

CUIDADO É FUNDAMENTAL

Escola de Enfermagem Alfredo Pinto – UNIRIO

ARTIGO ORIGINAL

DOI: 10.9789/2175-5361.rpcf.v16.13222

NÍVEL DE ESTRESSE E FATORES CONTRIBUINTES PERCEBIDOS POR ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM NO AMBIENTE FORMATIVO

*Level of stress and contributing factors perceived by nursing students in the training environment**Nivel de estrés y factores contribuyentes percibidos por estudiantes de enfermería en el ambiente de formación*Carlíane Oliveira Sousa¹ Francisco Railson Bispo de Barros² Carlos Cley Jerônimo Alves³ Débora Emilly Barbosa Dias⁴ Gabriela de Sá Roriz Farias⁵ Marcella Lima Marinho⁶ 

RESUMO

Objetivo: identificar o nível de estresse e os fatores contribuintes percebidos por acadêmicos de enfermagem no ambiente formativo.**Método:** estudo descritivo-correlacional, realizado entre dezembro de 2022 a abril de 2023 com 126 estudantes de enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior pública de Roraima, Brasil. **Resultados:** participaram do estudo 55 estudantes de enfermagem, com média de idade de $22,3 \pm 2,3$ anos. A partir das questões da PSS-10, emergiram as médias de sentimentos positivos ($57,7 \pm 18,0$) e negativo ($70,0 \pm 20,9$), com uma média geral de estresse percebido de $65,1 \pm 10,9$. As variáveis que apresentaram relação estatística significativa com o nível de estresse percebido foram sexo, filhos, satisfação com o curso, uso de drogas ilícitas, hábito de estudo, horas de sono. **Conclusão:** o perfil dos estudantes de enfermagem acerca do nível de estresse depara-se com uma conjuntura negativa, sendo relevante o conhecimento dos fatores que o influenciam.**DESCRITORES:** Estresse psicológico; Estudantes de enfermagem; Ensino superior.

^{1,2,6} Universidade Estadual de Roraima, Boa Vista, Roraima, Brasil.

³ Instituto de Educação e Inovação, Boa Vista, Roraima, Brasil.

^{4,5} Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

Recebido em: 11/04/2024; Aceito em: 24/04/2024; Publicado em: 15/07/2024.

Autir correspondente: Francisco Railson Bispo de Barros, francisco.barros@uerr.edu.br

Como citar este artigo: Sousa CO, Barros FRB, Alves CCJ, Dias DEB, Farias GSR, Marinho ML. Nível de estresse e fatores contribuintes percebidos por acadêmicos de enfermagem no ambiente formativo. R Pesq Cuid Fundam [Internet]. 2023 [acesso ano mês dia];16.13222 Disponível em:

<https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcf.v16.13222>



ABSTRACT

Objective: to identify the level of stress and contributing factors perceived by nursing students in the training environment. **Method:** descriptive-correlational study, carried out between December 2022 and April 2023 with 126 nursing students from a public Higher Education Institution in Roraima, Brazil. **Results:** 55 nursing students participated in the study, with a mean age of 22.3 ± 2.3 years. From the PSS-10 questions, averages of positive (57.7 ± 18.0) and negative (70.0 ± 20.9) feelings emerged, with an overall average of perceived stress of 65.1 ± 10.9 . **The variables that showed a statistically significant relationship with the level of perceived stress were:** sex, children, satisfaction with the course, use of illicit drugs, study habits, hours of sleep. **Conclusion:** the profile of nursing students regarding the level of stress faces a negative situation, and knowledge of the factors that influence it is important.

DESCRIPTORS: Stress psychological; Students nursing; University education.

RESUMEN

Objetivo: identificar el nivel de estrés y los factores contribuyentes percibidos por los estudiantes de enfermería en el ambiente de formación. **Método:** estudio descriptivo-correlacional, realizado entre diciembre de 2022 y abril de 2023 con 126 estudiantes de enfermería de una institución pública de educación superior en Roraima, Brasil. **Resultados:** Participaron del estudio 55 estudiantes de enfermería, con edad media de $22,3 \pm 2,3$ años. De las preguntas del PSS-10 surgieron promedios de sentimientos positivos ($57,7 \pm 18,0$) y negativos ($70,0 \pm 20,9$), con un promedio general de estrés percibido de $65,1 \pm 10,9$. **Las variables que mostraron relación estadísticamente significativa con el nivel de estrés percibido fueron:** sexo, hijos, satisfacción con el curso, uso de drogas ilícitas, hábitos de estudio, horas de sueño. **Conclusión:** el perfil de los estudiantes de enfermería en cuanto al nivel de estrés enfrenta una situación negativa, siendo importante el conocimiento de los factores que influyen en él.

