico e saúde cardiometabólica mostra-se relevante, especialmente por ocorrer em uma fase de transição para a vida adulta, na qual hábitos de vida e estratégias de enfrentamento são consolidados. A compreensão dessas associações pode subsidiar ações de prevenção, promoção da saúde e intervenções precoces, contribuindo para a redução de riscos de doenças crônicas não transmissíveis e para uma formação acadêmica mais equilibrada.

Assim, o presente estudo tem como objetivo geral analisar, por meio de revisão bibliográfica, os impactos do estresse acadêmico sobre a saúde física, mental e cardiometabólica de estudantes universitários. Especificamente, busca-se identificar os efeitos do estresse sobre desfechos cardiometabólicos; analisar fatores acadêmicos, sociais e comportamentais associados investigar a influência de hábitos de vida como sono, alimentação e atividade física; descrever possíveis diferenças relacionadas ao gênero e à área de estudo; e discutir estratégias de prevenção e manejo do estresse no contexto universitário.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho consistiu em uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de analisar estudos científicos relacionados ao estresse acadêmico e seus impactos sobre a saúde cardiovascular e o metabolismo de estudantes universitários. Optou-se por uma abordagem qualitativa, por permitir uma exploração mais aprofundada dos fatores fisiológicos, comportamentais e sociais envolvidos, possibilitando a identificação de padrões e relações relevantes para a promoção da saúde estudantil.

A pergunta norteadora da pesquisa foi: De que maneira o estresse influencia na saúde cardiovascular e no metabolismo de estudantes universitários? A busca foi realizada nas bases de dados Google Scholar, SciELO e PubMed, por meio da utilização de descritores e palavras-chave combinados com operadores booleanos (AND, OR), incluindo termos como “estresse acadêmico”, “estilo de vida”, “efeitos cardiovasculares” e “efeitos metabólicos”.

Foram incluídos estudos publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português e inglês, que apresentavam relação direta com o tema proposto. Foram excluídos artigos que não abordavam especificamente a temática ou que não estavam alinhados aos objetivos da pesquisa.

O desenvolvimento metodológico foi realizado em quatro etapas: (1) levantamento das publicações científicas disponíveis; (2) seleção dos estudos mais relevantes e confiáveis; (3) análise crítica do conteúdo das fontes selecionadas; e (4) síntese das principais informações para a construção do texto final.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **Estresse Acadêmico e sua Prevalência em Universitários**

O ingresso no ensino superior representa uma fase de transição marcada por mudanças significativas na vida dos estudantes, com impactos diretos sobre seu desenvolvimento pessoal, social e acadêmico (Rodrigues et al, 2025). Nesse período, os universitários passam a lidar simultaneamente com múltiplas exigências, como a pressão por desempenho, elevada carga horária de estudos, competitividade entre colegas e necessidade de planejamento da carreira profissional (Meneses e Santos, 2023). Tais desafios podem favorecer o surgimento de níveis elevados de estresse, os quais, quando persistentes, desencadeiam respostas fisiológicas e psicológicas que comprometem o bem-estar, a saúde mental e o rendimento acadêmico.

É importante destacar que o estresse nem sempre é prejudicial, podendo se manifestar de maneiras distintas e gerar impactos variados. O estresse positivo (eustresse) atua como um importante mecanismo adaptativo, auxiliando o indivíduo a enfrentar desafios e manter a produtividade. Por outro lado, o estresse negativo (distresse) ocorre quando as demandas excedem a capacidade de enfrentamento, resultando em repercussões físicas e psicológicas negativas (Boicko e Timm, 2024). Assim, a literatura reforça que o impacto do estresse depende tanto da intensidade dos estressores quanto dos recursos individuais de enfrentamento.

No que se refere à prevalência, estudos apontam variação significativa, com índices entre 36% e 96% de estudantes apresentando níveis moderados a elevados de estresse, especialmente em cursos da área da saúde, como Medicina (Rodrigues et al., 2022). Essa maior vulnerabilidade está associada à intensa carga teórica e prática do curso, somada à realização de estágios, plantões e atividades extracurriculares, que ampliam a pressão emocional e cognitiva (Pinheiro, 2025; Valentin et al, 2025).

