



CENTRO ACADÊMICO UNIVERSITÁRIO - UNIFTC
CURSOS DE NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA
UNIDADE SALVADOR/BA

CAROLAINÉ ALMEIDA SOARES
GISELLE SOARES DA CRUZ
MARIA LUIZA MOSCOSKI SILVA
TACIANE CRUZ DOS SANTOS

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE ACADÊMICO E O CONSUMO DE BEBIDAS
ALCOÓLICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

SALVADOR
2024



CAROLAINÉ ALMEIDA SOARES

GISELLE SOARES DA CRUZ

MARIA LUIZA MOSCOSKI SILVA

TACIANE CRUZ DOS SANTOS

**RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE ACADÊMICO E O CONSUMO DE BEBIDAS
ALCOÓLICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos
Cursos de Psicologia e Nutrição, do Centro
Universitário UNIFTC como requisito parcial para
obtenção do título de bacharel.

Orientadora: Prof^ª. Esp. Érica Tupiniquim Freitas
de Abreu.

SALVADOR

2024

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE ACADÊMICO E O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Carolaine Almeida Soares¹
Giselle Soares da Cruz²
Maria Luiza Moscoski Silva²
Taciane Cruz dos Santos¹
Érica Tupiniquim Freitas de Abreu³

RESUMO

Introdução: O estresse é um estado de ameaça ao equilíbrio do organismo desencadeado por determinado estímulo de teor psicológico, ambiental ou fisiológico. A vida acadêmica, etapa que demanda inúmeras decisões, pode acarretar em fatores estressores que interferem na vida do universitário. O álcool é uma das substâncias psicoativas mais usadas no mundo, especialmente entre os jovens universitários. Por isso, o presente estudo busca responder a seguinte questão de pesquisa: Qual é a relação entre o nível de estresse acadêmico e os padrões de consumo de álcool em estudantes universitários? **Objetivo:** Analisar e relacionar o estresse acadêmico e o consumo de álcool dos estudantes universitários. **Metodologia:** Revisão integrativa e qualitativa. Utilizados artigos dos últimos dez anos com busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nos idiomas português e inglês. **Resultados:** Encontrados 8 artigos que demonstram múltiplas situações geradoras de estresse. As avaliações continuadas a cada bimestre/semestre desencadeiam estresse e levam os estudantes universitários ao uso de substâncias como álcool. Apontam que o consumo de álcool é recorrente em meio ao intenso sofrimento psicológico enfrentado por muitos universitários. Destacam que estudantes tabagistas relacionam seus hábitos a uma forma de lidar com as dificuldades da vida acadêmica e os altos níveis de estresse, além de ressaltar a natureza subjetiva do estresse. Sugerem que alguns acadêmicos recorram ao álcool para lidar com a ansiedade, que se torna um preditor direto da ingestão de álcool. **Considerações Finais:** O hábito de consumir álcool em excesso por estudantes universitários é uma questão multifacetada. Fatores como estresse acadêmico, transição psicossocial, ansiedade, sofrimento emocional, hábitos de sono e cultura influenciam no consumo de álcool em excesso. Comportamentos de risco associados podem ser desencadeados por diferentes tipos de estresse, experiências acadêmicas e pessoais.

Palavras-chave: Estresse psicológico. Consumo de bebida alcoólica. Estudantes.

¹ Discente do curso de Nutrição. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: taciane.santos@ftc.edu.br

² Discente do curso de Psicologia. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: moscoski.silva@ftc.edu.br

³ Docente Orientadora. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, Nutricionista, e-mail: eabreu.ssa@ftc.edu.br

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND THE CONSUMPTION OF ALCOHOLIC DRINKS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Introduction: Stress can be defined as a state of threat to the body's balance triggered by a certain psychological, environmental or physiological stimulus. Academic life, a stage that demands countless decisions, can lead to stressors that interfere with the life of the university student. Alcohol is one of the most used psychoactive substances in the world, especially among young university students. Therefore, the present study seeks to answer the following research question: What is the relationship between the level of academic stress and alcohol consumption patterns in university students?

Objective: To analyze and relate academic stress and alcohol consumption among university students. **Methodology:** The present study is an integrative literature review, with a qualitative approach, with scientific articles published in the last ten years, from 2014 to April 2024, on the Virtual Health Library (VHL) platform in the languages: Portuguese and English. **Results:** We found 8 articles that met the inclusion criteria, demonstrating that the multiple situations that generate stress, including the continuous assessments that take place during the course of each two months/semester, lead university students to the use of substances such as alcohol. Studies also indicate that the consumption of these substances is recurrent amid the intense psychological suffering faced by many university students, they highlight that student smokers relate their habits to a way of dealing with the difficulties of academic life and high levels of stress, in addition to highlighting the subjective nature of stress, suggesting that some academics turn to alcohol to deal with anxiety, which becomes a direct predictor of alcohol intake. **Final Considerations:** Excessive alcohol consumption among university students is a multifaceted issue, factors such as academic stress, psychosocial transition, anxiety, emotional distress, sleeping habits and culture influence consumption. The reviewed studies highlight that excessive alcohol consumption and associated risk behaviors can be triggered by different types of stress, academic and personal experiences.

Keywords: Psychological stress. Alcohol Drinking. Students.

1. INTRODUÇÃO

O estresse pode ser definido por um estado de ameaça ao equilíbrio do organismo desencadeado por determinado estímulo de teor psicológico, ambiental ou fisiológico. Nesse sentido, as vivências que são preenchidas por fatores estressantes, percebidas como ameaçadoras, prejudiciais ou desafiadoras impactam na homeostase do organismo do indivíduo e provocam respostas fisiológicas e psicológicas que reverberam de alguma forma no estilo de vida, seja no contexto social, político ou econômico (Antunes, 2019).

Além de seu sentido amplo e geral, o estresse pode ser entendido através de subdivisões: eustresse e distresse, no primeiro há uma resposta positiva mediante a um estímulo que envolve momentos excitatórios onde precisa-se manter o estado de alerta, e no segundo, existem condições nas quais a pessoa tem que sustentar demandas que não consegue administrar, sendo uma presença negativa do estresse que pode gerar prejuízos (Sousa *et al.*, 2018).