DESCRIPTORES: Estrés psicológico; Estudiantes de enfermería; Enseñanza superior.

INTRODUÇÃO

Ao entrar no ensino superior, os universitários vivenciam diversas situações acadêmicas e sociais que, por sua natureza exigente e complexa, são estressoras. Em particular, na enfermagem, os discentes se deparam com situações emocionalmente desafiadoras, como a responsabilidade de cuidar de outro ser humano, atividades excessivas em ambientes novos e, às vezes, longe do apoio familiar, pressões e exigências pertinentes ao processo pedagógico da instituição e do curso, entre outras, que quando interpretada e vivenciada de forma negativa, pode afetar seus resultados de aprendizagem. Logo, o nível de estresse percebido é um indicador relacionado à qualidade de vida dos discentes de enfermagem durante sua formação profissional.¹

Etimologicamente o termo “estresse” tem origem na palavra inglesa “stress”, e foi cunhado pela primeira na área médica em 1936 pelo endocrinologista canadense Hans Selye, uma vez que era usado apenas no campo das ciências exatas.² Atualmente, existem muitas definições de estresse, como aquela que descreve o estresse como um estímulo para focar no efeito causado pelo estressor, como resposta ao meio de apreciar o estresse refletido pelo estressor e como uma ação entre os ambientes externo e interno do indivíduo por meio do processo humano-ambiente.³ Neste estudo foi adotado o conceito de Folkman e Lazarus,⁴ que o definem como um evento psicossocial com efeitos biológicos que ocorrem na percepção de uma ameaça real ou imaginária que pode afetar a integridade psicológica ou física de um indivíduo.

À vista disso, o que se tem observado é um aumento da suscetibilidade do indivíduo ao estresse em todas as fases da vida,

mas principalmente nos contextos laboral, econômico, familiar e educacional, e a exaustão fazendo cada vez mais parte do cotidiano devido as pressões diárias impostas pela vida contemporânea, o que tem tornado o corpo humano uma simples máquina de trabalho.¹

Com relação à vida estudantil, particularmente o ensino superior, é imprescindível considerar os fatores característicos da intensa rotina do acadêmico, bem como a dificuldade na adaptação à metodologia adotada pelos docentes e nas suas relações interpessoais, a insatisfação com a falta de tempo para o desenvolvimento de atividades de lazer e a sensação de disputa pelo melhor desempenho entre os alunos. Vale destacar ainda as questões atreladas ao contato direto com o paciente, bem como a assistência desenvolvida em casos graves, conflitos éticos e o confronto frente à percepção das fragilidades e lacunas do sistema de saúde.⁵

Seguindo esta perspectiva, se faz imperioso destacar que estudos sobre o estresse acadêmico evidenciam a significativa suscetibilidade que o estudante da área da saúde tem de desenvolver alterações mentais e físicas, como estresse, ansiedade, depressão, insegurança, medo, alterações no padrão e na qualidade do sono, autoexclusão social e familiar, entre outros. Dessa forma, compreende-se que os divergentes fatores intrínsecos ao cotidiano acadêmico podem levar o indivíduo ao desenvolvimento de estresse, e que este, bem como outras possíveis alterações em seu estado mental podem afetar sua qualidade de vida e por conseguinte sua saúde.⁶

Se por um lado, compreender o nível de estresse percebido em estudantes de enfermagem é relevante para indicar seu processo de vida no ambiente universitários, por outro, é relevante

para a universidade, a qual deve estar sensível as questões de saúde mental da comunidade acadêmica. Diante do exposto, este estudo objetivou identificar o nível de estresse e os fatores contribuintes percebidos por acadêmicos de enfermagem no ambiente formativo.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo-correlacional, de delineamento transversal e abordagem quantitativa, que foi desenvolvido junto aos acadêmicos do curso de Bacharelado em Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública de Roraima, pioneiro do estado, instituído em 2006, com vistas a colaborar e melhorar a qualidade de vida da população roraimense.

A população do estudo é constituída por 126 acadêmicos de enfermagem. A amostra selecionada foi de conveniência por reunir os participantes que se encontravam disponíveis para os pesquisadores no momento da coleta de dados e que se enquadravam no perfil de inclusão: maiores de 18 anos e regularmente matriculado na IES e no curso. Foram excluídos os acadêmicos com o status da matrícula trancada e os de primeiro período.