Evidências complementares reforçam esse cenário ao demonstrar elevada coexistência de sintomas psicológicos. Costa et al. (2025) identificaram prevalência 78,5% de ansiedade, 63,2% de depressão e 48,6% de estresse em estudantes de Medicina, com maior acometimento entre mulheres. Ademais, a literatura aponta que o estresse no contexto universitário possui natureza multifatorial, onde variáveis

sociodemográficas, dificuldades financeiras, gênero feminino e desafios emocionais, contribuem para o aumento da vulnerabilidade dos estudantes (Canassa et al, 2025; Cen et al, 2025; Graves et al, 2021).

Nesse sentido, tais achados sugerem que a manifestação do estresse decorre de um processo dinâmico e multifatorial que envolve dimensões individuais e contextuais, indicando que o estudante não pode ser plenamente compreendido de forma isolada. Esse entendimento reforça a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção de transtornos psicológicos.

### **Aspectos Fisiológicos do Estresse**

A resposta fisiológica ao estresse envolve a ativação integrada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e do sistema nervoso simpático, fundamentais para a adaptação do organismo a situações desafiadoras (Ariño Braña et al, 2025). Inicialmente, o hipotálamo libera o hormônio liberador de corticotrofina (CRH), que estimula a hipófise a secretar o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), culminando na produção de cortisol pelas glândulas adrenais. Em condições normais, esse hormônio exerce funções regulatórias no metabolismo, imunidade e o comportamento, além de atuar no mecanismo de feedback negativo (Costa e Cunha, 2025).

De forma concomitante, a ativação do sistema nervoso simpático promove a liberação de catecolaminas como adrenalina e noradrenalina pelas glândulas adrenais. Essa resposta fisiológica imediata, conhecida como resposta de “luta ou fuga”, resulta no aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e do estado de alerta, favorecendo a adaptação rápida ao agente estressor (Azevedo et al, 2024; Chu et al, 2024).

Entretanto, quando essa ativação se torna crônica, ocorre desregulação do eixo HHA e hiperativação contínua do sistema nervoso simpático, resultando em importantes alterações metabólicas, imunológicas e neuropsiquiátricas (Bertollo et al, 2025; Costa e Cunha, 2025). Evidências indicam comprometimento significativo da plasticidade neural em estruturas como o hipocampo, amígdala e córtex pré-frontal, áreas relacionadas à memória, regulação emocional e funções executivas (Albadawi, 2025).

No córtex pré-frontal, a exposição prolongada ao cortisol está associada à redução da densidade sináptica e prejuízo da conectividade neuronal, afetando diretamente planejamento e tomada de decisão (Algaidi, 2025). No hipocampo e na

amígdala, essas alterações favorecem déficits de memória e respostas emocionais exacerbadas.

Estudos empíricos corroboram esses achados e ajudam a explicar manifestações frequentemente observadas em estudantes sob estresse crônico, como dificuldade de concentração, lapsos de memória, irritabilidade e queda no desempenho acadêmico demonstrando que o estresse acadêmico prolongado está associado à disfunção autonômica e alterações hormonais (Costa e Cunha, 2025; Chu et al, 2025). Dessa forma, o estresse persistente deixa de ser apenas um mecanismo adaptativo e passa a representar um fator de risco relevante para alterações neurobiológicas e cognitivas, com impacto direto na saúde mental e no rendimento dos universitários.

### **Impactos Cardiovasculares**

A ativação do eixo HHA e do sistema nervoso simpático desencadeia alterações cardiovasculares significativas e sistêmicas. As catecolaminas atuam nos receptores  $\beta_1$  do coração, aumentando a frequência e contratilidade, enquanto os receptores  $\alpha_1$  nos vasos promovem vasoconstrição periférica, elevando a pressão arterial. Esses efeitos fisiológicos ocorrem para otimizar a perfusão sanguínea para músculos e órgãos vitais, aumentando a capacidade adaptativa do corpo de reagir rapidamente a situações de perigo (Lan et al, 2025). Paralelamente, o cortisol contribui para retenção hídrica, alterações metabólicas e aumento do esforço cardiovascular (Hasbal et al, 2024).