Simultaneamente a isso, existe a vida acadêmica, etapa que demanda inúmeras decisões que podem acarretar em afastamento do meio familiar, conflitos, dificuldades financeiras entre outros fatores estressores que interferem na vida do acadêmico, já que, a vida universitária traz consigo a reflexão sobre a importância da formação acadêmica aos olhos da família do discente e para a sociedade (Marques *et al.*, 2021).

Para esse estudo foi adotado o conceito de Garcia *et al.*, (2022) que entendem o estresse acadêmico como uma reação física, emocional, comportamental e cognitiva diante de incitações e acontecimentos acadêmicos. Trata-se de um desconforto que pode acontecer em momentos distintos, e que, geralmente manifesta-se através de ansiedade, frustração, raiva, apatia, isolamento, conflitos, pensamentos de incapacidade e inabilidade para resolver situações. Desse modo, para alguns, vivenciar a experiência acadêmica pode se constituir em um período de grande vulnerabilidade, o que torna os universitários mais passíveis ao uso de drogas, sejam elas ilícitas ou lícitas, sendo o álcool uma das drogas mais consumidas por universitários (Evangelista *et al.*, 2018).

Nessa perspectiva, entra o álcool como uma das substâncias psicoativas mais usadas no mundo, especialmente entre os jovens universitários. Além disso, o consumo em excesso entre os acadêmicos é cada vez mais constante, atribuindo a eles o título de população que apresenta o maior padrão de consumo, seja como forma de entretenimento ou como válvula de escape de fatores estressores, acarretando em danos, que podem ser físicos, emocionais e/ou de aprendizado (Delmondes *et al.*, 2022).

Um ambiente acadêmico estressor acaba se tornando um cofator para o consumo de álcool. Abreu *et al.*, (2018) afirmam que a prevalência da utilização de bebidas alcoólicas entre acadêmicos na área de saúde varia entre 64,2% a 91%, índice maior que o da população brasileira em geral, que é de 50%. Estes dados indicam maior propensão de dependência entre os estudantes universitários. O presente estudo busca responder a seguinte questão de pesquisa: Qual é a relação entre o estresse acadêmico e o consumo excessivo de álcool em estudantes universitários?

Entender essa dinâmica é de extrema importância, afinal, o uso abusivo de álcool não afeta apenas o desempenho acadêmico, mas implica a saúde física e mental. Nesse sentido, Júnior e Gaya (2015) afirmam que o uso abusivo de drogas ilícitas e lícitas - como o álcool, podem impactar negativamente a sociedade como um todo, impulsionar comportamentos de risco, problemas familiares, sociais, legais e de saúde. Além disso, pode contribuir para ocorrência de acidentes graves.

A fim de responder a questão supracitada, dois pontos de partida relacionados ao estresse acadêmico e o uso de álcool devem ser levados em consideração: o primeiro é o estresse como válvula de gatilho para o consumo excessivo do álcool, seguida do consumo excessivo de álcool como um fator prejudicial à saúde em um panorama integral.

Em suma, o estudo é pertinente para o desenvolvimento de elementos referentes ao estresse vivenciado no ambiente universitário. A investigação das implicações quanto ao uso abusivo de álcool como meio de aliviar as pressões e cobranças enfrentadas diariamente na universidade é de relevância para a saúde pública e deve ser levada em consideração para o cuidado integral à saúde, bem-estar físico e psicológico. Logo, este trabalho tem como objetivo investigar a relação

do estresse com consumo de álcool por estudantes universitários de modo a contribuir para a identificação de fatores que levam ao aumento do consumo desta bebida pela população.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de revisão integrativa, abordagem qualitativa e analítica que analisou a relação entre estresse acadêmico e o consumo de bebidas alcoólicas. A busca pelos artigos foi realizada entre os meses de fevereiro a maio de 2024 utilizando os bancos de dados ou buscadores: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que reúne trabalhos publicados pelas plataformas MEDLINE, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Index Psicologia - Periódicos, BDENF – Enfermagem, IBECs, WPRIM (Pacífico Ocidental), Coleciona SUS e BBO – Odontologia.

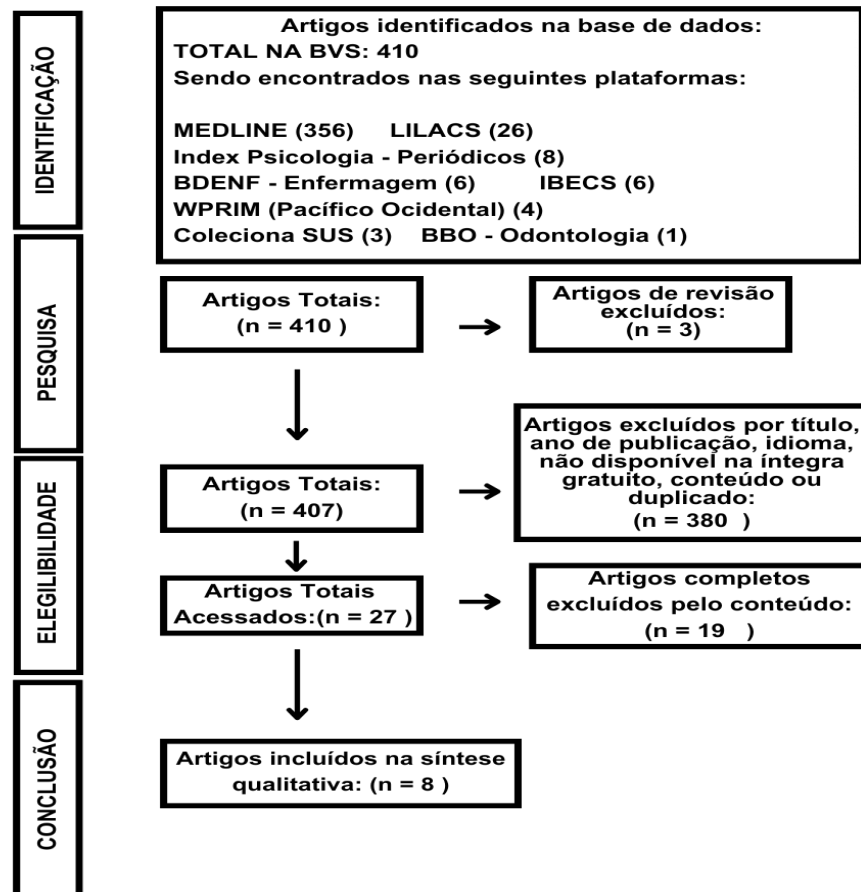
Utilizada busca avançada em descritores em ciências de saúde (DECS): “Estresse Psicológico/Stress Psychological”, “Consumo de Bebidas Alcoólicas/Alcohol Drinking” e “Estudantes/Students” por intermédio do operador booleano AND para conectar os cruzamentos, nos idiomas: português e/ou inglês referente aos últimos dez anos (2014 até abril de 2024).