A coleta dos dados se deu entre os meses de dezembro de 2022 a abril de 2023 por meio da aplicação de dois questionários de autopreenchimento, os quais foram disponibilizados de forma virtual pelo Google Forms. O primeiro instrumento teve por objetivo caracterizar o perfil sociodemográfico, acadêmico e de saúde dos acadêmicos. O segundo questionário, relacionado ao nível de estresse, foi estruturado a partir da Escala de Percepção de Estresse.¹⁰ (Perceived Stress Scale – EPS-10), traduzida e validada para o Brasil.⁷ Este instrumento possui 10 itens com respostas em escala tipo Likert com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre; 4=sempre). As questões com conotação positiva (4, 5, 7 e 8) têm sua pontuação somada invertida. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. A soma da pontuação das questões fornece escores que podem variar de zero a 40. A PSS-10 possui questões de fácil entendimento e aborda fatores de cunho geral, podendo ser aplicada a qualquer grupo com o objetivo identificar o nível de estresse percebido.⁸

Após a coleta, os dados foram tabulados em planilhas do software Excel® versão 365 e processados no software JAMOVI® versão 2.4 em ambiente Windows 10. Na análise, os dados foram submetidos à estatística descritiva, sendo calculadas as médias de tendência central e as medidas de dispersão. Além disso, a correlação entre as variáveis numéricas e o nível de estresse percebido foi avaliada com uso do coeficiente de correlação linear de Pearson, observando a força de correlação a partir da seguinte classificação: 0 – ausência de correlação; 0 a 0,30 – correlação fraca; 0,30 a 0,70 – correlação moderada; >0,70 – correlação forte. Diferenças de médias do nível de estresse percebido segundo as diversas variáveis preditoras foram avaliadas

por meio de testes t de Student e U de Mann-Whitney. As variáveis que alcançaram valor de $p < 0,20$ foram selecionadas para compor os modelos de regressão linear múltipla que tiveram como variável dependente o nível de estresse percebido, e nos modelos finais ajustados, permaneceram as variáveis independentes que alcançaram valor de $p < 0,05$.

No final da PSS-10 foi incorporada uma questão aberta com o objetivo de conhecer as situações estressantes pensadas durante o ato de responder o instrumento de pesquisa, quem estava envolvido, o que aconteceu e o que tornou a situação estressante. As respostas foram transcritas e analisadas a partir da técnica de Análise de Conteúdo de Bardin,⁹ que ocorre por meio de três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados – a inferência e a interpretação.

Os aspectos éticos foram respeitados em todas as etapas do estudo, em consenso com as diretrizes que regem as pesquisas envolvendo seres humanos. O protocolo do estudo foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e aprovado sob parecer nº 5.734.295. Os participantes ficaram em anonimato durante o estudo mediante codificação composta pela letra E (estudante) seguida pelo número sequencial da entrevista.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 55 (43,7%) estudantes de Enfermagem, a saber: sete (12,7%) do 2º período; 11 (20,0%) do 3º período; 10 (18,2%) do 6º período; 19 (34,5%) do 8º período; e oito (14,5%) do 10º período. Foram excluídos 12 estudantes que se encontravam com a matrícula trancada e 59 que se recusaram a participar do estudo. Os participantes tinham em média $22,3 \pm 2,3$ anos, variando entre 18 e 32 anos, com renda familiar média de R\$ 4.786,4 \pm R\$ 3.278,5, referiam dormir em média $6,5 \pm 1,6$ horas e estudar em média $4,8 \pm 2,9$ horas (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica, acadêmica e de vida diária dos estudantes. Boa Vista, RR, Brasil, 2023

Variáveis		n (%)
Sexo	Feminino	43 (78,2)
	Masculino	12 (21,8)
Cor/Etnia	Negro	8 (14,5)
	Branco	11 (20,0)
	Pardo	32 (58,2)
	Indígena	2 (3,6)
Estado civil	Com companheiro	19 (34,5)
	Sem companheiro	36 (65,5)
Filhos	Sim	5 (9,1)
	Não	50 (90,9)

Cidade onde reside	Capital	41 (74,5)
	Interior	14 (25,5)
Meio de transporte	Próprio	39 (70,9)
	Outros	16 (29,1)
Com quem reside	Companheiro, parente ou amigo	49 (89,1)
	Sozinho	6 (10,9)
Atividade laboral	Sim	11 (20,0)
	Não	44 (80,0)
Satisfeito com o curso	Sim	45 (81,8)
	Não	10 (18,2)
Atividade física	Sim	29 (52,7)
	Não	26 (47,3)
Alimentação saudável	Sim	23 (41,8)
	Não	32 (58,2)
Uso de drogas lícitas	Sim	15 (27,3)
	Não	40 (72,7)
Uso de drogas ilícitas	Sim	2 (3,6)
	Não	53 (96,4)
Hábito de estudar	Matutino (06:00 - 11:59)	23 (41,8)
	Vespertino (12:00 - 17:59)	7 (12,7)
	Noturno (18:00 - 23:59)	19 (34,5)
	Madrugada (00:00 - 05:59)	6 (10,9)