Quando essas respostas se tornam persistentes, podem ocorrer hipertrofia ventricular, disfunção endotelial, inflamação vascular e maior risco de arritmias, infarto e acidente vascular encefálico (AVE). A redução da variabilidade da frequência cardíaca também é um marcador importante de disfunção autonômica associada ao estresse crônico (Xiang et al, 2023).

Em um estudo com 302 estudantes, observou-se aumento progressivo da pressão arterial ao longo do semestre, proporcional à severidade do estresse (Novais e Rezende, 2021). Além disso, uma revisão recente conduzida por Kersul, Otaviano e Silva (2024) apontou que comportamentos frequentemente adotados por estudantes sob estresse como sono inadequado, alimentação desregulada e sedentarismo, potencializam a ativação do sistema nervoso simpático e a liberação de hormônios como cortisol e catecolaminas. Esse processo pode contribuir para a elevação sustentada da pressão arterial, favorecendo um quadro de maior risco cardiovascular ao longo do tempo.

Um estudo de Sanusi e Ridjab (2025) demonstrou que estudantes expostos a altos níveis de estresse apresentaram maior incidência de elevação da pressão arterial em comparação com aqueles em ambientes menos estressantes, sugerindo que a vida universitária pode contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares ainda jovem.

Além disso, o estresse está associado à inflamação sistêmica de baixo grau. Níveis elevados de marcadores inflamatórios, como a proteína C-reativa ultrasensível (PCR-us) foram identificados em universitários com maior estresse percebido, independentemente de outros fatores de estilo de vida, como dieta e prática de atividade física (Alfreeh et al, 2020). Fatores como sono, alimentação e atividade física modulam significativamente esses efeitos, podendo tanto intensificar quanto atenuar os impactos cardiovasculares (Xiang et al, 2023).

### **Impactos Metabólicos**

O estresse crônico influencia diretamente o metabolismo por meio do cortisol e das catecolaminas. Esses hormônios promovem resistência insulínica, aumento da gliconeogênese hepática e redução da captação periférica de glicose, favorecendo a hiperglicemia e risco de diabetes tipo 2 (Costa e Cunha, 2025; Rozeira et al, 2025).

Além disso, o excesso de cortisol contribui para acúmulo de gordura visceral, dislipidemias e síndrome metabólica (Santos-Barros et al, 2023). O aumento da lipólise periférica eleva ácidos graxos livres, resultando em hipertrigliceridemia e redução do HDL-colesterol, agravando o perfil cardiometabólico (Alcover et al, 2025).

Esses mecanismos explicam como uma resposta fisiológica inicialmente adaptativa pode, quando persistente, se tornar fator determinante no desequilíbrio metabólico. Quando aliado à resistência insulínica, o desequilíbrio intensifica a inflamação sistêmica e a disfunção endotelial, consolidando o estresse como um importante mediador no aumento do risco cardiometabólico em jovens adultos (Dakanalis et al, 2024; Sanusi e Ridjab, 2025).

A ativação prolongada do eixo HHA e do sistema nervoso simpático repercute sobre a sensibilidade à insulina e ganho de peso. Pesquisas recentes em universitários demonstram que níveis elevados de estresse e hábitos alimentares inadequados estão associados a maior circunferência da cintura, alterações glicêmicas e perfil lipídico desfavorável (Gallegos-Gonzalez et al, 2021; Alcover et al, 2024). Pesquisas mostram que estudantes sob maior estresse tendem a consumir mais alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras, com pior qualidade nutricional geral (Brisotto; Silva; Andretta, 2022; Díaz-Ureña et al, 2024).

