



## Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem

Stress factors of nursing students in their final year

Los factores de estrés en estudiantes del último año de enfermeira

### Como citar este artigo:

Mendes SS, De Martino MMF. Stress factors of nursing students in their final year. Rev Esc Enferm USP. 2020;54:e03593. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018053903593>

 Sandra Soares Mendes<sup>1</sup>

 Milva Maria Figueiredo De Martino<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Enfermagem, Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Campinas, SP, Brasil.

### ABSTRACT

**Objective:** To identify the stress factors of the university environment and the repercussions on the quality of sleep and life of students in their last year of undergraduate nursing. **Method:** A cross-sectional, comparative, quantitative study conducted with students in their last year of undergraduate nursing in a private institution in the south of Minas Gerais. The Instrument for the Assessment of Stress in Nursing Students (ASNS), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the WHOQOL-Bref quality of life questionnaire and the sociodemographic characterization questionnaire were applied for data collection; association, comparison and correlation coefficient tests and descriptive statistics were performed for data analysis. **Results:** The sample consisted of 55 participants. There was a strong correlation between Time Management of stress with sleep and the physical, psychological and environmental domains of quality of life, in addition to the significant association for insomnia and some sociodemographic variables. **Conclusion:** Stress factors were associated with poor quality sleep and changes in quality of life. Time Management was the factor with the greatest potential for stress. The ninth semester had greater exposure to stressors, worse quality of sleep and life.

### DESCRIPTORS

Students, Nursing; Stress, Psychological; Sleep; Quality of Life.

### Autor correspondente:

Sandra Soares Mendes  
Universidade Estadual de Campinas  
Faculdade de Enfermagem, Programa  
de Pós-graduação em Enfermagem  
Rua Tessália Vieira de Camargo,  
126, Cidade Universitária  
CEP 13083-887 – Campinas, SP, Brasil  
[sandras.mendes@hotmail.com](mailto:sandras.mendes@hotmail.com)

Recebido: 17/12/2018  
Aprovado: 07/10/2019

## INTRODUÇÃO

Durante o período de formação profissional, estudantes de Enfermagem enfrentam várias situações desencadeadoras do estresse, como o contato inicial com a universidade e a autonomia na organização de horários<sup>(1)</sup>, atividades curriculares, extracurriculares e o cenário dos estágios, novas relações com professores<sup>(2)</sup>, situações de incertezas e tomada de decisões importantes<sup>(3)</sup>.

Ao finalizar o curso de graduação em Enfermagem, alguns fatores podem potencializar o estresse, como a preparação de relatórios e trabalhos finais, o sentimento de insegurança, inexperiência<sup>(4)</sup>, competitividade do mercado de trabalho e o medo de não se engajar na vida profissional<sup>(4-5)</sup>.

A falta de suporte adequado às pressões vivenciadas na rotina das atividades práticas, as oscilações do trabalho e dificuldades de lidar com a morte também são fatores que elevam os níveis de estresse<sup>(4)</sup>. Acrescentam-se a esses fatores os estudantes de Enfermagem que trabalham e estudam, com dupla jornada de trabalho, sendo esta uma condição desfavorável, que pode refletir de modo prejudicial, afetando a qualidade do sono<sup>(6)</sup>.

No cenário internacional, estudos demonstraram situações estressantes frequentemente vivenciadas no ambiente formativo da Enfermagem, como a extensa carga curricular, a falta de tempo para atividades acadêmicas, sociais, familiares, atividade física e de lazer, problemas pessoais e familiares, insatisfação com transporte público até os locais das atividades práticas, horários inflexíveis nas instituições, dificuldades de relacionamentos com colegas de classe e profissionais nos campos de atuação<sup>(7-9)</sup>, além dos altos níveis de estresse prejudicarem o comprometimento dos estudantes com o curso<sup>(10)</sup>. Resultados de estudos brasileiros também apontam para estressores semelhantes<sup>(2,4-5,11)</sup>.

Pesquisas realizadas com 204 estudantes de graduação em Enfermagem demonstraram que a qualidade de sono foi ruim para 84,31% dos estudantes, e aqueles que acumulavam as funções estudo/trabalho apresentaram diversos sintomas: má digestão, cefaleia, sonolência diurna e insônia<sup>(6)</sup>. Em outras pesquisas, os resultados mostraram que os estudantes com maiores índices de estresse tiveram os piores resultados acadêmicos, redução nas horas de sono<sup>(12)</sup>, distúrbios do sono e doenças relacionadas ao estresse<sup>(13)</sup>.

Portanto, o sono e a qualidade de vida podem estar comprometidos durante o período de formação. Estudos nacionais e internacionais mostraram diferentes fatores que podem interferir, de modo prejudicial, na qualidade de vida dos estudantes de Enfermagem<sup>(14-16)</sup>.

