

# Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem

INFLUENCE OF STRESS FACTORS AND SOCIO-DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS ON THE SLEEP QUALITY OF NURSING STUDENTS

INFLUENCIA DE LOS FACTORES DE ESTRÉS Y DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS EN LA CALIDAD DEL SUEÑO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Sonia Betzabeth Ticona Benavente<sup>1</sup>, Rodrigo Marques da Silva<sup>2</sup>, Aline Baraldi Higashi<sup>3</sup>, Laura de Azevedo Guido<sup>4</sup>, Ana Lucia Siqueira Costa<sup>5</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Analisar a influência dos fatores de estresse e das características sociodemográficas na qualidade do sono de discentes de enfermagem. **Método:** Estudo analítico, transversal e quantitativo, realizado com 151 discentes de enfermagem de São Paulo entre março e abril de 2012. Aplicaram-se um Formulário para caracterização sociodemográfica, o Instrumento Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. **Resultados:** Verificouse predomínio de muito alto estresse no Gerenciamento do Tempo (27,8%) e Formação Profissional (30,5%) e de baixa qualidade do sono (78,8%). A Comunicação Profissional, a Formação Profissional e a Atividade Teórica correlacionaram-se positivamente à qualidade do sono. A atividade de trabalho, o ano acadêmico e o tempo de estudos diários contribuíram para a baixa qualidade do sono. **Conclusão:** Alguns fatores de estresse do ambiente acadêmico e algumas características sociodemográficas contribuem para a redução da qualidade do sono do estudante.

## DESCRITORES

Estudantes de enfermagem  
Estresse psicológico  
Privação do sono  
Transtornos do sono  
Educação em enfermagem

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. **Method:** An analytical cross-sectional and quantitative study, conducted with 151 nursing students in São Paulo between March and April of 2012. A form for socio-demographic characteristics, the Instrument to Evaluate Stress in Nursing Students and the Pittsburgh Sleep Index were applied. **Results:** High levels of stress was predominant for Time Management (27.8%) and Professional Training (30.5%) and low sleep quality (78.8%). The Professional Communication, Professional Training and Theoretical Activity are positively correlated to sleep quality. Work activity, academic year and time for daily studies contributed to a low quality of sleep. **Conclusion:** Few stress factors from the academic environment and some socio-demographic characteristics contributed to the reduction of sleep quality in students.

## DESCRIPTORS

Students, nursing  
Stress, psychological  
Sleep deprivation  
Sleep disorders  
Education, nursing

## RESUMEN

**Objetivo:** Analisar la influencia de los factores de estrés y de las características sociodemográficas en la calidad del sueño de estudiantes de enfermería. **Método:** Estudio analítico, transversal y cuantitativo, realizado con 151 alumnos de pregrado en enfermería de São Paulo entre marzo y abril del año 2012. Los instrumentos utilizados fueron: un formulario para la caracterización sociodemográfica, el instrumento de Evaluación del Estrés en Estudiantes de Enfermería y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. **Resultados:** Se verificó predominio de estrés de nivel muy alto en la Gestión del Tiempo (27,8%) y en la Formación Profesional (30,5%), y de baja calidad de Sueño (78,8%). La Comunicación Profesional, la Formación Profesional y la Actividad Teórica se correlacionaron positivamente con la calidad del sueño. La actividad laboral, el año académico y el tiempo diario de estudio contribuyeron para la disminución de la calidad del sueño. **Conclusión:** Algunos factores de estrés del ambiente académico y algunas características sociodemográficas contribuyen a la disminución de la calidad del sueño del estudiante de enfermería.

## DESCRIPTORES

Estudiantes de enfermería  
Estrés psicológico  
Privación de sueño  
Trastornos del sueño  
Educación en enfermería

<sup>1</sup> Dotoranda em Enfermagem, Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. <sup>2</sup> Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil. <sup>3</sup> Enfermeira Graduada pela Escola Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. <sup>4</sup> Professora Associada, Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil. <sup>5</sup> Professora Doutora, Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica, Escola Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. anascosta@usp.br

## INTRODUÇÃO

Os estudantes de enfermagem enfrentam diferentes estressores ao longo da vida universitária, incluindo aqueles que estimulam o desenvolvimento e amadurecimento profissional<sup>(1)</sup> e aqueles que ameaçam o bem-estar<sup>(2)</sup>, a saúde e a qualidade de vida<sup>(3)</sup>.