Muitos estudantes, apesar de possuírem conhecimento técnico sobre nutrição e saúde, apresentam padrões alimentares inadequados, caracterizados por baixo consumo de vegetais, frutas e água, e maior ingestão de carne vermelha, alimentos industrializados e doces. A carga horária intensa e a pressão acadêmica contribuem ainda para a redução da prática de atividades físicas, aumentando o risco de obesidade e complicações cardiovasculares (Cruz et al, 2021).

Esse padrão alimentar, associado à inflamação sistêmica, favorece o aumento da adiposidade corporal e intensifica o risco de síndrome metabólica (Alfreeh et al, 2020; Santos et al, 2024; Kumar et al, 2022). Assim, observa-se que o estresse acadêmico persistente pode funcionar como um gatilho para alterações metabólicas precoces, predispondo os estudantes ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis em fases mais avançadas da vida.

### **Consequências Psicossociais Associadas**

O estresse acadêmico está fortemente associado a ansiedade, depressão e distúrbios do sono. A sobrecarga de demandas e a insegurança profissional contribuem para esgotamento emocional, podendo evoluir para transtornos psiquiátricos (Rodrigues et al, 2025).

Alterações do sono, como insônia, reduzem o desempenho acadêmico e aumentam o risco metabólico, estabelecendo conexão entre saúde mental e saúde física (Machado et al, 2020). Assim, os impactos psicossociais não se restringem ao campo emocional, mas se estendem a repercussões biológicas relevantes.

### **Evidências em Universitários**

Os níveis de estresse variam conforme área de estudo, sendo mais elevados em Medicina e Engenharia, possivelmente em função da elevada carga horária e exigências acadêmicas. Nesse contexto, estudo comparativo revelou que 37,27% dos estudantes de Medicina apresentaram níveis elevados de estresse, enquanto entre os estudantes de Engenharia esse percentual foi de 29,3%. Adicionalmente, observou-se maior prevalência de ansiedade e depressão entre os estudantes de Medicina (Gedam et al, 2021).

O gênero também influencia a percepção do estresse, segundo Graves et al. (2021) as mulheres tendem a relatar níveis mais elevados de estresse, ansiedade e depressão em comparação aos homens. O estudo indicou que a maioria das estudantes do sexo feminino experimentou níveis médios a altos de estresse,

enquanto os homens apresentaram níveis significativamente menores. Essa diferença pode estar associada a fatores biopsicossociais e expectativas sociais.

Além disso, mulheres em condição de vulnerabilidade e com comprometimento do estado mental apresentam maior risco de baixo desempenho acadêmico, relação não observada entre homens (Cen et al, 2025). Esses achados reforçam a necessidade de intervenções direcionadas. Nesse sentido, observa-se que estudantes do sexo feminino em cursos como Medicina e Engenharias são mais acometidas quando comparadas aos homens das mesmas áreas, o que evidencia a importância de estratégias de apoio específicas que considerem tanto o gênero quanto a área de estudo (Gedam et al, 2021).

### **Estratégias de Prevenção e Manejo**

A atividade física é uma das principais estratégias para manejo do estresse, promovendo liberação de endorfinas, serotonina e norepinefrina, com impacto positivo no humor e na cognição (Tao et al, 2025). Além disso, reduz risco de doenças cardiovasculares e metabólicas (Frazão et al, 2024).

Estudos mostram que estudantes fisicamente ativos apresentam menor estresse e melhor desempenho acadêmico, evidenciando que a mudança nos hábitos de vida funciona como fator protetor da saúde mental e contribuem para o enfrentamento das demandas universitárias (Santos et al, 2024). Entretanto, a rotina acadêmica pode dificultar a prática regular de atividade física, exigindo estratégias institucionais de apoio.