Devido à diversidade dos fatores geradores de estresse no ambiente universitário e considerando o impacto que o estresse pode ter sobre a saúde, este estudo poderá contribuir para o reconhecimento e a especificidade dos fatores de estresse, principalmente no final do curso da graduação em Enfermagem, uma vez que essa alteração poderá interferir na qualidade do sono e de vida dos estudantes. Além disso, almeja-se despertar a atenção para o cuidado com a saúde e o melhor aproveitamento das atividades curriculares dos estudantes que estão próximos de se tornar enfermeiros. Desse modo, o estudo teve como objetivo identificar os fatores de estresse do ambiente universitário e as repercussões na qualidade de sono e de vida de estudantes do último ano da graduação em Enfermagem.

## MÉTODO

### DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo transversal, comparativo, com abordagem quantitativa, dos fatores de estresse do ambiente universitário e sua relação com o sono e a qualidade de vida de estudantes do último ano da graduação em Enfermagem.

### POPULAÇÃO

O estudo foi desenvolvido em uma instituição de ensino superior particular localizada no município de Poços de Caldas, sul de Minas Gerais/Brasil. Participaram da pesquisa estudantes do último ano da graduação em Enfermagem. Os horários dos estágios eram realizados nos períodos matutino e vespertino. A duração do curso é de cinco anos (dez semestres). Dos 56 estudantes elegíveis do último ano da graduação em Enfermagem, todos foram convidados pela pesquisadora principal a participar do estudo. Um estudante alocado no nono semestre não participou por motivo de licença médica. Assim, 55 compuseram a amostra final.

A amostra foi obtida a partir de uma lista de alunos regularmente matriculados no nono e décimo semestres, fornecida pela secretaria do curso de Enfermagem, no primeiro semestre letivo de 2018 e que aceitaram participar do estudo. Foram excluídos do estudo os alunos de licença médica ou maternidade.

### DEFINIÇÃO DA AMOSTRA

O cálculo amostral foi realizado considerando a metodologia para a estimação de um tamanho amostral para uma proporção, sendo considerada uma proporção  $p$  igual a 0,50, um erro amostral de 5% e um nível de significância de 5%. A população considerada para o cálculo do tamanho amostral era composta por 222 alunos. O tamanho amostral estimado foi de 141 alunos. A amostra foi dividida proporcionalmente de acordo com o ano de ingresso dos alunos.

### COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada no período de maio a junho de 2018. Os estudantes foram abordados em sala de reunião dos locais de estágio em dias e horários previamente determinados pela coordenação do curso e supervisão de estágio. A pesquisadora principal e responsável pela coleta de dados explicou os objetivos da pesquisa. Aqueles que concordaram em participar receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, após assinarem em duas vias, devolveram uma via para a pesquisadora principal. Em seguida, foram fornecidas orientações sobre os quatro instrumentos autoaplicados. O tempo médio de resposta foi de aproximadamente 20 minutos. Após responderem, os estudantes devolveram os instrumentos preenchidos para a pesquisadora principal, que permaneceu todo o tempo no local da coleta de dados.

Foi utilizado um questionário para a caracterização socio-demográfica, hábitos de vida e condições laborais. Para a avaliação dos fatores de estresse psicológico, foi aplicada a Escala para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), desenvolvida e validada no Brasil. Esta é composta por 30 itens apresentados em escala Likert com quatro

pontos, sendo: zero (0) para “não vivencio a situação”; um (1) para “não me sinto estressado com a situação”; dois (2) para “me sinto pouco estressado com a situação” e três (3) para “me sinto muito estressado com a situação”. Esses itens são agrupados em seis domínios que representam estressores do contexto acadêmico, sendo: D1 – Realização das Atividades Práticas (RAP); D2 – Comunicação Profissional (CP); D3 – Gerenciamento do Tempo (GT); D4 – Ambiente (A); D5 – Formação Profissional (FP) e D6 – Atividade Teórica (AT). O resultado da avaliação dos fatores de estresse considera a classificação da intensidade e a porcentagem correspondente de pontuação em cada domínio. Quanto maior a pontuação, maior a exposição, indicando a predominância de domínio de maior pontuação, ou seja: os itens pertencentes a este domínio têm maior significado de estresse<sup>(17)</sup>.

Para os dados sobre o sono, foi utilizado o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) validado no Brasil. É um questionário que avalia a qualidade subjetiva do sono no período de um mês anteriormente à data de sua aplicação. Contém dez questões autoadministradas e agrupadas em sete componentes: 1. Qualidade subjetiva do sono; 2. Latência do sono; 3. Duração do sono; 4. Eficiência habitual do sono; 5. Transtornos do sono; 6. Uso de medicamentos para dormir e 7. Disfunção diurna. A pontuação de cada componente varia de zero a três pontos e a pontuação global pode variar de zero a 21 pontos. Quanto mais elevado o valor obtido, pior a avaliação da qualidade do sono, sendo que o escore global de cinco pontos constitui o ponto de corte que permite distinguir entre sujeitos com má qualidade do sono e distúrbios do sono e aqueles com sono de boa qualidade<sup>(18)</sup>.