Nesse sentido, na literatura, identificam-se diferentes situações relativas ao âmbito acadêmico, clínico, interpessoal, financeiro e pessoal que são percebidas como estressoras<sup>(4-10)</sup>. No âmbito acadêmico, são apontados como estressores a realização de provas, a sobrecarga de trabalhos, a entrega de relatórios e o excesso de responsabilidade<sup>(4-6)</sup>. No aspecto clínico, destacam-se o medo das situações desconhecidas, o uso de termos médicos, o diagnóstico e tratamento dos pacientes, a oferta do cuidado, a possibilidade de erro na assistência, o manuseio dos equipamentos e a falta de conhecimento e habilidades profissionais<sup>(4-7)</sup>. Já no aspecto interpessoal, pontuam-se a relação com os amigos, professores e profissionais de saúde<sup>(4-5)</sup>. No âmbito pessoal, encontra-se a dificuldade para o controle das emoções, a baixa autoconfiança, a dificuldade de administração do tempo e o medo de emitir opiniões<sup>(7-9)</sup>. No contexto financeiro, a falta de recursos econômicos é um estressor identificado por diferentes pesquisadores<sup>(7,10)</sup>.

Somado a isso, ressalta-se que as características sociodemográficas desses estudantes, tais como sexo, idade, situação conjugal, presença de filhos e meios de transporte, são fatores que podem levar à ocorrência do estresse<sup>(11)</sup>.

Assim, distintas pesquisas evidenciam que os estudantes de enfermagem apresentam altos níveis de estresse<sup>(12-17)</sup>. Em decorrência desse fenômeno, é possível a ocorrência de manifestações físicas e psicológicas<sup>(18-19)</sup>, dentre as quais, a cefaleia, a depressão e a ansiedade que podem comprometer o desempenho acadêmico<sup>(20)</sup> e o relacionamento entre amigos e familiares<sup>(4,20)</sup>. Assim, espera-se impacto à qualidade de vida<sup>(21)</sup> e à qualidade do sono<sup>(22)</sup> dos discentes de enfermagem.

Sobre o sono, em estudo transversal com 364 estudantes de enfermagem italianos, foi observado que a alteração do padrão de sono foi frequente, sendo a prevalência de insônia de 26,7% e ocorrendo aumento dessa alteração com o avançar da idade dos estudantes<sup>(23)</sup>. Ademais, a demanda imposta pelas atividades universitárias favorece o aumento da ocorrência de alterações na qualidade do sono<sup>(23-24)</sup>. Sobre isso, em estudo exploratório descritivo realizado em estudantes do primeiro ano do curso graduação em enfermagem, foi identificado que, após o início das aulas, houve predomínio de má qualidade de sono e indisposição diurna<sup>(24)</sup>. Além disso, em estudo longitudinal realizado na Suécia, no qual se analisou o padrão de sono dos estudantes na transição entre o último ano do curso de graduação em enfermagem e os três primeiros anos da sua inserção na atividade profissional, foi observado que a má qualidade de sono iniciou no último semestre da gra-

duação e continuou durante os anos da vida laboral analisada<sup>(22)</sup>. Dessa forma, evidencia-se que a má qualidade do sono ocorre também na fase de transição entre a vida acadêmica e a vida profissional do enfermeiro.

Sobre a relação entre estresse e sono, em pesquisa realizada com estudantes de enfermagem de Taiwan, foi verificada correlação significativa entre o estresse na prática clínica e a qualidade de sono<sup>(25)</sup>. Ainda, a duração do sono dos estudantes foi, em média, de 5 horas por dia, com relação de má qualidade de sono por 80,9% dos participantes<sup>(25)</sup>.

No entanto, em ampla busca realizada na literatura, verificou-se escassez de estudos que associam os fatores de estresse do meio acadêmico de enfermagem com a qualidade do sono. Esses fatores são essenciais para compreender o impacto da vida acadêmica na qualidade de sono do estudante de enfermagem, considerando-se suas peculiaridades como indivíduo na fase de formação acadêmica. Com base nestes conhecimentos, será possível reorganizar a dinâmica do ensino e propor intervenções que modifiquem o contexto vivido pelo aluno de enfermagem com foco nos fatores de maior estresse.

A partir do exposto, analisou-se a influência dos fatores de estresse e das características sociodemográficas na qualidade do sono de discentes de enfermagem.