Os critérios de inclusão foram artigos com textos completos, acesso livre, gratuitos, disponíveis online, nos idiomas supracitados, que abordassem o consumo de álcool por estudantes universitários de saúde e artigos que respondessem à questão norteadora.

Os critérios de exclusão foram artigos de revisão, publicados fora do recorte temporal, textos incompletos, pagos, duplicados, idiomas diferentes dos propostos, que abordassem o consumo de álcool, mas não por estudantes universitários, que tivessem estudantes universitários e consumo de drogas ilícitas ou que abandonam a proposta da pesquisa.

Os artigos foram selecionados e analisados conforme o processo evidenciado na Figura 1 através da apreciação dos títulos, resumos e leitura na íntegra dos artigos selecionados para meticulosa análise.

Figura 1 - Fluxograma sobre as etapas da seleção dos artigos.



Fonte: elaboração própria, 2024.

3. RESULTADOS

De acordo com os critérios empregados foram selecionados 8 artigos para compor os resultados deste trabalho sobre o estresse acadêmico e o consumo excessivo de bebida alcoólica. O Quadro 1 representa os artigos selecionados, comparando-os quanto o tipo de estudo realizado, ano de realização, objetivo, metodologia, principais resultados e as conclusões alcançadas.

QUADRO 1 - Distribuição da produção científica de artigos sobre estresse acadêmico e consumo de bebidas alcoólicas

AUTORES/ANO/ TÍTULO	OBJETIVOS	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
DEASY <i>et al.</i> (2014) Sofrimento psíquico e estilo de vida de estudantes: implicações para a promoção da saúde	Compreender como os comportamentos de risco agregam e se relacionam com o sofrimento psíquico e o enfrentamento dos estudantes de ensino superior.	Pesquisa de etiologia, transversal, prognóstico, qualitativa. Amostra total de estudantes de graduação em enfermagem/obstetrícia e formação de professores na Irlanda. Este estudo utilizou três instrumentos em conjunto: o Questionário de Saúde Geral (QSG; Goldberg, 1981), The Ways of Coping Questionnaire (WOC; Folkman & Lazarus, 1988) e The Lifestyle Behaviour Questionnaire (LBQ). Dados analisados com o auxílio do SPSS (versão 18) e do SAS (versão 9.3).	Amostra de 1577 estudantes, taxa de resposta da pesquisa de 71% (n=1112) do total da amostra, constatou-se alta prevalência de comportamentos de risco: estudantes relataram consumo de álcool (93,2%), tabagismo (17,3%), despreveram sua dieta como não saudável/insegura (26,3%) e relataram inatividade física (26,0%). 41,9% dos estudantes relataram altos níveis de sofrimento psíquico, sendo as mulheres mais estressadas do que homens.	Existe relação entre o estado de saúde de universitários e desempenho acadêmico, é imperativo que programas de ensino superior aumentem a conscientização sobre comportamento, estilo de vida e potenciais consequências para a saúde futura.
ZUNHAMMER, EICHHAMMER, BUSCH (2014) Qualidade do Sono durante o Exame de Estresse: O Papel do Álcool, Cafeína e Nicotina	Avaliar se problemas de sono e mudanças no consumo de drogas lícitas durante o estresse do exame estão interrelacionados.	Estudo de etiologia, observacional, prognóstico e qualitativo. Dados coletados por questionários on-line antes, durante e depois do período de provas. Qualidade do sono avaliada por versão online do PSQI, quantidades de álcool, cafeína, nicotina (em cigarros) consumidas pesquisadas num formulário online PSQ-20. Análise estatística com SPSS 21.0 para Mac OS, teste de Friedman (X2F) e combinação com testes post-hoc corrigidos por Sidak para determinar mudanças no PSQI e ingestão de medicamentos ao longo do tempo.	Amostra de 150 estudantes, de duas universidades públicas na Alemanha. Declínio da qualidade do sono na época de exames, os escores globais do PSQI, não diferiram entre os sexos e a idade. Relatou consumo de bebidas alcoólicas (94,4%); consumo de risco em pelo menos um momento (33,1%). Consumo de bebidas cafeinadas relatado por 78,2% dos participantes, tabagismo relatado por 26,8%, mas apenas 9,1% fumavam regularmente.	A diminuição da qualidade do sono durante os períodos de exame foi predita principalmente pelo estresse percebido, enquanto o consumo de drogas lícitas teve um papel menor. Os períodos de exame podem representar um modelo interessante para o estudo dos problemas de sono induzidos pelo estresse e seus mecanismos.