A alimentação equilibrada também é fundamental. Dietas ricas em ultraprocessados estão associadas ao aumento do estresse e pior saúde metabólica. De acordo com Brisotto et al. (2022), os estudantes podem fazer escolhas alimentares impulsivas, com predileção por alimentos de conforto e fáceis de consumir, mas que podem agravar o quadro e contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas. Estratégias como planejamento alimentar, consumo de alimentos naturais e hidratação adequada são essenciais (Solomou et al, 2022). O acompanhamento de profissionais, como nutricionistas, e a participação em programas institucionais de promoção da saúde auxiliam na manutenção de escolhas alimentares conscientes e sustentáveis. Alvarenga (2025) enfatiza a importância do planejamento alimentar, da preparação de marmitas saudáveis e da hidratação adequada como estratégias que favorecem a saúde mental e previnem transtornos alimentares mesmo diante da correria acadêmica.

Técnicas de relaxamento, como mindfulness e yoga, têm se mostrado eficazes na redução do estresse e na melhoria da saúde mental (Malheiros, 2023). Nesse sentido, uma revisão integrativa conduzida por Lemes et al. (2025) evidenciou que a prática regular de yoga promove benefícios físicos e psicológicos, contribuindo para a redução da fadiga mental em acadêmicos. A implementação de programas que integrem essas práticas no ambiente acadêmico pode oferecer ferramentas importantes para o manejo da sobrecarga emocional.

O suporte psicológico institucional é fundamental para o manejo adequado do estresse, ajudando os estudantes a desenvolverem estratégias eficazes de enfrentamento, regulação emocional e melhor adaptação às demandas acadêmicas e pessoais (Canassa, 2025). Nesse sentido, políticas institucionais estruturadas voltadas à promoção da saúde mental, como serviços de apoio psicológico, ações contínuas de educação em saúde, construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e iniciativas de redução do estigma associado à busca por atendimento psicológico, demonstram eficácia na redução dos níveis de estresse e impactam positivamente no desempenho acadêmico e na satisfação estudantil (Abacar, 2021).

Por fim, os estudos revisados destacam a importância de estratégias de coping e intervenções preventivas capazes de mitigar os efeitos do estresse. A literatura evidencia que práticas como meditação, yoga, técnicas de respiração e programas estruturados de regulação emocional têm sido associadas à redução do estresse e à melhora da saúde mental (Lemes et al, 2025; Malheiros et al, 2023). De forma complementar, a adoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e adequada higiene do sono, contribui para o fortalecimento da resiliência psicológica e para a redução do risco cardiometabólico em estudantes (Frazao et al, 2024; Solomou et al, 2022).

Dessa forma, a integração entre suporte institucional e estratégias individuais de enfrentamento emerge como elemento essencial para minimizar os impactos do estresse crônico, promovendo não apenas a saúde mental, mas a saúde integral dos universitários.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os achados desta revisão evidenciam elevada prevalência do estresse acadêmico entre estudantes universitários, com impactos que ultrapassam o âmbito psicológico e atingem de forma significativa a saúde física e cardiometabólica, configurando-se como um importante fator de risco nessa população. Destaca-se, ainda, o caráter multifatorial desse fenômeno, no qual fatores comportamentais,

sociais e acadêmicos atuam de maneira integrada na intensificação de seus efeitos. Hábitos de vida inadequados, associados às exigências do ambiente universitário, contribuem para o aumento da vulnerabilidade, especialmente em grupos mais suscetíveis.

Nesse contexto, torna-se necessária a amplificação de estratégias de prevenção e manejo do estresse no ambiente universitário, com ênfase na promoção da atividade física, alimentação equilibrada, higiene do sono, técnicas de regulação emocional e no fortalecimento do suporte psicológico institucional. Tais intervenções atuam de forma integrada na redução do estresse e na proteção da saúde física e mental dos estudantes.

Por fim, a saúde do estudante universitário deve ser compreendida de maneira integral e multidimensional, sendo fundamental o desenvolvimento de ações que promovam o equilíbrio entre desempenho acadêmico e bem-estar. Essa abordagem mostra-se essencial para a formação de profissionais mais saudáveis, resilientes e preparados para os desafios da vida acadêmica e profissional, além de contribuir para a prevenção de agravos à saúde a longo prazo e para a promoção de uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ABACAR, M.; ALIANTE, G.; ANTONIO, J.F. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. **Aletheia**, v.54, n.2, p.133-144, 2021. DOI:<https://doi.org/DOI10.29327/226091.54.2-13>.