Nesse contexto, defende-se a hipótese de que os estudantes que vivenciam maior estresse apresentam piora na qualidade do sono e que algumas variáveis sociodemográficas características desta amostra influenciam na diminuição da qualidade de sono.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo analítico, transversal e com abordagem quantitativa, conduzido no período de março a abril de 2012 na Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Na amostra, foram incluídos todos os discentes matriculados no curso de Graduação em Enfermagem, com a exclusão dos alunos que estavam fazendo intercâmbio em outros países e daqueles menores de 18 anos.

Para definição do tamanho amostral, utilizou-se o critério de proporcionalidade, considerando-se a relação entre o número de alunos em cada semestre e o total de graduandos matriculados no ano corrente, sendo o coeficiente arbitrário para um risco  $\alpha \leq 0,05$  e risco  $\beta \leq 0,20$  e acima de 0,9 como poder de predição. Dessa maneira, 151 estudantes conformaram a amostra da pesquisa, da seguinte forma: 40 do primeiro ano, 37 do segundo ano, 36 do terceiro ano e 38 do quarto ano.

Em atendimento à Resolução 466/08/2011, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, sob protocolo nº 1100/2011/CEP-EEUSP – SISNEP CAAE: 0101.0.196.000-11. Assim, os estudantes foram aborda-

dos entre os intervalos de aula e convidados a participar da pesquisa, sendo informados sobre os objetivos do estudo e da garantia de sigilo quanto às respostas. Desta forma, seu consentimento foi registrado mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, em seguida, iniciou-se a coleta dos dados.

Os instrumentos de coleta de dados foram: formulário de características sociodemográficas, instrumento de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) e do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP).

O formulário de características sociodemográficas foi construído a fim de caracterizar a amostra de estudo. Assim, ele envolveu as seguintes informações: sexo, idade, semestre escolar, estado civil, presença de filho(s), auxílio financeiro (bolsa acadêmica), tempo do trajeto casa-universidade e casa-campos de estágios, participação em grupo de pesquisa, com quem mora, atividade de trabalho, meios de transporte utilizados e tempo dedicado semanalmente aos estudos.

O instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), construído e validado para a realidade brasileira em 2009, permite avaliar a intensidade dos fatores de estresse em estudantes de enfermagem<sup>(26)</sup>. Ele é composto por 30 itens em escala tipo Likert, alocados em seis domínios: Realização das Atividades Práticas (RAP), que se refere às atividades que envolvem o conhecimento instrumental para a realização dos procedimentos e sentimentos relacionados ao cuidado do paciente; Ambiente (AMB), que aborda o grau de dificuldade no acesso aos campos de estágio ou universidade, assim como os meios de transporte; Comunicação Profissional (CP), que retrata a dificuldade relacionada à comunicação, ao convívio profissional e às situações conflitantes; Gerenciamento do Tempo (GT), que envolve as dificuldades para conciliar as atividades acadêmicas com as responsabilidades pessoais; Formação Profissional (FP), que contempla a preocupação com o conhecimento adquirido e seu impacto sobre o desenvolvimento profissional; e Atividade Teórica (AT), que aborda o grau de dificuldade em relação ao conteúdo programático das disciplinas e à metodologia adotada. O instrumento original teve sua consistência interna avaliada pelo Alfa de Cronbach, que variou de 0,71 a 0,87<sup>(26)</sup>. Na pesquisa atual, o Alfa de Cronbach dos domínios variou de 0,68 a 0,81 e, para os 30 itens da escala, foi de 0,88.

O Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP) permite avaliar a qualidade do sono em indivíduos de diferentes amostras e foi validado no Brasil por Bertolazi<sup>(27)</sup>. Esse instrumento é composto por dez questões, distribuídas em sete componentes, da seguinte forma: Duração do sono, Qualidade subjetiva do sono, Latência do sono, Eficiência habitual de sono, Distúrbios do sono, Uso de medicações para dormir, e Sonolência diurna e Distúrbios durante o dia. A pontuação total do instrumento varia de 0 a 21 pontos, e quanto maior a pontuação, menor a qualidade do sono. Os escores superiores a cinco pontos

indicam má qualidade de sono. Na validação da versão brasileira, o instrumento apresentou Alfa de 0,82<sup>(27)</sup>. Na pesquisa atual, o Alfa de Cronbach foi de 0,65.