AUTORES/ANO/ TÍTULO	OBJETIVOS	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
MAGRYS, OLMSTEAD (2015) O estresse agudo aumenta consumo voluntário de álcool em universitários	Avaliar se um estressor agudo aumenta diretamente o consumo de álcool entre universitários, bem como, examinar se diferenças individuais no estado de ansiedade predizem o consumo de álcool.	Ensaio clínico controlado, Prognóstico. Coleta de dados por Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), versão modificada do Drug Effects Questionnaire, Teste de Estresse Social de Trier (TSST) e participantes instruídos a consumir uma dose inicial de sua bebida (álcool, placebo ou não alcoólica). Análise dos dados: bafômetro no início e no final dos testes em laboratório e o preenchimento de um conjunto de questionários divididos em três tempos.	Amostra de 75 estudantes, universidade no Canadá. Comparações planejadas demonstraram que o estresse psicossocial aumentou a ingestão voluntária de álcool, mas não de placebo ou bebidas não alcoólicas. Análises de regressão linear sinalizaram diferenças individuais na ansiedade e não foram preditoras do consumo voluntário de álcool. Os participantes foram aleatoriamente divididos em três grupos de consumo de álcool: álcool (n=24), placebo (n=26) sóbrio (n= 25) sem estresse (n= 51).	Existe relação proximal entre estresse agudo e consumo de álcool em universitários, o que pode explicar a relação entre estressores de vida e aumento do consumo de álcool neste grupo. Sinalizam que o manejo do estresse é um alvo importante para redução do consumo episódico pesado de álcool nos campus universitários.
OBASI, BROOKS, CAVANAHAH (2015) A relação entre sofrimento psíquico, cognições negativas e expectativas sobre o consumo problemático de álcool: explorando um problema crescente entre estudantes universitários	Testar se há relação entre sofrimento psíquico e consumo problemático de álcool entre estudantes universitários.	Estudo prognóstico, qualitativo. Com graduandos matriculados em uma universidade do Centro- Oeste. Utilizaram 4 testes: AUDIT mede o consumo problemático de álcool, AEQ-3 verifica o padrão das expectativas de resultado do álcool, BSI, mede dimensões do sofrimento psicológico e o CERQ avalia estratégias individuais de regulação afetiva. Análise: modelos de mediação latente do problema do consumo de álcool testados por modelagem de equações estruturais (SEM).	Amostra de 284 participantes, 62,7% praticavam consumo de risco ou nocivo de álcool. Enquanto os participantes tinham entre 18 e 52 anos de idade, 81% (n=230) foram considerados bebedores menores de idade. Descobriu-se que o consumo problemático de álcool está positivamente relacionado com medidas de depressão, ansiedade, regulação emocional negativa e expectativas ligadas ao álcool.	Influências conjuntas do sofrimento psíquico, da regulação afetiva e das expectativas do álcool em relação ao consumo problemático de álcool nessa população devem ser considerados. Além disso, uma investigação sobre fatores de proteção socioculturais que amortecem os efeitos do sofrimento psicológico sobre o consumo problemático de álcool.

AUTORES/ANO TÍTULO	OBJETIVOS	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
METZGER <i>et al.</i> , (2017) Um Exame do Impacto do Coping Desadaptativo na Associação entre Tipo de Estressor e Uso de Álcool na Universidade	Examinar o impacto do estilo de coping desadaptativo na associação entre fonte de estresse (acadêmico, interpessoal, intrapessoal, ambiental) e uso de álcool entre estudantes universitários.	Pesquisa qualitativa. Coleta de dados: escala Student Stress Survey, as estratégias de enfrentamento desadaptativo (Brief COPE), Youth Risk Behavior Survey (YRBS), relato dos hábitos de beber e dirigir nos últimos 30 dias. Análise estatística descritiva e correlações bivariadas. O enfrentamento desadaptativo associado ao estresse acadêmico e as variáveis uso de álcool e efeitos indiretos foram examinados pela estrutura analítica PROCESS para SPSS.	Amostra de 1.027 estudantes dos EUA, idade entre 18 e 25 anos. O enfrentamento desadaptativo foi positivamente associado a cada variável do consumo de álcool, nos últimos 30 dias, 6 meses, beber em episódios excessivos nos últimos 30 dias e beber em episódios nos últimos 6 meses. O estresse acadêmico foi positivamente associado a ambas as variáveis de consumo de álcool (30 dias, 6 meses).	Entre estudantes universitários a associação entre estresse acadêmico e uso de álcool pode ser impulsionada pelo enfrentamento desadaptativo. Os universitários podem se beneficiar de intervenções que buscam melhora de habilidades, potencialmente aliviando a carga do estresse acadêmico e diminuindo o uso problemático de álcool.
PITTMANA <i>et al.</i> (2019) O Custo do Estresse de Minorias: Uso de Álcool de Risco e Comportamento de Enfrentamento Motivado de Beber em Estudantes Universitários Afro- Americanas	Examinar as relações entre estressores de minorias: o impacto de duas formas de estresse relacionado à raça e aculturativo nos comportamentos de beber de estudantes universitários negros.	Estudo transversal, amostra de 649 estudantes universitários negros de 8 faculdades e universidades nos EUA, idades entre 18 e 30 anos. Questionário Demográfico, escala Social, Atitudinal, Familiar, and Environmental Acculturative Stress-Revised (SAFE-R), Índice de Estresse Relacionado à Raça – Formulário Breve (IRRS-B), Teste AUDIT e Comportamento de uso motivado para lidar com o comportamento (Brief COPE). Análises feitas pelo SPSS 22.0	Amostra com participantes de duas universidades historicamente negras (n=183) e seis instituições predominantemente brancas (n=466) nos EUA. Homens experimentaram significativo estresse aculturativo (M= 43,70; t (640) = 5,138, p< 0,001; d=0,63), mas não estresse relacionado à raça (M score= 0,093; t (633)= 0,274, p=0,78) do que as mulheres (M=35,00 e M Zscore= 0,029). Homens também relataram maior comportamentos de risco para o uso de álcool (t (220) =2,167, p=0,03; d= 0,29).	Tanto o estresse relacionado à raça, quanto os estressores aculturativos foram positivamente associados ao uso de álcool de risco e aos comportamentos de enfrentamento motivados para beber em universitários negros.