ALBADAWI, E.A. Structural and functional changes in the hippocampus induced by environmental exposures. **Neurosciences Journal**, v.30, n.1, p.5-19, 2025. DOI:<https://doi.org/10.17712/nsj.2025.1.20240052>.

ALCOVER, S. et al. HDL-Cholesterol and Triglycerides Dynamics: Essential Players in Metabolic Syndrome. **Journal of Antioxidants**, v.14, n.4, p.434, 2025. DOI:<https://doi.org/10.3390/antiox14040434>.

ALFREEH, L. et al. Association between the Inflammatory Potential of Diet and Stress among Female College Students. **Nutrients**, v.12, n.8, p.2389, 2020. DOI:[10.3390/nu12082389](https://doi.org/10.3390/nu12082389).

ALGAIDI, S.A. **Chronic stress-induced neuroplasticity in the prefrontal cortex: Structural, functional, and molecular mechanisms from development to aging.** *Brain Res.*, v.1851, p.149461, 2025. DOI:[10.1016/j.brainres.2025.149461](https://doi.org/10.1016/j.brainres.2025.149461).

AL-SHAHRANI, M.M. et al. The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. **Healthcare**, v.11, n.14, p.2029, 2023. DOI:<https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>.

ALVARENGA, M.S. et al. Nutrição em saúde mental e transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v.38, p. e240092, 2025. DOI:<https://doi.org/10.1590/1678-9865202538e240092en>.

ARIÑO-BRAÑA, P. et al. Related Processes: An RDoC Overview Considering Their Neural Correlates. **Rep. de Psiquiatria Curr**, v.27, p.593-611, 2025. DOI:<https://doi.org/10.1007/s11920-025-01633-5>.

AZEVEDO, M. et al. Molecular pathways underlying sympathetic autonomic overshooting leading to fear and traumatic memories: looking for alternative therapeutic options for post-traumatic stress disorder. **Frontiers in Molecular Neuroscience**, v.16, p.1332348, 2024. DOI:<https://doi.org/10.3389/fnmol.2023.1332348>.

BERTOLLO, A.G. et al. Hypothalamus-pituitary-adrenal and gut-brain axes in biological interaction pathway of the depression. **Frontiers in Neuroscience**, v.19, p.1541075, 2025. DOI:<https://doi.org/10.3389/fnins.2025.1541075>.

BOICKO, A.; TIMM, B. Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. **Revista de Educação e Humanidades**, v.22, p.425-448, 2024. DOI:<https://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>.

BRISOTTO, M.; SILVA, M.D.; ANDRETTA, I. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. **Rev. bras. terap. cogn**, Rio de Janeiro, v.18, n.2, p.153-160, 2022. DOI:<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20220013>.

CANASSA, V.; MOURÃO, L.P.; OLIVEIRA, J.A. Prevalência, Fatores Associados e Estratégias de Enfrentamento do Estresse, Ansiedade e Depressão em Universitários da Área da Saúde. **Revista de Ensino e Saúde da Amazônia**, v.3, n.1, p.83-92, 2025. Disponível em: <<https://ibmec.periodicoscientificos.com.br/index.php/ensinosaudeamazonia/article/view/255/26>>. Acesso em: 1 out. 2025.

CEN, S. et al. Gender differences in the relationship between mental health and academic performance among undergraduate students at a medical school in Shanghai: a cross-sectional study. **BMC Publ Health**, v.25, n.731, 2025. DOI:<https://doi.org/10.1186/s12889-025-21697-5>.

CHU, B. et al. 2024. Physiology, Stress Reaction. In: **StatPearls**. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>>. Acesso em: 1 out. 2025.