Os dados foram organizados e armazenados em uma planilha eletrônica no programa Excel 2007 do Windows XP. A análise estatística foi realizada no programa estatístico R, versão 3.0.0. As variáveis qualitativas foram apresentadas em valores absolutos e relativos. As variáveis quantitativas foram expostas em medidas descritivas: média e desvio-padrão. A análise da consistência interna do instrumento foi realizada por meio do coeficiente Alfa de Cronbach. Para avaliar a relação entre o estresse e a qualidade de sono, foi utilizado o teste de correlação de Pearson. Para a análise da influência das variáveis sociodemográficas sobre a qualidade do sono, foi utilizada a regressão linear múltipla. Valores de  $p < 0,05$  foram considerados estatisticamente significativos, com intervalo de confiança de 95%.

## RESULTADOS

Dos 151 alunos que participaram da pesquisa, há domínio daqueles do sexo feminino (94,7%), com idade média de 20,93 anos ( $Dp = 2,71$ ) e que moram com a família (79,5%). Verifica-se que os discentes dispensam, em média, 63 minutos ( $Dp = 32,29$ ) para o deslocamento casa-escola. Como meios de transporte, 80,8% utilizam ônibus e 73,5% o metrô para chegar à universidade. Ademais, observa-se que os estudantes dedicam em média 2,14 horas ( $Dp = 1,58$ ) ao estudo e 13,3% referem realizar estágios extracurriculares.

Na Tabela 1, evidencia-se que os domínios que representam, com maior frequência, muito alto nível de estresse aos alunos são: a *Formação Profissional* (30,5%) e o *Gerenciamento do Tempo* (27,8%). Ainda, a *Comunicação Profissional* representa alto nível de estresse para 25,2% dos alunos.

**Tabela 1** – Distribuição dos níveis de estresse segundo os fatores de estresse do AEEE entre estudantes de enfermagem - São Paulo, SP, 2012

	Nível de estresse							
	Baixo		Médio		Alto		Muito Alto	
Domínios do AEEE	N	%	N	%	N	%	N	%
Realização de Atividades Práticas	50	33,1	53	35,1	28	18,5	20	13,2
Ambiente	76	50,3	26	17,2	33	21,9	16	10,6
Comunicação Profissional	74	49,0	36	23,8	38	25,2	3	2,0
Gerenciamento do Tempo	56	37,1	37	24,5	16	10,6	42	27,8
Formação Profissional	58	38,4	14	9,3	33	21,9	46	30,5
Atividade Teórica	69	45,7	43	28,5	26	17,2	13	8,6

Na Tabela 2, observa-se que os estudantes dormem, em média, 6,07 horas ( $Dp = 1,09$ ), 92,7% não necessitam de medicamentos para dormir e 84% referem ter eficiência de sono acima de 85%. Em contrapartida, 50,3% avaliam a qualidade subjetiva de sono como ruim. Ainda, houve predomínio da má qualidade de sono (78,8%).

**Tabela 2** – Distribuição dos discentes de enfermagem segundo a qualidade do sono e os componentes do sono - São Paulo, 2012

Variáveis (n=151)	N	%	
Duração de sono Média (Dp)=6,07 (1,09)	Mais de 7 horas	14	9,3
	<b>6-7 horas</b>	<b>93</b>	<b>61,6</b>
	5-6 horas	30	19,9
	Menos de 5 horas	14	9,3
Latência do sono	≤15 min.	40	26,5
	<b>16-30 min.</b>	<b>66</b>	<b>43,7</b>
	31-60 min.	36	23,8
	>60 min.	9	6,0
Eficiência habitual do sono	<b>&gt;85%</b>	<b>127</b>	<b>84,1</b>
	75-84%	19	12,6
	65-74%	4	2,6
	<65%	1	0,7
Distúrbios do sono	Nenhuma vez	2	1,3
	Menos de 1 vez/sem.	114	75,5
	1 a 2 vezes/sem.	35	23,2
	3 vezes/sem ou mais	0	0,0
Qualidade subjetiva do sono	Muito boa	14	9,3
	Boa	55	36,4
	<b>Ruim</b>	<b>76</b>	<b>50,3</b>
	Muito ruim	6	4,0
Disfunção durante o dia	Nenhuma vez	11	7,3
	<b>Menos de 1 vez/sem.</b>	<b>73</b>	<b>48,3</b>
	1 a 2 vezes/sem.	45	29,8
	3 vezes/sem. ou mais	22	14,6
Uso de medicações para dormir	<b>Nenhuma vez</b>	<b>140</b>	<b>92,7</b>
	Menos de 1 vez/sem.	5	3,3
	1 a 2 vezes/sem.	6	4,0
	3 vezes/sem. ou mais	0	0,0
Escore da qualidade de sono Média (SD)= 7,28 (2,26)	Boa (≤5 pontos)	32	21,19
	<b>Má (&gt;5 pontos)</b>	<b>119</b>	<b>78,81</b>

Nota: Frequência absoluta (N) e relativa (%).