A caracterização do nível de estresse percebido a partir da PSS-10 no conjunto dos períodos (um indicador para todos os discentes do curso) resultou nas médias mínimas e máximas de $11,4 \pm 4,8$ e $33,2 \pm 1,5$, respectivamente. Ainda, no cálculo da média geral de estresse percebido obteve-se a média de $23,6 \pm 17,3$. No curso de bacharelado, as questões positivas (P1, P2, P3 e P4) obtiveram média geral de $1,7 \pm 0,3$, onde o domínio projetado “Equilíbrio” apresentou a maior média positiva, $2,1 \pm 1,0$. Já as questões negativas (P5, P6, P7, P8, P9 e P10) obtiveram média geral de $2,8 \pm 0,2$, onde domínio projetado “Impaciência” apresentou a maior média negativa, $3,3 \pm 0,9$ (Tabela 2).

Tabela 2 - Distribuição de estresse percebido em estudantes de Enfermagem para os domínios da Escala de Percepção de Estresse-10. Boa Vista, RR, Brasil, 2023

DOMÍNIOS	2º Período	3º Período	6º Período	8º Período	10º Período	Geral
	Média ± DP					
P1 - Resiliência	$1,6 \pm 1,0$	$1,6 \pm 1,2$	$1,9 \pm 1,3$	$1,2 \pm 1,0$	$1,4 \pm 1,2$	$1,5 \pm 1,1$
P2-Satisfação	$1,6 \pm 1,0$	$2,1 \pm 0,7$	$1,9 \pm 0,7$	$1,4 \pm 1,0$	$2,0 \pm 0,9$	$1,7 \pm 0,9$
P3-Autocontrole	$1,1 \pm 0,7$	$2,4 \pm 0,8$	$1,1 \pm 0,9$	$1,5 \pm 0,9$	$0,8 \pm 1,2$	$1,5 \pm 1,0$
P4-Equilíbrio	$1,7 \pm 0,8$	$2,1 \pm 1,3$	$2,2 \pm 1,3$	$2,1 \pm 1,0$	$2,1 \pm 0,6$	$2,1 \pm 2,0$
P5-Frustração	$2,6 \pm 1,1$	$2,5 \pm 0,9$	$3,0 \pm 1,1$	$2,6 \pm 1,2$	$2,5 \pm 0,9$	$2,7 \pm 1,0$
P6-Incompetência	$2,7 \pm 0,8$	$3,1 \pm 1,1$	$3,0 \pm 0,9$	$2,8 \pm 1,2$	$2,4 \pm 1,2$	$2,8 \pm 1,1$
P7-Impaciência	$2,9 \pm 0,9$	$3,4 \pm 0,9$	$3,5 \pm 0,7$	$3,3 \pm 0,9$	$3,0 \pm 1,2$	$3,3 \pm 1,1$
P8-Ansiedade	$2,3 \pm 1,1$	$3,0 \pm 1,5$	$3,2 \pm 1,4$	$2,9 \pm 1,1$	$2,4 \pm 1,4$	$2,8 \pm 1,3$

P9-Tensão	$2,6 \pm 1,0$	$3,0 \pm 1,1$	$2,9 \pm 1,2$	$2,6 \pm 1,1$	$2,8 \pm 1,3$	$2,8 \pm 1,1$
P10-Impotência	$2,6 \pm 1,6$	$2,8 \pm 1,6$	$2,7 \pm 1,4$	$2,4 \pm 1,4$	$2,3 \pm 1,5$	$2,5 \pm 1,4$

Na comparação dos aspectos sociodemográficos, acadêmicos e de vida diária com os níveis de estresse percebidos dos estudantes de Enfermagem, a idade correlacionou-se negativamente com os eixos positivo ($-0,065$; $p=0,640$) e negativo ($-0,015$; $p=0,913$). O tempo de estudo diário correlacionou-se negativamente com os eixos positivo ($-0,243$; $p=0,074$) e negativo ($-0,082$; $p=0,550$). Quanto ao tempo de sono diário, observou-se correlação positiva com os eixos positivo ($0,281$; $p=0,038$) e negativo ($0,187$; $p=0,171$). Nas análises bivariadas com os domínios positivos e negativos da PSS-10, as variáveis que apresentaram p-valor teórico significativo ($<0,20$) passaram para a regressão linear múltipla.