COSTA, B.P. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina em um contexto pós-pandemia. **Psicologia e Saúde em Debate**, v.11, n.1, p.1156-1173, 2025. DOI:<https://doi.org/10.22289/2446-922X.V11A1A67>.

COSTA, G.E.; CUNHA, R.S.R. Disfunção do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal em transtornos psiquiátricos: impactos na regulação do estresse, neuroendocrinologia e implicações clínicas. **Archives of Health**, Curitiba, v.6, n.4, special edition, p.01-05, 2025. DOI: 10.46919/archv6n4espec-15720.

CRUZ, M.C.A. et al. Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. **Research, Society and Development**, v.10, n.2, p.e23710212393, 2021. DOI:<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12393>.

DAKANALIS, B. et al. Overweight and Obesity Is Associated with Higher Risk of Perceived Stress and Poor Sleep Quality in Young Adults. **Journaul of Medicina**, v.60, n.6, p.983, 2024. DOI:<https://doi.org/10.3390/medicina60060983>.

DÍAZ-UREÑA, G., et al. Nutritional habits and eating attitude in university students: The role of stress. **Scientific Reports**, v.14, n.1, p.12345, 2024. DOI:<https://doi.org/10.1038/s41598-024-75810-6>.

FRAZÃO, L.F.N. et al. Impactos da atividade física na saúde geral e mental: uma revisão baseada em Evidências. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v.1, n.4, p.751-758, 2024. DOI:<https://doi.org/10.70164/jmbr.v1i4.332>.

165

GALLEGOS-GONZALEZ, G. et al. Association between Stress and Metabolic Syndrome and its Mediating Factors in University Students. **American Journal of Health Behavior**, v.45, n.6, p.1091-1102, 2021. DOI:10.5993/AJHB.45.6.12.

GEDAM, S.R. et al. Comparison of Stress, Anxiety, Depression, and Coping Between Medical and Engineering Students. **Indian Journal of Social Psychiatry**, v.37, n.2, p.198-206, 2021. DOI:10.4103/ijsp.ijsp\_101\_20.

GRAVES, B.S. et al. Gender differences in perceived stress and coping among college students. **PLoS One**, v.16, n.8, p.e0255634, 2021. DOI:10.1371/journal.pone.0255634.

HASBAL, N.B. et al. A study on the early metabolic effects of salt and fructose consumption: the protective role of water. **Hypertension Research**, v.47, p.1797-1810, 2024. DOI:<https://doi.org/10.1038/s41440-024-01686-8>.

KERSUL, L.A.S.; OTAVIANO, D.J.; SILVA, L.A. Impacto do estresse acadêmico na variação da pressão arterial de estudantes universitários: uma revisão bibliográfica. **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, p. 5826-5834, 2024. DOI:<https://doi.org/10.61411/rsc202492117>.

KUMAR, R.; RIZVI, M.R.; SARASWAT, S. Obesity and Stress: A Contingent Paralysis. **International Journal of Preventive Medicine**, v.13, p.e427, 2022. DOI:10.4103/ijpvm.IJPVM\_427\_20.

LAN, P. et al. Beyond the heart: a review exploring non-cardiovascular effects of vasoactive agentes. **Frontiers in Pharmacology**, v.16, p.1533437, 2025. DOI:<https://doi.org/10.3389/fphar.2025.1533437>.

LEMES, U.P. et al. A prática de Yoga como ferramenta para o manejo do estresse em estudantes universitários: revisão integrativa. **Revista Amazônia Science & Health**, v.13, n.1, p.25-36, 2025. DOI:10.18606/2318-1419/amazonia.sci.health.v13n1p25-36.

MACHADO, J.N. Fatores associados aos níveis de estresse percebido em estudantes internos de um curso de medicina. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v.6, n.16, p.15-22, 2020. DOI:<https://doi.org/10.36414/rbmc.v6i16.61>.

MALHEIROS, P.C.; VANDERLEI, A.D.; BRUM, E.H.M. et al. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.47, n.1, p.e025, 2023. DOI:<https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021>.