Na Tabela 3, observa-se que a qualidade de sono apresenta correlação positiva com o domínio *Comunicação Profissional* (CP) ( $r=0,21$ ,  $p<0,01$ ), *Formação Profissional* (FP) ( $r=0,21$ ,  $p<0,01$ ) e *Atividade Teórica* (AT) ( $r=0,23$ ,  $p<0,01$ ), isto é, quanto maior o estresse acadêmico, menor a qualidade de sono. Os demais domínios (RAP- Realização de Atividades Práticas; AMB- Ambiente; e GT- Gerenciamento do Tempo) não apresentam correlação significativa com o PSQI.

**Tabela 3** – Correlação entre a qualidade de sono e os fatores de estresse do AEEE entre estudantes de enfermagem - São Paulo, 2012

	PSQI	RAP	AMB	CP	GT	FP	AT
<b>PSQI</b>	1						
<b>RAP</b>	0,13	1					
<b>AMB</b>	0,06	0,69***	0,18*				
<b>CP</b>	0,21**	0,16*	0,26***	1			
<b>GT</b>	0,09	0,23*	0,65***	0,29***	1		
<b>FP</b>	0,21**	0,73***	0,18*	0,26***	0,15	1	
<b>AT</b>	0,23**	0,23**	0,18*	0,43***	0,2**	0,32***	1

Correlação de Pearson; \*\*\* $p<0,0001$ ; \*\* $p<0,01$ ; \* $p<0,05$ .

Ao analisar os dados mediante o modelo de regressão múltipla lineal, com  $R^2=0,4527$  e  $R^2$  ajustado= $0,3674$  com  $p<0,0001$  (Tabela 4), observa-se que as variáveis que diminuem a qualidade de sono são: perceber o domínio Formação Profissional como estressante ( $\beta=0,27$ ;  $p=0,00$ ), cursar o primeiro ano acadêmico ( $\beta=2,75$ ;  $p=0,00$ ), trabalhar ( $\beta=1,86$ ;  $p=0,01$ ) e dedicar mais horas ao estudo ( $\beta=0,67$ ;  $p=0,01$ ).

**Tabela 4** – Influência dos fatores de estresse e variáveis socio-demográfica na qualidade de sono de estudantes de enfermagem (Regressão linear múltipla) - São Paulo, 2012

	$\beta$	EP**	t-Valor	p-Valor
(Intercept)	2,97	2,66	1,12	0,27
Idade (anos)	-0,13	0,08	-1,65	0,10
<b>Estado civil</b>				
Casado	Referência			
Solteiro	0,48	1,15	0,42	0,68
União Estável	-3,26	1,77	-1,84	0,07
<b>Ano acadêmico</b>				
Segundo	Referência			
Primeiro	2,75	0,78	3,51	0,00*
Terceiro	0,15	0,63	0,23	0,82
Quarto	-0,02	0,65	-0,04	0,97
<b>Domínios do Estresse</b>				
Domínio 5 - Formação Profissional	0,27	0,08	3,37	0,00*
<b>Meios de transporte</b>				
Ônibus				
Não	Referência			
Sim	1,03	0,56	1,85	0,07
<b>Locomoção</b>				
Casa-Campo de estágio (minutos)	0,00	0,01	0,08	0,93
<b>Trabalha</b>				
Não	Referência			
Sim	1,86	0,67	2,75	0,01*
<b>Grupo de Pesquisa</b>				
Não participa	Referência			
Participa	0,91	0,49	1,87	0,06
<b>Tempo de estudo (h/semana)</b>	0,67	0,25	2,69	0,01*

\*Valor estatisticamente significativo ( $p<0,05$ ).

\*\* EP= Erro Padrão.

## DISCUSSÃO

Nesta pesquisa, verificou-se que a Formação Profissional e o Gerenciamento do Tempo representaram, com maior frequência, muito alto nível de estresse aos estudantes de enfermagem, assim como a Comunicação Profissional representou alto nível de estresse para esses indivíduos.