Para a obtenção dos dados sobre a qualidade de vida, foi aplicada a versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida (WHOQOL-bref). Trata-se de um questionário genérico sobre qualidade de vida da Organização Mundial Saúde (OMS), organizado em 26 questões em escala tipo Likert, que considera os últimos quinze dias vividos pelos respondentes. As duas primeiras questões “são gerais e fazem referência à percepção da qualidade de vida e à satisfação com a saúde. As demais representam as vinte e quatro facetas que compõem o instrumento original e estão distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente”. O escore final é transformado em escala de zero a 100, medida em direção positiva, isto é, escores mais altos indicam maior qualidade de vida<sup>(19)</sup>.

**Tabela 1** – Escores de qualidade de sono de acordo com semestre cursado, relato de insônia, atividade empregatícia e turno de trabalho – Poços de Caldas, MG, Brasil, 2018.

Variáveis	Qualidade de Sono- PSQI				p-valor	
	Boa		Má			
	n	%	n	%		
Semestre	9	3	12,0	22	88,0	0,0028*
	10	15	50,0	15	50,0	
Insônia	Não	17	47,2	19	52,8	0,0016*
	Sim	1	5,3	18	94,7	
Atividade Empregatícia	Não	3	21,4	11	78,6	0,3457**
	Sim	15	36,6	26	63,4	
Turno Noturno	Não	12	34,3	23	65,7	0,7445*
	Sim	6	30,0	14	70,0	

\*p-valor obtido por meio do teste Qui-quadrado.

\*\*p-valor obtido por meio do teste exato de Fisher.

## ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS

Inicialmente, os dados foram digitados em planilha do *Microsoft Excel*<sup>®</sup> e processados pelo programa estatístico *SAS 9.4*. As análises das variáveis qualitativas foram descritas por meio de frequências e porcentagens e as variáveis quantitativas, por meio de medidas de posição e dispersão. Para avaliar a relação dos domínios do WHOQOL-bref e do PSQI com os domínios do AEEE, foi calculado o coeficiente de correlação de Spearman. As relações entre as variáveis qualitativas e os resultados dos instrumentos WHOQOL-bref, PSQI e AEEE foram avaliadas por meio dos testes t de Student não pareado ou de Mann-Whitney, de acordo com a distribuição dos dados. A distribuição dos dados foi avaliada por meio do teste de Shapiro-Wilk. As associações entre a classificação do escore do PSQI e as variáveis qualitativas foram avaliadas por meio do teste Qui-quadrado. O nível de significância adotado foi de 5%.

## ASPECTOS ÉTICOS

As considerações éticas foram respeitadas de acordo com a Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas sob o Parecer de nº 2.466.314/18.

## RESULTADOS

Os resultados dos dados sociodemográficos demonstraram que, dos 55 estudantes participantes da pesquisa, (45,4%) estavam alocados no nono semestre e (54,6%) no décimo semestre, com predomínio do sexo feminino (80%), idade média de 32,1 anos (dp=8,15), sem companheiro (54,5%), sem filhos (52,8%) e exercendo atividade empregatícia (74,5%). Destes, 41,8% eram técnicos de Enfermagem e aqueles alocados no turno noturno somam (36,4%). Quanto aos hábitos de vida, verificou-se que (61,8%) não praticavam nenhuma atividade física, realizavam atividades de lazer (72,7%), não faziam uso de bebida alcoólica (67,3%) e de fumo (96,4%), e não utilizavam medicamentos para dormir (96,4%).

Quanto à qualidade de sono aferida pelo PSQI, a Tabela 1 ilustra maior incidência de sono de má qualidade nos estudantes alocados no nono semestre e naqueles que relataram insônia. No entanto, em relação à atividade empregatícia e turno de trabalho, não foram identificadas associações estatisticamente significantes.

Na Tabela 2, podem ser observados os dados sobre a relação dos fatores de estresse com o sono e a qualidade de sono e de vida. Os resultados demonstraram uma relação significativa positiva e de forte magnitude dos domínios físico, psicológico e de ambiente do

WHOQOL-bref, escore PSQI com o domínio Gerenciamento de Tempo (D3), assim como uma correlação significativa negativa e moderada desses mesmos domínios do WHOQOL-bref e escore PSQI com a maioria dos domínios do AEEE.

**Tabela 2** – Correlação entre os escores dos domínios da qualidade de vida e de sono com os escores do estresse – Poços de Caldas, MG, Brasil, 2018.