MENESES, A.D.; SANTOS, L.C.M. Estresse em estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v.12, n.4, e1912440891, 2023. DOI:10.33448/rsd-v12i4.40891.

NOVAIS, L.H.; REZENDE, B.A. Estresse, qualidade de vida e pressão arterial de estudantes universitários. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v.12, n. 1, p. 183-199, 2021. DOI:10.5433/2236-6407.2021v12n1p183.

PETREÇA, D.R.; KUNZLER, M.P. Perfil de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Estudantes de Medicina. **Revista de Medicina UNC**, v.1, p.2-17, 2022. DOI:<https://doi.org/10.24302/rmedunc.v1.4539>.

PINHEIRO, M.A.; NEDER, P.R.B.; SOUZA, J.V.O. Vulnerabilidade de universitários ao ingressar no curso de medicina. **Saúde & Sociedade**, v.34, n.2, p.14835, 2025. DOI:<https://doi.org/10.54022/shsv6n1-051>.

RENNA, M.E. et al. Stress and Anxiety Are Associated with Increased Metabolic Syndrome Risk Among Young Adults Living in the Deep South. **Healthcare**, v.13, n.4, p.359, 2025. DOI:<https://doi.org/10.3390/healthcare13040359>.

RODRIGUES, Y.M. et al. Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v.24, n.2, p.1-10, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/ce.v30i0.96208>.

RODRIGUES, D.S. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v.25, n.2, p.1-12, 2022. DOI:<https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoA0252833051>.

ROZEIRA, C.H.B. et al. Estresse Crônico e Suas Repercussões Sistêmicas: Alterações Neuroquímicas, Impactos Psiquiátricos e Comprometimentos Musculoesqueléticos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v.7, n.4, p.803-832, 2025. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n4p803-832>.

SANTOS-BARROS, V. et al. Estresse percebido em mulheres com síndrome metabólica: um estudo transversal. **Revista Cuidarte**, v.14, n.1, p. e2634, 2023. DOI:<https://doi.org/10.15649/cuidarte.2634>.

SANTOS, N.S. et al. O nível de atividade física e estresse de universitários: uma análise de uma universidade pública. **Revista Caderno Pedagógico**, Curitiba, v.21, n.9, p.01-20, 2024. DOI:10.54033/cadpedv21n9-151.

SANUSI, J.F.; RIDJAB, D. Prevalence of Hypertension and Its Relationship with Stress Levels among Medical Students in Jakarta, Indonesia. **Althea Medical Journal**, v.12, n.1, p.1-5, 2025. DOI:<https://doi.org/10.15850/amj.v12n1.3721>.

SIQUEIRA, C.C.; SOUZA, B.N. Ansiedade no Contexto Universitário: Vivências Acadêmicas e Impactos da Ansiedade na Saúde Mental: Revisão de Literatura. **Rev. Psiência**. Anais Recife even3, 2024. DOI:10.29327/revistapsiencia.807997.

SOLOMOU, S. et al. A systematic review of the association of diet quality with the mental health of university students: implications in health education practice. **Health Educ Res**, v.38, n.1, p.28-68, 2022. DOI:10.1093/her/cyac035.

TAO, B. et al. The Effects of Moderate- to High-Intensity Physical Exercise on Emotion Regulation and Subsequent Cognitive Control in Highly Psychologically Stressed College Students. **Healthcare**, v.13, n.17, p.2100, 2025. DOI:10.3390/healthcare13172100.

VALENTIN, W.J. Prevalência e Fatores Relacionados ao Estresse e ao Burnout em Estudantes Universitários. **Rev. Psicol Saúde e Debate**, v.11, n.1, p.1423-1434, 2025. DOI:10.22289/2446-922X.V11A1A80.

XIANG, W. et al. Unveiling Catecholamine Dynamics in Cardiac Health and Disease: Mechanisms, Implications, and Future Perspectives. **International Journal of Drug Discovery and Pharmacology**, v.2, n.4, p.12-22, 2023. DOI:https://doi.org/10.53941/ijddp.2023.100012.