AUTORES/ANO TÍTULO	OBJETIVOS	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
MARCHENA, BERNABÉ, INGLESIA (2020) A adesão à dieta mediterrânea, a alimentação emocional, a ingestão de álcool e a ansiedade estão relacionadas em estudantes universitários na Espanha	Analisar o grau de adesão à dieta mediterrânea (DMRI), alimentação emocional, consumo de álcool e ansiedade entre estudantes universitários espanhóis e a relação dessas variáveis.	Questionário do Índice de Qualidade da Dieta Mediterrânea (KIDMED), Teste de Identificação de Transtornos por Uso de Álcool, Inventário de Ansiedade Traço-Estado e o Questionário do Comedor Emocional. Análise descritiva, teste e análise de variância ANOVA para diferenças, correlação de Pearson e testes de regressão múltipla. Estudantes universitários de enfermagem, fisioterapia e psicologia da Universidade Francisco de Vitória, em Madrid, Espanha.	Amostra de 252 estudantes. O consumo de álcool em 80% (n=201) foi considerado sem risco de desenvolver dependência, 17,6% (n=45) estavam em risco de desenvolver dependência e 2,4% (n=6) podem ser considerados dependentes. Questionário relativo à DMRI mostrou dieta pobre em 20,7% (n=52), hábitos alimentares com necessidade de melhorias em 63,7% (n=161) e têm uma dieta mediterrânica ótima 15,5% (n=39).	A maioria foi considerada sem risco de consumo problemático de álcool, embora 20% apresentasse consumo problemático de álcool. Sugere necessidade de redução do consumo entre os estudantes. Faz-se necessário a melhoria dos hábitos alimentares entre os universitários.
PIRES <i>et al.</i> , (2020) Uso de Álcool e outras Substâncias Psicoativas por Estudantes Universitários de Psicologia	Verificar associação entre o consumo de álcool e outras SPAs e variáveis como sexo, idade, estado civil e classe socioeconômica em estudantes universitários.	Estudo descritivo Transversal Dados coletados por questionário sociodemográfico e questões relacionadas ao consumo de álcool e outras SPAs. Dados quantitativos analisados pelo SPSS versão 21.	Amostra de 180 alunos do curso de psicologia, universidade pública de Minas Gerais, ambos os sexos, 67,8% mulheres (n=122) e 32% homens (n=58) e idade variando de 17 a 42 anos. Entre os estudantes bebedores no padrão binge, 61,6% (n=75) são mulheres. A maior prevalência do uso de álcool na vida é 81,7%, nos últimos três meses 67,6% e no padrão binge 55%. Fatores motivadores para o consumo e início da ingestão de bebidas alcoólicas foram iniciativa própria (39,9%).	O álcool é a droga mais consumida por estudantes de Psicologia. Constatou-se o quanto onipresente é o álcool e outras SPAs no contexto universitário, indica ser um fenômeno multideterminado, inscrito na cultura e no comportamento de jovens. Raízes remontam à aprendizagem social de hábitos adquiridos desde a infância.

Fonte: elaboração própria, 2024.

Legenda: Substâncias Psicoativas - SPAs; Questionário de Estresse Percebido - PSQ-20; Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh - PSQI; Statistical Package for the Social Sciences - SPSS; Teste de Identificação de Distúrbios por Uso de Álcool - AUDIT; Questionário de Expectativa de Álcool - AEQ-3; Brief Symptom Inventory - BSI; Questionário de Regulação Emocional Cognitiva - CERQ.

No estudo de Pires *et al.*, (2020) ainda foi identificado que alguns dos maiores fatores que levam os estudantes universitários ao uso de substâncias psicoativas como álcool, são as múltiplas situações geradoras de estresse, incluindo avaliações continuadas que acontecem no decorrer do andamento de cada bimestre/semestre, assim como avaliações finais de cada período. De forma similar, Pittman *et al.*, (2019) aponta que as diversas minorias ao serem confrontadas e ao sentirem-se pressionadas em meio acadêmico, tendem a recorrer ao uso destas mesmas substâncias, a fim de, não apenas terem uma “rota de fuga” das pressões externas, mas também como uma forma de enfrentamento da realidade que lhes é imposta no ambiente acadêmico.

Deasy *et al.*, (2014) e Obasi, Brooks e Cavanagh (2015), extrapolam esses conceitos de desafios e situações estressoras, de modo que, em seus trabalhos, evidenciam a recorrência do uso e abuso do consumo de álcool e outras substâncias psicoativas diante do sofrimento psíquico intenso ao qual muitos estudantes universitários são expostos diariamente em busca do sonho de alcançar a finalização da sua graduação acadêmica. Nas considerações de Metzger *et al.*, (2017) eles destacam que o coping desadaptativo e o estresse acadêmico estão associados ao consumo de álcool, além de o coping desadaptativo mediar a relação entre o estresse acadêmico e dois dos três desfechos do uso de álcool (consumo e beber pesado episódico).

Sobre o tabagismo Zunhammer, Eichhammer, Busch (2014), detalhou que este se mostra um hábito notável entre os estudantes universitários em sua pesquisa, mesmo que muitos dos entrevistados tenham declarado que não fazem uso de cigarro em períodos fora de época de provas e avaliações. No estudo de Deasy *et al.*, (2014), uma parcela dos estudantes analisados (17%), declararam ser tabagistas frequentes, associando o seu estilo de vida prejudicial a um modo de resistir melhor às dificuldades da vida de universitários e altos níveis de estresse psíquico e físico em seu dia a dia.

Nas pesquisas de Marchena, Bernabé e Inglesias (2020) e Magrys e Olmstead (2015) ainda trazem consigo a relação entre os níveis de ansiedade nos estudantes universitários, destacando resultados diferentes em seus estudos, onde um trás como grande consequência do alto nível da ansiedade a não adesão a uma dieta rica em alimentos mediterrâneos e a presença de altos níveis de alimentação emocional, sendo baixo o nível de consumo de álcool e outro destaca a natureza subjetiva do

estresse percebido sugerindo que alguns acadêmicos consomem álcool para gerenciar diretamente estados dinâmicos de ansiedade subjetiva, tornando assim, a ansiedade um importante preditor direto da ingestão voluntária de álcool.