O modelo multivariado estimou que a média do domínio P1-Resiliência de estudantes com transporte próprio foi 0,69 unidades maior frente aos com outros meios de transportes ($p=0,031$); estudantes com horas de sono diário $>6,5$ horas foi 0,90 unidades maior frente aos que dormem menos que 6,5 horas ($p=0,003$). No domínio P2-Satisfação, a média de estudantes com horas de estudo diário $>4,8$ horas foi -0,64 pontos menor quando comparados aos que estudam menos que 4,8 horas diariamente ($p=0,007$). No domínio P3-Autocontrole, a média de estudantes com horas de sono diário $>6,5$ horas foi 0,64 pontos maior frente aos que dormem menos que 6,5 horas ($p=0,016$). A média do domínio P9-Tensão de estudantes com alimentação saudável foi 0,64 pontos maior quando comparados aos que não possuem alimentação saudável ($p=0,031$); estudantes com horas de sono diário $>6,5$ horas foi 0,21 unidades maior frente aos que dormem menos que 6,5 horas ($p=0,035$). Por fim, a média do domínio P10-Impotência de estudantes com meio de transporte próprio foi 0,88 maior frente aos com outros meios de transporte ($p=0,026$) (Tabela 3).

Tabela 3 - Coeficiente de regressão não padronizados e padronizados de equações de regressões lineares múltiplas, tendo os domínios da Escala de Percepção de Estresse-10 como variáveis dependentes segundo variáveis predictoras nos estudantes. Boa Vista, RR, Brasil, 2023

Domínio / Preditor (referência)	b	b(EP)	BETA	p	R2 (R2aj.)
P1-Resiliência					
Meio de transporte (Outros)	0,69	0,31	0,620	0,031	0,244 (0,184)
Mantem atividade laboral (Não)	-0,08	0,36	-0,073	0,823	
Horas de sono diário ($<6,5$ horas)	0,90	0,29	0,808	0,003	
P2-Satisfação					
Horas de estudo diário ($<4,8$ horas)	-0,64	0,23	-0,723	0,007	0,135 (0,102)
P3-Autocontrole					
Meio de transporte (Outros)	0,53	0,29	0,529	0,073	0,163 (0,131)
Horas de sono diário ($<6,5$ horas)	0,64	0,25	0,634	0,016	

P4-Equilíbrio					
Estado civil (Com companheiro)	-0,37	0,30	-0,363	0,218	0,233 (0,119)
Meio de transporte (Outros)	0,53	0,30	0,515	0,082	
Com quem reside (Sozinho)	-0,69	0,46	-0,661	0,146	
Mantem Atividade laboral (Não)	-0,23	0,38	-0,224	0,545	
Hábito de estudo (Noturno)	0,36	0,28	0,353	0,203	
P5-Frustração					
Sexo (Feminino)	-0,40	0,36	-0,389	0,272	0,181 (0,038)
Filhos (Não)	-0,59	0,62	-0,576	0,341	
Meio de transporte (Outros)	0,41	0,32	0,403	0,200	
Mantem Atividade laboral (Não)	-0,20	0,37	-0,201	0,583	
Atividade física regular (Não)	0,42	0,29	0,403	0,155	
Uso de drogas ilícitas (Não)	0,03	1,03	0,037	0,970	
P6-Incompetência					
Estado civil (Com companheiro)	-0,31	0,31	-0,309	0,297	0,135 (0,084)
Meio de transporte (Outros)	0,57	0,31	0,533	0,073	
Mantem Atividade laboral (Não)	-0,42	0,38	-0,393	0,272	
P7-Impaciência					
Meio de transporte (Outros)	0,36	0,27	0,397	0,192	0,005 (-0,053)
P8-Ansiedade					
Sexo (Feminino)	-0,11	0,30	-0,128	0,706	0,005 (-0,053)
P9-Tensão					
Meio de transporte (Outros)	0,42	0,31	0,382	0,184	0,187 (0,122)
Mantem Atividade laboral (Não)	-0,20	0,37	-0,183	0,588	
Alimentação saudável (Não)	0,64	0,29	0,585	0,031	
Horas de sono diário (<6,5 horas)	0,21	0,09	0,297	0,035	
P10-Impotência					
Estado civil (Com companheiro)	-0,69	0,36	-0,499	0,066	0,300 (0,244)
Cidade de origem (Interior)	0,65	0,40	0,476	0,107	
Meio de transporte (Outros)	0,88	0,38	0,637	0,026	

Fonte: Elaborada própria. Dados da pesquisa.

b – Coeficiente de regressão não padronizado; b(EP) – Erro padrão de b; BETA – Coeficiente de regressão padronizado; R2aj. – R2 ajustado.