Domínios-AEEE	Domínios WHOQOL-bref				Escore-PSQI
	Físico	Psicológico	Social	Ambiente	
D1 (RAP)	-0,3718	-0,4448	-0,2024	0,3371	0,3872
	0,0052	0,0007	0,1384	0,0118	0,0035
D2 (CP)	-0,3676	-4021	-0,209	-0,325	0,3449
	0,0058	0,0023	0,1257	0,0155	0,0099
D3 (GT)	-0,529	-0,5037	-0,2278	-0,5176	0,5418
	<0,0001	<0,0001	0,0945	<0,0001	<0,0001
D4 (A)	-0,4371	-0,2585	-0,2908	-0,4669	0,2082
	0,0008	0,0567	0,0313	0,0003	0,1272
D5 (FP)	-0,3695	-0,4592	-0,2429	-0,3947	0,3555
	0,0055	0,0004	0,074	0,0029	0,0077
D6 (AT)	-0,3589	-0,4709	-0,1835	-0,4409	0,4442
	0,0071	0,0003	0,1800	0,0008	0,0077

p-valores obtidos pelo coeficiente de correlação de Spearman. Resultados significantes em negrito.

Nota: RAP: Realização das Atividades Práticas; CP: Comunicação Profissional; GT: Gerenciamento do Tempo; A: Ambiente; FP: Formação Profissional; AT: Atividade Teórica.

A análise entre os semestres mostrou diferença significativa em relação aos domínios psicológico, social e meio ambiente. Quanto ao estresse, verificou-se diferença significativa para os domínios

Realização de Atividades Práticas (D1) e Formação Profissional (D5). O nono semestre apresentou pior qualidade de sono em comparação com os estudantes do décimo semestre (Tabela 3).

**Tabela 3** – Comparação entre os grupos de estudantes por semestre, em relação aos escores de qualidade de vida, sono e estresse – Poços de Caldas, MG, Brasil, 2018.

Variável	Semestre	n	Média	dp	Mínimo	Mediana	Máximo	p-valor	
Domínios WHOQOL bref	Físico	9	25	69,4	13,3	46,4	67,8	96,4	0,1025**
		10	30	74,4	12,2	42,8	75,0	96,4	
	Psicológico	9	25	64,0	12,1	41,6	66,6	87,5	0,0447*
		10	30	71,5	14,5	37,5	75,0	95,8	
	Social	9	25	60,3	17,3	25,0	58,3	91,9	0,0405*
		10	30	70,8	19,3	25,0	75,0	100,0	
	Ambiente	9	25	57,7	9,0	40,6	56,2	84,3	0,0041**
		10	30	64,4	11,5	37,5	65,6	84,3	
Domínios AEEE	D1 (RAP)	9	25	10,8	3,0	6,0	11,0	17,0	0,0477**
		10	30	9,3	2,7	5,0	9,0	16,0	
	D2 (CP)	9	25	6,4	2,0	3,0	6,0	11,0	0,1327**
		10	30	5,7	2,1	3,0	5,5	12,0	
	D3 (GT)	9	25	10,0	3,1	5,0	10,0	15,0	0,0997*
		10	30	8,5	3,4	2,0	8,0	14,0	
	D4 (A)	9	25	6,7	3,4	1,0	6,0	12,0	0,1847**
		10	30	5,5	3,3	0,0	5,0	12,0	
	D5 (FP)	9	25	11,8	3,5	6,0	12,0	18,0	0,2320*
		10	30	10,6	3,6	6,0	10,0	18,0	
	D6 (AT)	9	25	9,2	2,0	5,0	9,0	13,0	0,0307*
		10	30	7,9	2,2	5,0	9,0	13,0	
PSQI-escore	9	25	8,4	3,0	1,0	8,0	16,0	0,0268**	
	10	30	6,1	3,7	0,0	5,5	12,0		

\*p-valor obtido pelo teste t de Student não pareado.

\*\*p-valor obtido pelo teste de Mann-Whitney.

Nota: RAP: Realização das Atividades Práticas; CP: Comunicação Profissional; GT: Gerenciamento do Tempo; A: Ambiente; FP: Formação Profissional; AT: Atividade Teórica.

Nas comparações entre os estudantes com relação à presença de insônia, houve diferença significativa para a maioria

dos domínios do AEEE, escore do PSQI e domínio físico da qualidade de vida (Tabela 4).

**Tabela 4** – Comparação entre os grupos de estudantes por relato de insônia em relação aos escores de qualidade de vida, sono e estresse – Poços de Caldas, MG, Brasil, 2018.