4. DISCUSSÃO

O estresse está relacionado ao consumo de álcool entre estudantes universitários, com foco particular no papel do estresse relacionado às demandas acadêmicas sendo um fator contribuinte para o consumo de bebidas alcoólicas.

Marchena, Bernabé e Inglesias (2020) realizaram sua pesquisa buscando relacionar a adesão à dieta mediterrânea (DMRI), a alimentação emocional, o consumo de álcool e a ansiedade. Com a participação de acadêmicos de enfermagem, fisioterapia e psicologia em universidade em Madri (Espanha), considerada pela Organização das Nações Unidas um país desenvolvido. Os resultados destacaram que os estudantes universitários trazem em si uma proposição considerável de alimentação pobre e hábitos alimentares que precisam ser melhorados, além de, baixos, moderados e elevados níveis de ansiedade constatados. Entretanto, a respeito do consumo de álcool, revela-se que mais da metade do público analisado não está em risco de consumo problemático de álcool, 80% da amostra apresenta-se sem risco de desenvolver dependência de álcool (n= 201), 17,6% está em risco de desenvolver dependência de álcool (n= 45) e 2,4% podem ser considerados dependentes de álcool (n= 6), sem que haja diferenças no consumo de álcool segundo sexo ou formação universitária.

Por outro lado, o estudo realizado por Pires *et al.*, (2020), com 180 universitários, regulares do curso de psicologia de uma universidade pública no estado de Minas Gerais (BR), destacou alta prevalência do uso de álcool entre os estudantes, 81,7% na vida, 67,6% nos últimos três meses e 55% no padrão binge drink (beber em quantidade excessiva em um curto período de tempo). Mais da metade já consumiu álcool no padrão binge, 27,2% raramente e 14,4% ocasionalmente, tornando o uso de álcool destaque dentre as substâncias mais utilizadas pelos estudantes (81,7%). Barros e Costa (2019) corroboram com esse resultado, em sua pesquisa com 124 alunos dos cursos de Biomedicina, Ciências Biológicas e Ciências da Natureza da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (BR). Resultados semelhantes do

consumo de álcool entre os estudantes com prevalência da amostra classificada como alta, 79,8%.

Metzger *et al.*, (2017) examinaram a associação entre tipo de estressor (intrapessoal, interpessoal, acadêmico, ambiental) e o comportamento de uso de álcool (frequência de consumo de álcool, consumo excessivo de álcool episódico, direção sob influência) em acadêmicos no sudeste dos EUA. Os resultados apontaram envolvimento dos participantes em uso de álcool, consumo excessivo de álcool episódico e consumo de álcool e direção pelo menos uma vez por mês, em média. Correlações bivariadas indicaram que o enfrentamento desadaptativo e o estresse acadêmico estavam consistentemente associados às variáveis de consumo do álcool, o que corrobora com a pesquisa norte-americana de Magrys e Olmstead (2015), que destaca o estresse agudo como fator de aumento seletivo da ingestão voluntária de álcool no Canadá.

Má alimentação, sedentarismo, tabagismo e etilismo são os importantes fatores de risco para doenças crônicas e morte prematura. O comportamento de consumo de álcool é multifacetado e influenciado por diversas variáveis segundo Deasy *et al.*, (2014) que buscou compreender em acadêmicos de enfermagem, obstetrícia e formação de professores, na Irlanda, Europa, como os comportamentos de risco (álcool, tabagismo, alimentação não saudável/insegura e inatividade física) agregam e se relacionam com o sofrimento psíquico. Os resultados mostraram que os comportamentos de risco à saúde foram comuns, destacando o consumo altíssimo de álcool (93,2%) associado com o alto sofrimento psíquico e estratégias passivas de enfrentamento, como fuga e esquiva.

Em seu estudo Gaspar *et al.*, (2022) relata que o consumo prejudicial do álcool leva a cerca de 2.3 milhões de mortes todos os anos, ou seja, 3,8% das mortes no mundo, sendo que uma parcela considerável destas mortes ocorre devido a doenças como o câncer, problemas cardiovasculares e cirrose. Para além disso, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas está associado a doenças mentais e comportamentais, como problemas de memória, dificuldade de aprendizado, diminuição da capacidade cognitiva, redução do volume cerebral, encolhimento da bainha de mielina, deformações dendríticas, dependências, lesões não intencionais e tencionais, acidentes de tráfico e violência.

Nesse mesmo sentido, Zunhammer, Eichhammer, Busch (2014), trazem à reflexão um estudo também realizado na Europa, porém agora situado em

Regensburg, na Alemanha, com objetivo de avaliar se problemas de sono e mudanças no consumo de drogas lícitas durante o estresse dos exames estão interrelacionados. A maioria dos participantes (94,4%) relatou o consumo de bebidas alcoólicas, bem como, o aumento da percepção de estresse associou-se à diminuição da qualidade do sono. Evidenciou-se que, durante o período de exames, a qualidade do sono e o consumo de álcool diminuíram significativamente, enquanto o estresse percebido e o consumo de cafeína aumentam e nenhuma mudança significativa no consumo de nicotina foi observada.

Resultados diferentes foram encontrados por Carone et al., (2020) onde autores investigaram distúrbios do sono, fatores sociodemográficos e comportamentais associados entre estudantes de uma Universidade Pública Federal no sul do Brasil. Os resultados encontrados em amostra de 1865 estudantes demonstraram que a duração média do sono dos estudantes nos dias de aula foi de 6,5 horas. Cerca de 32% dos alunos apresentaram duração de sono insuficiente nos dias de aula, sendo esta mais prevalente entre os indivíduos de cor preta (37,2%), que estudavam de manhã (40,6%), com consumo nocivo de álcool (36,5%). Dessa forma, nota-se que a baixa qualidade de sono é um fator de relevante influência nos níveis de estresse acadêmico.