A análise das falas dos acadêmicos participantes possibilitou o conhecimento dos agentes estressores autopercebidos, destacando-se - excesso de atividades acadêmicas; alimentação inadequada; dificuldade na manutenção de atividades físicas e padrão de sono alterado; relações profissionais, ambientais e familiares; dificuldades financeiras; período de ensino sob a modalidade EAD; diminuição do tempo para atividades de lazer e descanso; e problemas estruturais e administrativos da universidade – como pode ser observado nas falas abaixo:

O curso exige muito comprometimento e dedicação, muitas vezes isso acaba não sendo alcançado e vira uma bola de neve, a frustração com a reprovação em alguma disciplina, dificuldade em entender assuntos complexos, somados a fatores externos como problemas familiares, dificuldade de desloca-

mento até a universidade (principalmente alunos que residem em municípios ou bairros distante). Além de que por ser um curso integral impede que o acadêmico tenha uma renda fixa, gerando dependência por parte dos pais ou responsáveis. Todos esses fatores agregam para o desenvolvimento de ansiedade, depressão, padrão de sono alterado e demais enfermidades. (Estudante 1)

Muitas provas e trabalhos de diversas disciplinas durante a mesma semana, que acabam atrapalhando os afazeres domésticos e atividades físicas. Acabo dedicando o tempo que tenho apenas para provas e seminários e isso interfere na minha alimentação, atividade física e implica nos meus afazeres de casa e lazer com a família. (Estudante 10)

Boa parte eram situações familiares [...]. O fim do semestre com todas as provas foi intimidador, acompanhado de poucas horas de sono e impossibilidade de cumprir meu cronograma de tarefas diárias [...]. (Estudante 22)

Apresentação de trabalhos, pra mim é muito difícil, fato do curso ser integral é muito estressante passar o dia na universidade sem nenhum suporte como: banheiros pra tomar banho, sala de descanso adequada não ter cantina. (Estudante 5).

Durante a pandemia, quando a universidade adotou o método EAD, correram contra o tempo para seguir o calendário acadêmico, com isso inúmeros conteúdos foram passados de uma só vez. Por dia, publicavam cerca de 4 vídeos aulas de 1h a 2h cada (exemplo: em uma semana foi passado 11 conteúdos de apenas uma disciplina, que era uma disciplina complexa, pois na semana seguinte teria uma prova dessa disciplina. Paralelo a isso, tinha as atividades e trabalhos de outras disciplinas [...]. Isso frustrou bastante os alunos [...]. (Estudante 47)

DISCUSSÃO

Este estudo possibilitou a análise e, por conseguinte, o conhecimento acerca da caracterização socioeconômica, demográfica e acadêmica dos discentes de Enfermagem, o que colaborou para a compreensão do nível de estresse e dos fatores relacionados a este. Assim, verificou-se o predomínio de discentes do sexo feminino, um achado que concerne com a literatura, uma vez que a configuração histórica marca a Enfermagem como uma área de trabalho tradicionalmente feminina, atrelada à concepção social de que o cuidar é compreendido como uma vocação, estando naturalmente ligado à essência feminina.^{6,10}

No que tange a característica racial, evidenciou-se que o público em questão se autodeclara majoritariamente como parda. Em 2022, 70,1% da população que reside na região Norte do país se declarou como parda.¹¹ Além disto, o perfil socio-demográfico dos participantes deste estudo se assemelha com os achados na literatura, a maioria não possui filhos, reside na capital onde está localizada a universidade, utiliza transporte

próprio para o deslocamento até o campus, reside com os pais e/ou outros familiares e não desenvolvem atividades laborais.^{6,12}

Sobre a questão da maioria dos participantes não realizar atividade laboral, esse fato está geralmente atrelado ao curso ser de caráter integral, o que gera a impossibilidade de o acadêmico desenvolver alguma atividade de trabalho com remuneração, questão que confere aos discentes uma situação de dependência financeira para seu mantimento no curso. Dessa forma, esse contexto caracteriza-se como potencial elemento estressor.¹³

Quando aos aspectos gerais de vida, os achados dessa pesquisa apontam que a maior parte dos discentes considera não possuir uma alimentação saudável. Nesse sentido, é importante considerar os possíveis fatores associados à alimentação inadequada, como a intensa rotina universitária, a dependência financeira de familiares e a redução do tempo para o preparo das refeições. Esse conjunto de fatores contextualiza um cenário ao qual os discentes não realizam as refeições ou optam por alimentos de preparo rápido, como fast foods, o que corrobora para uma nutrição inadequada e possível comprometimento da saúde.¹⁴⁻¹⁵

No que concerne a prática de atividade física, foi constatado predomínio dos discentes que praticam algum tipo de exercício. É imprescindível considerar que a atividade física traz benefícios indubitáveis para a saúde,¹⁶ e que a literatura comprova um índice de menor percepção de estresse pelos universitários que realizam atividades físicas, evidenciando o papel desta prática no controle dos agentes estressores.¹⁷