Variável	Insônia	n	Média	dp	Mínimo	Mediana	Máximo	p-valor	
Domínios WHOQOL bref	Físico	Não	36	74,7	11,9	46,4	75,0	96,4	0,0408*
		Sim	19	67,2	13,3	42,8	67,8	96,4	
	Psicológico	Não	36	70,2	13,6	41,6	70,8	95,8	0,1159*
		Sim	19	64,0	13,8	37,5	62,5	87,5	
	Social	Não	36	67,5	17,5	25,0	66,6	100,0	0,4164*
		Sim	19	63,1	21,7	25,0	66,6	100,0	
	Ambiente	Não	36	63,1	9,0	43,7	64,0	84,3	0,1465*
		Sim	19	58,0	13,4	37,5	53,1	84,3	
Domínios AEEE	D1 (RAP)	Não	36	9,0	2,5	5,0	8,0	16,0	0,0005**
		Sim	19	11,9	2,8	6,0	12,0	17,0	
	D2 (CP)	Não	36	5,4	1,5	3,0	5,0	9,0	0,0093**
		Sim	19	7,2	2,4	4,0	7,0	12,0	
	D3 (GT)	Não	36	8,6	3,3	2,0	8,0	14,0	0,1071
		Sim	19	10,3	3,2	5,0	11,0	15,0	
	D4 (A)	Não	36	5,3	3,5	3,5	4,0	12,0	0,0211**
		Sim	19	7,3	2,9	2,9	7,0	12,0	
	D5 (FP)	Não	36	9,8	3,0	3,0	10,0	18,0	0,0002**
		Sim	19	13,5	3,3	3,3	14,0	18,0	
	D6 (AT)	Não	36	7,8	1,9	1,9	8,0	13,0	0,0011*
		Sim	19	9,8	2,2	2,2	10,0	13,0	
PSQI-escore	Não	36	6,1	3,7	3,7	6,0	16,0	0,0032*	
	Sim	19	9,0	2,4	2,4	9,0	12,0		

\*p-valor obtido pelo teste t de Student não pareado.

\*\*p-valor obtido pelo teste de Mann-Whitney.

Nota: RAP: Realização das Atividades Práticas; CP: Comunicação Profissional; GT: Gerenciamento do Tempo; A: Ambiente; FP: Formação Profissional; AT: Atividade Teórica.

No entanto, não houve associação significativa entre a insônia e atividade empregatícia ( $p=0,7486$ ) pelo teste exato de Fisher, assim como para o turno de trabalho ( $p=0,2604$ ) pelo teste Qui-quadrado.

Ter filhos esteve associado negativamente com o domínio Ambiente (D4) do AEEE. Houve diferença significativa entre os sexos com relação aos domínios de Realização de Atividades Práticas (D1) ( $p=0,0469$ ) e Formação Profissional (D5) ( $p=0,0263$ ) pelo teste de Mann-Whitney. As mulheres tiveram maior exposição para esses fatores de estresse.

Em relação à prática de atividade física, verificou-se, por meio do teste Mann-Whitney, diferença significativa para os seguintes domínios do AEEE: Formação Profissional (D5) ( $p=0,0025$ ) e Atividade Teórica (D6) ( $p=0,0180$ ).

Em relação aos demais dados sociodemográficos, não houve diferença significativa nos testes de comparação envolvendo as variáveis situação conjugal, atividade de lazer e uso de bebida alcoólica com relação aos domínios do AEEE, WHOQOL e PSQI.

## DISCUSSÃO

As análises estatísticas revelaram relação entre os fatores de estresse acadêmico, sono de má qualidade e alterações da qualidade de vida. Além disso, estudantes do nono semestre apresentaram maior exposição aos fatores de estresse, pior qualidade de sono e de vida. Ter insônia, sexo feminino, não ter filhos e não praticar atividade física foram variáveis que estiveram associadas a uma maior exposição aos fatores de estresse.

O domínio Gerenciamento do Tempo (D3) foi o domínio de maior potencialidade para o desencadeamento do estresse e associou-se ao sono de má qualidade e a prejuízos para a qualidade de vida nos aspectos físico, psicológico e de ambiente. Destaca-se, ainda, que os domínios Realização das Atividades Práticas (D1), Comunicação Profissional (D2), Ambiente (D4), Formação Profissional (D5) e Atividade Teórica (D6) também representaram fatores de exposição para o estresse e estiveram associados à diminuição dos escores da qualidade de sono e de vida dos estudantes.

Assim, os estudantes tiveram maior exposição aos fatores relacionados à organização temporal das atividades acadêmicas, familiares, cotidianas, sociais e apresentaram, em moderada magnitude, dificuldades de conciliar teoria e prática, executar procedimentos assistenciais, comunicação com profissionais de saúde em campo de estágio, preocupação com o mercado de trabalho e com as responsabilidades da futura vida profissional<sup>(17)</sup>.