Outro ponto que deve ser destacado foi visto no estudo de Obasi; Brooks e Cavanagh (2015) que evidenciou consumo problemático de álcool positivamente vinculado às regulações afetivas, depressão, ansiedade e controle emocional negativo. Uma das justificativas para essas desregulações no ambiente acadêmico, foi observado na pesquisa de Alves et al., (2021) e Pires et al., (2020) que descrevem o ingresso na universidade como um possível momento crítico de transição psicossocial. Neste período, o estudante assume algumas responsabilidades e toma decisões a respeito de sua própria vida. Torna-se mais independente da supervisão dos pais, o que, em determinados casos, pode produzir instabilidade, insegurança e aumento na chance dos universitários ficarem vulneráveis para o início do uso de substâncias.

O estudo de Pittmana et al., (2019) realizado nos EUA analisou a conexão entre estresse relacionado à raça e estresse aculturativo nos padrões de consumo de álcool por estudantes universitários negros. Os resultados mostraram que esses dois tipos de estresse têm uma influência significativa no comportamento de consumo de álcool,

sugerindo que o aumento do estresse racial e aculturativo pode levar ao aumento do consumo de álcool entre esses estudantes.

Nesse sentido, Cardoso *et al.*, (2015) realizou pesquisa de base populacional em comunidades rurais quilombolas na Bahia, com homens e mulheres de 18 a 34 anos e constatou o consumo de álcool em 41% dos adultos participantes. Além disso, dentre os que relataram consumo excessivo de álcool, 95% foi classificado com consumo excessivo esporádico, sendo que 27,6% apresentavam também consumo excessivo regular. Ainda, reforçam que o consumo de álcool iniciado na adolescência perpetua-se para a vida adulta e dessa forma entender os recortes étnico-raciais e sociais é um fator importante para o enfrentamento de determinantes de saúde e doenças da população negra.

A vista disso, o consumo nocivo de bebidas alcoólicas configura-se um problema de saúde pública, um enfoque sobre este tema deve ser objeto de debate mais amplo nas instituições de ensino superior. Júnior e Gaya (2015) sustentam que para promover a saúde do universitário, a inserção de discussões nas disciplinas acadêmicas acerca da Política Nacional do Álcool e demais legislações relacionadas torna-se uma estratégia de reflexão no que tange à educação para o uso responsável de álcool.

Outro método eficaz foi proposto pela OMS (2018) que lançou a iniciativa SAFER - “A world free from alcohol related harm”, traduzido para o português como “Um mundo livre dos danos relacionados ao álcool”. O intuito dessa campanha foi proporcionar ganhos em saúde e desenvolvimento a nível globais, regionais e nacionais para reduzir o sofrimento humano e a dor causada pelo uso nocivo do álcool. Para isso, estabeleceu cinco critérios: reforçar as restrições à disponibilidade de álcool; avançar e impor contramedidas para direção sob efeito do álcool; facilitar o acesso à triagem, intervenções breves e tratamento; aplicar proibições ou restrições abrangentes à publicidade, patrocínio e promoção de bebidas alcoólicas e aumento de preços do álcool por meio de impostos e políticas de preços.

No Brasil, Solha (2014) destaca a importância de políticas públicas abrangentes e multifacetadas implementadas amplamente nas esferas que compõem o Sistema Único de Saúde (SUS) para combater o consumo nocivo de álcool. Estas políticas incluem a regulamentação rigorosa da publicidade de bebidas alcoólicas, com especial atenção para proteger crianças e adolescentes; a implementação de preços mínimos e tributação mais elevada para desincentivar o consumo; a restrição da

disponibilidade de álcool através de limites nos horários e locais de venda; e a promoção de programas de prevenção e tratamento acessíveis para aqueles que sofrem de transtornos relacionados ao álcool.

Ainda, as políticas públicas para combate ao consumo excessivo de álcool enfatizam a necessidade de campanhas educativas contínuas que informem a população sobre os riscos associados ao consumo de álcool e promovam comportamentos saudáveis. Segundo Manguiera *et al.* (2015) essas medidas, quando integradas e devidamente aplicadas, são vistas como fundamentais para a redução do impacto do álcool na saúde pública e para a promoção de uma sociedade mais saudável e segura.

Por fim, baseado nos estudos nota-se que o estresse acadêmico possui relação com o consumo de álcool em universitários, outrossim, percebeu-se que intervenções para o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e os aspectos que levam a esse consumo precisam de atenção para mitigar os impactos deste comportamento de risco no público acadêmico.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo deste estudo foi conhecer a relação do estresse acadêmico e o consumo de bebida alcoólica em estudantes universitários e foi possível constatar conexão significativa entre ambos e que essa relação é multifacetada. Esse consumo é influenciado por diversos fatores como estresse e experiências acadêmicas, transição psicossocial, ansiedade, sofrimento emocional, hábitos de sono e fatores sociais e culturais. O consumo excessivo de álcool e comportamentos de risco ocorre em diferentes faixas etárias, em várias partes do mundo e está ligado diretamente à ocorrência de inúmeras doenças físicas e mentais. A importância desse estudo reside em sua capacidade de fornecer uma visão abrangente do problema de consumo de álcool entre estudantes universitários e dos diferentes fatores que contribuem para ele. Compreender essas interrelações é fundamental para desenvolver estratégias, políticas públicas e intervenções eficazes para mitigar prejuízos biopsicossociais advindos do consumo problemático de álcool por universitários. Embora o consumo de álcool possa inicialmente parecer uma estratégia de enfrentamento do estresse,

seus efeitos a médio e longo prazo podem ser prejudiciais para a saúde física e mental dos estudantes. Além disso, o uso abusivo de álcool pode interferir negativamente no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais.

No entanto, alguns aspectos limitantes podem ter influenciado os resultados como a diversidade de contextos culturais e regionais dos estudos revisados, pode também ter contribuído para variações nos padrões de consumo de álcool e na percepção do estresse acadêmico, não havendo a aplicação de uma padronização de escalas, testes e questionários. Para futuras pesquisas, seria importante considerar uma abordagem padronizada na coleta de dados e uma análise mais aprofundada dos fatores contextuais que podem modular a relação entre estresse acadêmico e consumo de álcool visando aprimorar estratégias de intervenção e prevenção.