A Formação Profissional, entendida como a preocupação com o conhecimento adquirido na fase de formação acadêmica e o seu impacto na vida profissional também é percebida como estressante por estudantes de enfermagem de contextos socioculturais diferentes. Uma investigação entre 373 discentes de enfermagem do Egito

evidenciou que o medo do futuro profissional foi um estressor para 82,6% dos alunos e a carga acadêmica para 59,8% da amostra<sup>(18)</sup>. Outra investigação conduzida entre 130 alunos de enfermagem do Rio Grande do Sul identificou que a Formação Profissional representou alto nível de estresse para 20% dos discentes e médio nível para 40,77% dessa população<sup>(11)</sup>.

Quanto ao gerenciamento do tempo, observou-se que os estudantes sentem dificuldades para conciliar as atividades curriculares com as demandas pessoais, emocionais e sociais. Nesse sentido, ao ingressar no ensino superior, o aluno vivencia a intensificação das exigências acadêmicas, as diferentes oportunidades na área de pesquisa e ensino, a necessidade de trabalhar para a própria manutenção e, muitas vezes, o deslocamento até o *campus* universitário. Nesse contexto, o estudante precisa administrar as distintas demandas diárias e conciliá-las ao convívio familiar e social, o que contribui para a elevação do nível de estresse dos alunos. Em uma pesquisa realizada com 100 estudantes de enfermagem da Arábia Saudita, foi verificado que o excesso de responsabilidades acadêmicas foi o estressor mais frequente entre esses indivíduos<sup>(5)</sup>. Em outro estudo, envolvendo alunos do 4º ano da graduação em enfermagem de Campinas, foi verificado que *conciliar trabalho e curso* (63,6%) e *dificuldade de conciliar estudo e lazer* (40,9%) foram consideradas as atividades mais desgastantes pelos discentes<sup>(27)</sup>.

Somado a isso, a comunicação e a relação com os colegas e profissionais de saúde representa alto nível de estresse aos discentes. Tendo em vista que os discentes de enfermagem são, em geral, jovens, é possível que apresentem menos experiência no trato direto com pessoas e maior dificuldade para lidarem com as questões assistenciais junto à equipe de saúde. Além disso, é possível que a competitividade na busca pelo conhecimento e as diferenças individuais entre os colegas de curso sejam causas de conflitos no ambiente assistencial. Nesse sentido, pesquisa com 343 alunos de enfermagem do Egito verificou que o relacionamento conflituoso com colegas de curso foi um dos estressores de maior frequência<sup>(18)</sup>. Em investigação conduzida entre 366 estudantes de enfermagem do Irã, foi observado que o conflito com colegas (52,2%), os problemas no relacionamento com os pais (20,2%) e cônjuge (31,1%) e a convivência com situações novas e não familiares (64,2%) foram considerados os estressores mais pontuados pelos sujeitos<sup>(20)</sup>.

Frente a esse contexto, é possível a ocorrência do estresse em estudantes de enfermagem inseridos no ambiente acadêmico e a influência desse fenômeno na qualidade de sono dos estudantes. Neste estudo, identificou-se que 78,8% dos alunos apresentam baixa qualidade do sono e que o nível de estresse interfere na qualidade do sono ( $p=0,016$ ), de maneira que, quanto maior o nível de estresse, menor a qualidade do sono. Sobre isso, destaca-se que, muitas vezes, os alunos utilizam parte do período de sono para atender às demandas acadêmi-

cas (estudo e leituras) e sociais (encontros com amigos e eventos familiares). Por consequência, o estudante dorme mais tarde e acorda cedo para chegar ao local de atividade acadêmica, o que implica um menor tempo de sono ao longo da noite, geralmente abaixo do necessário para o restabelecimento orgânico. Sobre isso, pesquisa entre 234 estudantes de enfermagem do Peru identificou que 62% dos estudantes apresentam mudanças no hábito de sono após o ingresso no curso<sup>(14)</sup>.

Nesta pesquisa, foi encontrada correlação positiva entre os fatores de estresse Comunicação profissional, Formação Profissional e Atividade Teórica e a qualidade de sono. Ainda, na regressão linear (Tabela 4), atestou-se que a Formação Profissional impactou positivamente na qualidade do sono. Sobre isso, destaca-se que os conflitos presentes nas relações com colegas e profissionais de saúde, as preocupações do discente com a aquisição de conhecimento, sua inserção no mercado de trabalho, bem como a dificuldade em relação aos conteúdos aprendidos e às metodologias de ensino excedem os recursos cognitivos dos discentes. Por consequência, muitas vezes, o aluno leva mais tempo para iniciar o sono, dorme um tempo total menor ou não consegue dormir durante a noite, o que leva à baixa qualidade de sono. Em pesquisa com 44 estudantes universitários do Brasil, verificou-se que a redução do período de sono associou-se ao aumento do número de sujeitos com pontuação indicativa de má qualidade de sono e indisposição moderada ou severa para o desenvolvimento de atividades diárias. Ainda, o horário de início das atividades acadêmicas contribuiu para antecipação no horário de despertar, o que pareceu agravar a má qualidade do sono<sup>(24)</sup>.