Dados de pesquisas brasileiras mostraram que os domínios Formação Profissional (52,2%), Comunicação Profissional (33,3%) e Gerenciamento de Tempo (32,4%) representaram, respectivamente, nível muito alto de estresse entre os estudantes de Enfermagem<sup>(20)</sup>, além da falta de conhecimentos/habilidades nas atividades práticas<sup>(4)</sup>. Estudos internacionais constataram resultados semelhantes em que os maiores estressores foram a sobrecarga de atividades e trabalhos, estressores das relações com colegas, vida cotidiana e os relacionados à assistência ao paciente<sup>(7-9)</sup>.

Quanto à exposição aos fatores de estresse, verificou-se que estudantes alocados no nono semestre tiveram maior

potencialidade de exposição para fatores relacionados à Realização de Atividades Práticas (D1) e Atividade Teórica (D6), pior qualidade de sono e menores escores na qualidade de vida para os domínios psicológico, social e ambiente. Esses resultados podem ser explicados pela inserção do aluno na prática assistencial, ressaltando que a introdução dos estudantes nessas atividades pode intensificar as situações de estresse que são vivenciadas durante o estágio<sup>(4)</sup>.

Além disso, estudantes com insônia apresentaram pior qualidade do sono, maior exposição para a maioria dos domínios do instrumento de avaliação de estresse, bem como pior qualidade de vida para o domínio físico. Uma pesquisa realizada em uma universidade da Espanha, que determinou a versão adaptada de um instrumento para a avaliação de estresse em estudantes universitários, demonstrou que altos níveis de estresse estiveram associados, entre outros fatores, a poucas horas de sono e a piores resultados acadêmicos<sup>(12)</sup>.

Por outro lado, a insônia não esteve associada à dupla jornada (trabalho-estudo) e ao turno noturno, divergindo de estudos brasileiros que demonstraram que estudantes que desempenham funções estudo/trabalho informaram, dentre outros sintomas, a insônia<sup>(6)</sup>. Talvez, esses achados pudessem ser melhor elucidados por meio da avaliação do perfil/preferência do cronotipo com o período de trabalho/estudo.

Quanto aos dados da qualidade de vida, houve diminuição dos escores para os domínios físico, psicológico e de ambiente. Pesquisa com 351 estudantes de Enfermagem mostraram resultados semelhantes, com baixa percepção da qualidade de vida para os mesmos domínios identificados nesta pesquisa, assim como para o domínio ligado às relações sociais<sup>(21)</sup>.

É importante ressaltar que algumas características sociodemográficas estiveram associadas aos fatores de estresse no ambiente formativo. Nesse sentido, verificou-se que as mulheres tiveram maior preocupação em relação aos fatores ligados aos procedimentos assistenciais e situações que poderiam vivenciar na futura vida profissional e os estudantes que não tinham filhos apresentaram maior potencialidade de exposição às situações ambientais, como a distância entre a moradia e locais de estágio e aspectos relacionados a transporte público.

Sobre estas variáveis, uma pesquisa desenvolvida em uma instituição particular no Ceará, com alunos do primeiro, terceiro e último anos da graduação em Enfermagem, demonstra que as mulheres e os estudantes do último ano tiveram maiores chances de apresentar estresse, assim como nos resultados desta pesquisa. Porém, obteve-se resultado diferente em relação à variável filho, identificando que os estudantes com filhos apresentaram maior propensão para o estresse<sup>(22)</sup>.

Já as variáveis sociodemográficas atividade empregatícia e turno noturno não estiveram associadas a uma qualidade de sono ruim, apesar de a grande maioria dos estudantes estar trabalhando e alocada no turno noturno (Tabela 1). Esse dado difere daqueles apresentados por um estudo brasileiro<sup>(6)</sup>. Isto poderia estar relacionado a diferentes aspectos do cotidiano laboral, à satisfação com o turno de trabalho ou concordância

do cronotipo com turno trabalho/estudo, merecendo, portanto, investigações futuras que aprofundem esses aspectos.

Quanto aos hábitos de vida, embora haja um aumento da divulgação dos benefícios quanto à prática de atividades físicas, verificou-se que 61,8% dos estudantes não praticavam nenhuma atividade física, mas realizavam atividades de lazer (72,7%). Esses resultados corroboram pesquisa realizada com 705 acadêmicos de Enfermagem de três instituições públicas e uma particular<sup>(23)</sup>.

Em relação às limitações, trata-se de um estudo transversal não avaliando causa e efeito, mas indicando preocupação quanto aos fatores de estresse do ambiente formativo e às repercussões desses fatores para o sono e a qualidade de vida da população estudada. Em segundo lugar, este estudo foi realizado apenas com estudantes de Enfermagem do último ano da graduação de uma instituição de ensino superior privada, portanto, estes estudos devem ser validados prospectivamente em estudantes universitários de instituições públicas e em diferentes setores acadêmicos.