Apesar de a maioria dos participantes afirmar não fazer uso de drogas lícitas (72,7%) e/ou ilícitas (96,4%), estudam apontam que o seu uso tem sido considerado pelos universitários como uma estratégia de enfrentamento do estresse gerado pela sobrecarga acadêmica, psicológica e social, uma forma de relaxamento e ferramenta para o esquecimento momentâneo dos problemas, refúgio e busca pela sensação de apoio.^{6,18} Em contrapartida, se destaca a necessidade de atentar para essa prática por universitários da área da saúde, uma vez que esta pode gerar danos à vida acadêmica, pessoal e profissional.¹⁹⁻²⁰

Identificou-se uma pequena variação entre a média diária de sono dos participantes deste estudo ($6,5 \pm 1,6$ horas) e o recomendado pela literatura (7 ou mais horas por noite para adultos entre 18 e 60 anos).²¹ Um estudo com 286 estudantes de enfermagem de uma instituição pública de Salvador, Bahia, identificou uma qualidade de sono ruim, principalmente entre estudantes do 6º e 10º semestre e com alto nível de estresse.²² Destaca-se que programas educativos e de apoio psicopedagógico junto aos universitários, podem ser contrapontos frente aos prejuízos à saúde decorrentes da qualidade do sono.²²⁻²³

No que tange ao nível de estresse avaliado pela PSS-10, identificou-se um nível médio de estresse entre os participantes do estudo, se assemelhando ao que foi evidenciado por outros estudos.^{1,6,24} Todos os semestres da graduação em Enfermagem apresentaram estresse, com variações mais altas a depender do semestre, fato esse que evidencia a importância da realização de estudos desta ordem, uma vez que o contexto de estresse

experenciado durante toda a formação pode refletir negativamente na saúde física e psicológica do discente e futuro profissional de saúde.^{6,16,25}

As relações obtidas neste estudo a partir do modelo multivariado corroboram com as identificadas em outros estudos. A análise evidenciou que existe relação estatisticamente significativa entre os domínios positivos, os negativos e as variáveis sociodemográficas, acadêmicas e de vida. Dentre as variáveis que apresentaram relação estatística com o nível de estresse estão: horas de sono, meio de transporte utilizado, horas de estudo e alimentação saudável.²⁶⁻²⁷ Levando em consideração os dados adquiridos através da pergunta discursiva no fim do questionário da PSS-10, observa-se que os fatores estressantes citados pelos discentes se coadunam com os identificados por outros estudos.^{13,22}

CONCLUSÃO

Este estudo identificou o nível de estresse e os fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo, prevalecendo um nível de estresse médio influenciado por múltiplos fatores internos e externos à vida acadêmica. É importante considerar que a presença do estresse em todos os períodos investigados se caracteriza como sinal de alerta, uma vez que é real a possibilidade do agravamento do estresse durante a graduação até o exercício da profissão. Ademais, na análise múltipla, ajustada por variáveis sociodemográficas, psicossociais e comportamentais contribuíram para o nível de estresse percebido, como horas de sono, meio de transporte utilizado, horas de estudo e alimentação saudável. Os resultados instigam a proposição de intervenções capazes de minimizar o estresse percebido em universitários de enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. Raulino MEFG, Lino MM, Sanes MS, Amadigi FR, Willemann MC, Maffisoni AL. Nível de estresse percebido em estudantes de enfermagem em uma universidade pública do Brasil. *REME rev. min. enferm.* [Internet]. 2021 [acesso em 21 de maio 2023];25:e-1366. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1415-2762-20210014>.
2. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *J. neuropsychiatry clin. neurosci.* [Internet] 1998 [cited 2023 may 21];10(2). Available from: <http://dx.doi.org/10.1176/jnp.10.2.230a>.
3. Lu S, Wei F, Li G. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress chaperones.* [Internet]. 2021 [cited 2023 may 26];5(6). Available from: <http://dx.doi.org/10.15698/cst2021.06.250>.
4. Folkman S, Lazarus RS. Coping as a mediator of emo-