Além dos fatores de estresse apresentados, é importante considerar que algumas características sociodemográficas podem influenciar na qualidade do sono do discente. Nesse sentido, verificou-se que estar no primeiro ano acadêmico, realizar atividade de trabalho e dispensar mais tempo aos estudos contribui para a diminuição da qualidade de sono. O fato de estar no primeiro ano implica um considerável volume de disciplinas teóricas e na necessidade de adaptação a um novo ambiente, com exigências e carga de atividades superiores às aquelas do ensino médio<sup>(26)</sup>. Isso exige que o aluno estude mais tempo diariamente, substituindo parte do tempo de sono para tal tarefa, o que repercute na qualidade do sono, fato este verificado em 50,3% dos alunos que apresentaram má qualidade subjetiva de sono. Sobre isso, pesquisa realizada entre 44 estudantes universitários de São Paulo identificou que, após o início das aulas, houve maior número de alunos com má qualidade de sono e indisposição durante o dia quando comparado ao período de férias<sup>(24)</sup>. Os autores acreditam que isso decorra da sujeição dos estudantes aos horários rígidos adotados para o início das atividades acadêmicas ou da adoção de hábitos irregulares de sono incorporado pelos estudantes no período letivo<sup>(24)</sup>.

Ainda, exercer atividade de trabalho concomitantemente ao curso de graduação exige que o discente atenda, além das demandas acadêmicas, as exigências e horários de trabalho, o que pode levar à sobrecarga e repercutir na qualidade e duração do sono do aluno. Quanto a isso, em investigação com 30 estudantes de enfermagem de São Paulo que trabalhavam no período noturno, foi verificada a presença de sonolência diurna excessiva nos alunos<sup>(28)</sup>. Os autores concluem que o trabalhador noturno, que sofre privação do sono, tem um acréscimo das horas de vigília devido ao estudo. Isso ocasiona níveis mais elevados de sonolência, o que pode prejudicar seu desempenho escolar e laboral<sup>(28)</sup>.

## CONCLUSÃO

O Gerenciamento do Tempo e a Formação Profissional representaram muito alto estresse aos discentes de enfermagem e a Comunicação Profissional representou alto nível de estresse a esses indivíduos. Os alunos apresentaram má qualidade do sono e houve correlação significativa positiva entre o nível de estresse e a qualidade

do sono, sendo que a Formação Profissional contribuiu para a má qualidade do sono. Somado a isso, o tempo dispensado aos estudos, o vínculo empregatício e estar no primeiro semestre do curso de graduação foram aspectos que influenciaram negativamente na qualidade do sono.

Dessa forma, evidencia-se que os fatores do ambiente acadêmico e algumas características sociodemográficas interferem no cotidiano do aluno de enfermagem, contribuindo para a redução da qualidade do sono, o que confirma a hipótese desta investigação. Por conseguinte, há possível impacto ao aprendizado do estudante e à qualidade do cuidado de enfermagem quando da sua inserção no ambiente de cuidado clínico.

Nessa perspectiva, sugere-se a reorganização da dinâmica de ensino e a proposição de ações com foco nos fatores de maior estresse e nos que contribuem para a má qualidade do sono a fim de auxiliar os estudantes no desenvolvimento das atividades acadêmicas.

Esta investigação apresentou um panorama que permite repensar a formação em enfermagem a fim de minimizar o estresse e melhorar a qualidade do sono dos discentes.