## CONCLUSÃO

Os estudantes foram expostos a diversos fatores de estresse no ambiente universitário, sendo o Gerenciamento do Tempo (D3) o fator que esteve relacionado à maior potencialidade para o desencadeamento do estresse e associado à má qualidade do sono e diminuição da qualidade de vida nas dimensões dos aspectos físico, psicológico e de ambiente.

Estudantes alocados no nono semestre apresentaram maior exposição aos fatores de estresse, pior qualidade de sono e de vida. Ter insônia, sexo feminino, não ter filhos e não praticar atividade física foram características sociodemográficas que estiveram associadas a uma maior exposição aos fatores de estresse.

Diante dessas evidências, faz-se necessário implementar estratégias de promoção à saúde que possam acolher o estudante. Sugerem-se ações com foco nos fatores de maior potencialidade para o estresse em campo de estágio.

Recomendam-se estratégias de baixo custo, como cartilhas informativas sobre estresse, sono, medidas de prevenção e recomendações para bons hábitos de sono, além da implementação de ações com a participação de outros profissionais da instituição que possam desenvolver atividades orientadas como atividade física e técnicas de relaxamento.

É importante a participação dos docentes e da instituição para que se obtenham resultados efetivos para reduzir possíveis impactos prejudiciais ao desenvolvimento das atividades acadêmicas, de prática clínica e da futura vida profissional.

A identificação antecipada dos fatores que desencadeiam o estresse em estudantes do último ano da graduação, bem como suas especificidades, poderá contribuir para uma melhor organização dos cursos de Enfermagem, focando o ambiente acadêmico para que se torne mais produtivo e menos desgastante para os estudantes que, em breve, estarão atuando como enfermeiros.

## RESUMO

**Objetivo:** Identificar os fatores de estresse do ambiente universitário e as repercussões na qualidade de sono e de vida de estudantes do último ano da graduação em Enfermagem. **Método:** Estudo transversal, comparativo, quantitativo, realizado com estudantes do último ano da graduação em Enfermagem de uma instituição particular no sul de Minas Gerais. Aplicaram-se, para a coleta de dados, a Escala

para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, o questionário de qualidade de vida WHOQOL-bref e o questionário de caracterização sociodemográfica. Para a análise dos dados, foram realizados testes de associação, comparação e de coeficiente de correlação e estatística descritiva. **Resultados:** A amostra foi de 55 participantes. Houve correlação forte entre o Gerenciamento do Tempo do estresse com o sono e os domínios físico, psicológico e de ambiente da qualidade de vida, além da associação significativa para insônia e algumas variáveis sociodemográficas. **Conclusão:** Fatores de estresse associaram-se ao sono de má qualidade e a alterações da qualidade de vida. O Gerenciamento de Tempo foi o fator de maior potencialidade para o estresse. O nono semestre teve maior exposição aos fatores de estresse, pior qualidade de sono e de vida.

## DESCRIPTORIOS

Estudantes de Enfermagem; Estresse Psicológico; Sono; Qualidade de Vida.

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar los factores de estrés del ambiente universitario y las repercusiones en la calidad del sueño y de vida de los estudiantes del último año de la graduación de Enfermería. **Método:** Estudio transversal, comparativo, cuantitativo, realizado con estudiantes del último año de la graduación de Enfermería de una institución particular al sur de Minas Gerais. Se aplicaron para la recolección de datos la Escala para Evaluación del Estrés en Estudiantes de Enfermería, el Índice de la Calidad del Sueño de Pittsburgh, el Cuestionario de la calidad de vida WHOQOL-bref y el Cuestionario de la caracterización sociodemográfica. Para el análisis de los datos fueron realizados tests de asociación, comparación y de coeficiente de correlación y estadística descriptiva. **Resultados:** Muestra de 55 participantes. Hube correlación fuerte entre la Gestión del Tiempo del estrés con el sueño y los dominios físico, psicológico y del ambiente de la calidad de vida, mas allá de la asociación significativa para el insomnio y algunas variables sociodemográficas. **Conclusión:** Factores de estrés se asociaron al sueño de mala calidad y la alteración de la calidad de vida. La Gestión del Tiempo fue el factor de mayor potencialidad para el estrés. El nono semestre tuvo mayor exposición a factores de estrés, peor calidad del sueño e de vida.

## DESCRIPTORIOS

Estudiantes de Enfermería; Estrés Psicológico; Sueño; Calidad de Vida.