REFERÊNCIAS

- ABREU, T.T. *et al.* O consumo de bebida alcoólica e o binge drink entre os graduandos de Medicina de uma Universidade de Minas Gerais. **J Bras Psiquiatr.** MG; v.67, n.2 p.87-93; 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/ZB8SmLf43Z4bMc4DkmKg76w/?format=html&lang=pt> Acesso em: 03 abr. 2024.
- ALVES, A.C. *et al.* A Relação Do Desempenho Acadêmico Com O Consumo De Álcool Entre Estudantes Universitários. **Revista Cesumar–Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**, v. 26, n. 2, p. 189-198, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/revcesumar/article/view/9713>. Acesso em: 02 abr. 2024.
- ANTUNES, J. Estresse e doença: o que diz a evidência. **Psicologia, saúde & doenças**, v. 20, n. 3, p. 590-603, 2019. Disponível em: <https://www.sp-ps.pt/uploads/jornal/659.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2024.
- BARROS, M., COSTA, L. Perfil de consumo de álcool entre estudantes universitários. **SMAD Revista eletrônica de saúde mental álcool e drogas**. Vol.15, N.1. Piracicaba, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/161503>. Acesso em: 01 mar. 2024.
- CARONE, C.M.M. *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00074919, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n3/e00074919/pt/>. Acesso em: 05 mai. 2024.

CARDOSO, L.G.V. *et al.* Prevalência do consumo moderado e excessivo de álcool e fatores associados entre residentes de Comunidades Quilombolas de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 809-820, 2015.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/Bmp66QmNV8cvYM83jH8VkWM/?lang=pt>. Acesso em: 05 mai. 2024.

DEASY, C. *et al.* Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. **Health Promotion International**, Vol 30, P. 77–87. 2014.

Disponível em:

<https://academic.oup.com/heapro/article/30/1/77/2805765?login=false>. Acesso em: 04 abr. 2024.

DELMONDES, D.L.S. *et al.* O abuso de álcool entre estudantes universitários: uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e39111637769-e39111637769, 2022. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/365950677_O_abuso_de_alcool_entre_estudantes_universitarios_uma_revisao_da_literatura. Acesso em: 03 abr. 2024.

EVANGELISTA, V.M.A. *et al.* Padrões e consumo de álcool entre estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 192–204, 2018. Disponível em:

<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1847>. Acesso em: 03 abr. 2024.

GASPAR, T. *et al.* Qualidade de vida no processo de envelhecimento: estudo das funções neuropsicológicas, estilo de vida e hábitos de sono. **Universidade Lusíada Editora**. 2022. Disponível em:

http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/6046/4/qualidade_vida_processo_envelhecimento.pdf. Acesso em: 13 jun. 2024.

GARCIA, J.F. *et al.* Estresse acadêmico causando procrastinação na educação virtual. Uma revisão sistemática. RIDE. **Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo**, v. 13, n. 25, 2022. Disponível em:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672022000200004&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 03 abr. 2024.

JÚNIOR, G. A.; GAYA, C.M. Implications of the use of alcohol, tobacco and other drugs in the university student's life. **Brazilian Journal in Health Promotion**, v. 28, n. 1, p. 67-74, 2015. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/408/40842428009.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2024.

MANGUEIRA, S.O. *et al.* PROMOÇÃO DA SAÚDE E POLÍTICAS PÚBLICAS DO ÁLCOOL NO BRASIL: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA. **Psicologia & Sociedade**, 27(1), 157–168.2015. <https://doi.org/10.1590/1807-03102015v27n1p157>

MARCHENA, C.; BERNABÉ, E.; e INGLESÍAS, T. Are Adherence to the Mediterranean Diet, Emotional Eating, Alcohol Intake, and Anxiety Related in University Students in Spain?. **Nutrients** vol. 12,8 2224. 2020. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468871/>. Acesso em: 03. abr. 2024.

MARQUES, N.R.P. C. *et al.* Estresse no Contexto Acadêmico. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 25, n. 19, p. 1-19, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9199>. Acesso em: 03 abr. 2024.

MAGRYS, S.A; Olmstead, M.C. Acute Stress Aumenta Voluntary Consumption of Alcohol in Undergraduates. **Alcohol and Alcoholism**, Vol 50, Ed 2, p. 213–218. 2015. Disponível em: <https://academic.oup.com/alcalc/article/50/2/213/131731>. Acesso em: 04 abr. 2024.

METZGER, I.W. *et al.* An examination of the impact of maladaptive coping on the association between stressor type and alcohol use in college. **Journal of American college health : J of ACH** vol. 65,8. p. 534-54. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6134834/>. Acesso em: 04 abr. 2024.

OBASI, E.M. *et al.* The Relationship Between Psychological Distress, Negative Cognitions, and Expectancies on Problem Drinking: Exploring a Growing Problem Among University Students. **Behavior modification** vol. 40, 1-2. p. 51-69. 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/mdl-26311191>. Acesso em: 04 abr. 2024.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **SAFER - Iniciativa de controle do álcool**. Genebra: 2018. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/SAFER/about>. Acesso em: 08 mai. 2024.

PITTMANA, D.M. *et al.* The cost of minority stress: Risky alcohol use and coping-motivated drinking behavior in African American college students. **Journal of ethnicity in substance abuse** vol. 18,2. p. 257-278. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6070424/>. Acesso em: 04. abr. 2024.

PIRES, I.T.M. *et al.* Uso de álcool e outras substâncias psicoativas por estudantes universitários de Psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, p. e191670, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/9svpjDvj66gJz7zWCCkfcWz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 abr. 2024.

SOLHA, R.KT. **Sistema Único de Saúde - Componentes, Diretrizes e Políticas Públicas**. SRV Editora LTDA, 2014. *E-book*. ISBN 9788536513232. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536513232/>. Acesso em: 13 jun. 2024.

SOUSA, E.A. *et al.* Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23783>. Acesso em: 03 abr. 2024.

ZUNHAMMER, M. *et al.* Sleep quality during exam stress: the role of alcohol, caffeine and nicotine. **PLoS One**. vol 9. 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4184882/>. Acesso em: 04 abr. 2024.