## REFERÊNCIAS

1. Gibbons C, Dempster M, Moutray M. Stress and eustress in nursing students. *J Adv Nurs*. 2007;61(3):282-90.
2. Gibbons C, Dempster M, Moutray M. Stress, coping and satisfaction in nursing students. *J Adv Nurs*. 2011;67(3):621-32.
3. Moreira DP, Furegato ARF. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. *Rev Latino Am Enferm* [Internet]. 2013[cited 2013 Nov 10]; 21(n.spe):155-62. Available from: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21nspe/pt\\_20.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21nspe/pt_20.pdf)
4. Yamashita K, Saito M, Takao T. Stress and coping styles in Japanese nursing students. *Int J Nurs Pract*. 2012;18(5):489-96.
5. Eswi AS, Radi S, Youssri H. Stress/stressors as perceived by baccalaureate Saudi nursing students. *Middle East J Sci Res*. 2013;14(2):193-202.
6. Chan CKL, So WKW, Fong DYT. Hong Kong baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. *J Prof Nurs*. 2009;25(5):307-13.
7. Bowden J. Why do nursing students who consider leaving stay on their courses? *Nurse Res*. 2008;15(3):45-58.
8. Pacheco S. Stress e mecanismos de coping nos estudantes de enfermagem. *Referência Rev Enferm*. 2008;2(7):89-95.
9. Altıok HO, Üstün B. The stress sources of nursing students. *Educ Sci Theory Pract* [Internet]. 2013 [cited 2013 Nov 10];13(2):760-6. Available from: <http://www.edam.com.tr/kuyeb/pdf/en/646273c229bb2a936c877a2470ca8e4aokeng.pdf>
10. Timmins F, Kaliszer M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students: fact-finding sample survey. *Nurse Educ Today*. 2002; 22(3):203-11.
11. Freitas EO. Estresse, coping, burnout: sintomas depressivos e hardiness entre discentes de Enfermagem [dissertação]. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2012.
12. Reeve KL, Shumaker CJ, Yearwood EL, Crowell NA, Riley JB. Perceived stress and social support in undergraduate nursing student's educational experiences. *Nurse Educ Today*. 2013;33(4):419-24.
13. Huaquín Mora VR, Loaíza Herrera R. Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Estud Pedagog*. 2004; (30):39-59.
14. Ticona Benavente SB, Paucar Quispe G, Llerena Callata G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería-UNSA Arequipa. 2006. *Enferm Glob* [Internet]. 2010 [citado 2013 nov. 10];(19):1-18. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>
15. Watson R, Deary I, Thompson D, Li G. A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*. 2008;45(10):1534-42.
16. Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden U. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Educ Today*. 2010;30(1):78-84.

17. Maville JA, Kranz PL, Tucker BA. Perceived stress reported by nurse practitioner students. *J Am Acad Nurse Pract.* 2004;16(6):257-62.
18. Amr A, El-Gilany AH, El-Moafee H, Salama L, Jimenez C. Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. *Pan Afr Med J [Internet].* 2011[cited 2013 Nov 12];8:26. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3201591/pdf/pamj-8-26.pdf>
19. Benavente SBT, Costa ALS. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Acta Paul Enferm [Internet].* 2011[cited 2013 Nov 12];24(4):571-6. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v24n4/a19v24n4.pdf>
20. Seyedfatemi N, Tafreshi M, Hagani H. Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nurs [Internet].* 2007 [cited 2013 Nov 17];6:11. Available from: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6955-6-11.pdf>
21. Yeongsuk S. Stressful life events and quality of life in nursing students. *J Korean Acad Soc Nurs Edu.* 2012;18(1):71-80.
22. Hasson D, Gustavsson P. Declining sleep quality among nurses: a population-based four-year longitudinal study on the transition from nursing education to working life. *PLoS One.* 2010;5(12):e14265.
23. Angelone AM, Mattei A, Sbarbati M, Di Orio F. Prevalence and correlates for self-reported sleep problems among nursing students. *J Prev Med Hyg.* 2011;52(4):201-8.
24. Furlani R, Ceolim MF. Padrões de sono de estudantes ingressantes na Graduação em Enfermagem. *Rev Bras Enferm [Internet].* 2005 [citado 2013 out. 23];58(3):320-4. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v58n3/a13v58n3.pdf>
25. Huang YW, Yang CH, Ho SL, Hwu YJ. The relationship between practicum-related stress and sleep quality in nursing students. *J Nurs Health Res.* 2011;7(1):14-25.
26. Costa ALS, Polak C. Construction and validation of an instrument for the assessment of stress among nursing students (AEEE). *Rev Esc Enferm USP [Internet].* 2009 [cited 23 Oct 2012];43(n.spe):1017-26. Available from: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/en\\_a05v43ns.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/en_a05v43ns.pdf)
27. Bertolazi AN. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono de Pittsburgh [dissertação]. Porto Alegre: Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.
28. Ferreira LRC, De Martino MMF. Sleep patterns and fatigue of nursing students who work. *Rev Esc Enferm USP [Internet].* 2012[cited 2013 Oct 24];46(5):1178-83. Available from: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/en\\_20.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/en_20.pdf)