## REFERÊNCIAS

- Saleh D, Camart N, Romo L. Predictors of stress in college students. *Front Psychol* 2017;8:19. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Costa CRB, Oliveira LB, Maynard WHC, Albuquerque MCS, Correia DS. Perceptions of the nursing students on stress-generating factors during the graduation. *Rev Rene*. 2018;19:e3442. DOI: <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.2018193442>
- Bublitz S, Guido LA, Lopes LFD, Freitas EO. Association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and stress. *Texto Contexto - Enferm*. 2016;25(4):e2440015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07022016002440015>
- Hirsch CD, Barlem ELD, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Oliveira ACC. Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students. *Acta Paul Enferm*. 2015;28(3):224-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500038>
- Almeida LY, Carrer MO, Souza J, Pillon SC. Evaluation of social support and stress in nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2018;52:e03405. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220X2017045703405>
- Santos TCMM, Martino MMF, Sonati JG, Faria AL, Nascimento EFA. Sleep quality and chronotype of nursing students. *Acta Paul Enferm*. 2016;29(6):658-63. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201600092>
- Zhao FF, Lei XL, He W, Gu YH, Li DW. The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *Int J Nurs Pract*. 2015;21(4):401-9. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijn.12273>
- Pai HC. The effect of a self-reflection and insight program on the nursing competence of nursing students: a longitudinal study. *J Prof Nurs*. 2015;31(5):424-31. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2015.03.003>
- Eng CJ, Pai HC. Determinants of nursing competence of nursing students in Taiwan: the role of self-reflection and insight. *Nurse Educ Today*. 2015;35(3):450-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.021>
- Riley JM, Collins D, Collins J. Nursing student's commitment and the mediating effect of stress. *Nurse Educ Today*. 2019;76:172-7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.018>
- Mota NIF, Alves ERP, Leite GO, Sousa BSMA, Ferreira Filha MO, Dias MD. Stress among nursing students at a public university. *SMAD Rev Eletr Saúde Mental Álcool Drog [Internet]*. 2016 [cited 2018 Jan 29];12(3):163-70. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v12n3/05.pdf>
- Simonelli-Muñoz AJ, Balanza S, Rivera-Caravaca JM, Vera-Catalán T, Lorente AM, Gallego-Gómez JI. Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Educ Today*. 2018;64:156-60. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.019>
- Bartlett ML, Taylor H, Nelson JD. Comparison of mental health characteristics and stress between baccalaureate nursing students and non-nursing students. *J Nurs Educ*. 2016;55(2):87-90. DOI: <https://doi.org/10.3928/01484834-20160114-05>
- Freitas AMC, Bárbara JFRS, Vale PRLF, Carvalho SS, Carvalho LF, Nery GS. Percepções de estudantes de enfermagem referente à qualidade de vida na trajetória acadêmica. *Rev Enferm UFSM*. 2017;7(2):152-66. DOI: <http://dx.doi.org/10.5902/2179769225391>
- Lara Flores N, Saldana Balmori Y, Fernandez Vera N, Delgadillo Gutierrez HJ. Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia Promoc Salud*. 2015;20(2):102-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.8>
- Torres GCS, Paragas ED Jr. Social determinants associated with the quality of life of baccalaureate nursing students: a cross-sectional study. *Nurs Forum*. 2019;54(2):137-43. DOI: <https://doi.org/10.1111/nuf.12306>
- Costa ALS, Polak C. Construction and validation of an instrument for the assessment of stress among nursing students. *Rev Esc Enferm USP* 2009;43(n.spe):1017-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342009000500005>

18. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo ICS, Barba MEF, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med.* 2011;12(1):70-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
19. Bampi LNS, Baraldi S, Guilhem D, Pompeu RB, Campos ACO. Nursing undergraduate students' perception of quality of life. *Rev Gaúcha Enferm.* 2013;34(1):125-32. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1983-14472013000200016>
20. Souza VS, Costa MAR, Rodrigues AC, Bevilaqua JF, Inoue KC, Oliveira JLC, et al. Stress among nursing undergraduate students of a brazilian public university. *Invest Educ Enferm.* 2016; 34(3):518-27. DOI: 10.17533/udea.iee.v34n3a11
21. Gonçalves MM, Fonseca NRS, Carreiro DL, Coutinho LTM, Santos JS, Wagner Luiz Coutinho WLM. Associação entre qualidade de vida e trabalho: a percepção de estudantes de graduação em enfermagem. *R Bras Qual Vida (Ponta Grossa).* 2016;8(2):159-74. DOI: 10.3895/rbqv.v8n2.3829
22. Cestari VRF, Barbosa IV, Florêncio RS, Pessoa VLMP, Moreira TMM. Stress in nursing students: study on sociodemographic and academic vulnerabilities. *Acta Paul Enferm.* 2017;30(2):190-6. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/19820194201700029>
23. Bublitz S, Guido LA, Kirchof RS, Neves ET, Lopes LFD. Sociodemographic and academic profile of nursing students from four brazilian institutions. *Rev Gaúcha Enferm.* 2015;36(1):77-83. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2015.01.48836>



Este é um artigo em acesso aberto, distribuído sob os termos da Licença Creative Commons.