- tion. *J Pers Soc Psychol*. [Internet]. 1988 [cited 2023 may 21];54(3). Available from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>.
5. Matta CMB, Lebrão SMG, Heleno MGV. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. *Psicol. esc. educ.* [Internet]. 2017 [acesso em 21 de maio 2023];21(3). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2017/0213111118>.
 6. Gonçalves GK, Santos KA, Ferreira MVR, Silva RM. Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. *REVISA*. [Internet]. 2022 [acesso em 21 de maio 2023];11(2). Disponível em: <https://doi.org/10.36239/revisa.v11.n2.p232a243>.
 7. Luft CDB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Rev. saúde pública*. [Internet]. 2007 [acesso em 21 de maio 2023];41(4). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>.
 8. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J. health soc. behav.* [Internet]. 1983 [cited 2023 may 21]; 24(4). Available from: <https://doi.org/10.2307/2136404>.
 9. Bardin L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70; 2011.
 10. Oliveira APC, Ventura CAA, Silva FV, Neto HA, Mendes IAC, Souza KV et al. The state of nursing in Brazil. *Rev. latinoam. enferm.* (Online). [Internet]. 2020 [cited 2023 sep 19]; 28:e3404. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3404>.
 11. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Características gerais dos domicílios e dos moradores* [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2023. [acesso em 19 set 2023]. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102004_informativo.pdf.
 12. Lima DA, Queiroz ESMC, Silva RM, Costa ALS, Valóta IAC, Saura APNS. Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem. *REVISA*. [Internet]. 2020 [acesso em 19 de setembro 2023];9(4). Disponível em: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n4.p834a845>.
 13. Silva KKM, Martino MMF, Bezerra CMB, Souza AML, Silva DM, Nunes JT. Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students. *Rev. bras. enferm.* [Internet]. 2020 [cited 2023 sep 19];73(Suppl 1):e20180227. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0227>.
 14. Salvi CPP, Mendes SS, De Martino MMF. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Rev. bras. enferm.* [Internet]. 2020 [cited 2023 sep 20];73(Suppl 1):e20190365. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>.
 15. Lima RSS, Cavalcante JL, Machado MFAS, Cavalcante EGR, Quirino GS, Rebouças VCF. Quality of life of nursing students: analysis in light of the Pender's model. *Rev Rene* (Online). [Internet]. 2020 [cited 2023 sep 20];21:e42159. Available from: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20202142159>.
 16. World Health Organization (CH). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. [Internet]. Genève: WHO; 2021 [cited 2023 set 20]. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1>.
 17. Monserrat-Hernández M, Checa-Olmos JC, Arjona-Garrido Á, López-Liria R, Rocamora-Pérez P. Academic stress in university students: the role of physical exercise and nutrition. *Healthcare* (Basel). [Internet]. 2023 [cited 2023 sep 20];11(17). Available from: <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>.
 18. Macêdo TTS, Mussi FC, Palmeira CS, Mendes AS. Consumo de bebida alcoólica, tabaco e drogas ilícitas em ingressantes universitários da área de enfermagem. *REVISA*. [Internet]. 2020 [acesso em 20 de setembro 2023];9(1). Disponível em: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n1.p77a88>.
 19. Beneton ER, Schmitt M, Andretta I. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. *Rev SPAGESP*. [Internet]. 2021 [acesso em 20 de setembro 2023];22(1). Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v22n1/v22n1a11.pdf>.
 20. Arbigaus, CA, Martini MBA. Consumo de drogas lícitas e ilícitas entre estudantes de medicina de uma capital do Brasil. *Rev Med*. [Internet]. 2023 [acesso em 20 de setembro 2023];102(2):e-204193. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v102i2e-204193>.
 21. Watson NF, Badr MS, Belenky G, Bliwise DL, Buxton OM, Buysse D, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*. [Internet]. 2015 [cited 2023 sep 20];38(6). Available from: <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>.
 22. Santos AF, Mussi FC, Pires CGS, Santos CAST, Paim MAS. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. *Acta Paul. Enferm.* (Online). [Internet] 2020 [acesso em 20 de setembro

- 2023];33:eAPE20190144. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/actaape/2020AO0144>.
23. Morais HCC, Gomes BG, Holanda AKS, Nogueira KEA, Fonseca R, Pinto ACMD, et al. Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense. *Mundo Saúde*. [Internet]. 2022 [acesso em 20 de setembro 2023];46:e0082021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15343/0104-7809.202246003011>.
 24. Ribeiro FMSS, Mussi FC, Pires CGS, Silva RMS, Macedo TTS, Santos CAST. Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and socio-demographic factors. *Rev. latinoam. enferm.* (Online). [Internet]. 2020 [cited 2023 sep 20];28:e3209. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3036.3209>.
 25. Alves GRS, Ferreira EB, Monteiro CAS, Andrade MBT, Alves MI, Bressan VR, et al. Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. *J. nurs. health*. [Internet]. 2021 [acesso em 20 de setembro 2023];11(2):e2111219389. Disponível em: <https://doi.org/10.15210/jonah.v11i2.19389>.
 26. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *T e x t o & contexto enferm.* [Internet]. 2018 [acesso em 20 de setembro 2023];27(1):e0370014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.
 27. Negreiros CTE, Silva SRS, Silva RM, Costa ALS, Farias FC, Cangussu DDD, et al. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. *Rev. baiana enferm.* [Internet]. 2019 [acesso em 20 de setembro 2023];33:e33482. Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v33.33482>.