

Estresse e qualidade do sono em alunos de graduação em enfermagem

Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students
Estrés y calidad de sueño en estudiantes de grado en enfermería

Kézia Katiane Medeiros da Silva^I

ORCID: 0000-0002-5782-9595

Milva Maria Figueiredo de Martino^I

ORCID: 0000-0002-3877-4218

Clarissa Maria Bandeira Bezerra^{II}

ORCID: 0000-0001-9872-4952

Ângela Monic Lima de Souza^{II}

ORCID: 0000-0003-2037-3608

Danila Maria da Silva^{II}

ORCID: 0000-0003-3833-6389

Jacqueline Targino Nunes^{II}

ORCID: 0000-0003-1002-1246

^IUniversidade Federal de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil.

^{II}Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal,
Rio Grande do Norte, Brasil.

Como citar este artigo:

Silva KKM, Martino MMF, Bezerra CMB,
Souza AML, Silva DM, Nunes JT. Stress and
quality of sleep in undergraduate nursing students.
Rev Bras Enferm. 2020;73(Suppl 1):e20180227.
doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0227>

Autor Correspondente:

Kézia Katiane Medeiros da Silva
E-mail: kezia_taty@hotmail.com



EDITOR CHEFE: Dulce Aparecida Barbosa
EDITOR ASSOCIADO: Dalvani Marques

Submissão: 07-05-2018 **Aprovação:** 19-06-2019

RESUMO

Objetivo: analisar o nível de estresse e a qualidade do sono em estudantes de enfermagem por períodos do curso. **Método:** pesquisa descritiva e transversal desenvolvida em uma instituição de ensino superior do Nordeste brasileiro com 167 estudantes. Utilizaram-se, para coleta de dados, informações sociodemográficas e uma escala de avaliação do estresse e qualidade do sono em estudantes de enfermagem. **Resultados:** identificou-se diferença estatística significativa entre os domínios da escala de estresse e os períodos do curso de graduação, e entre a qualidade do sono e os períodos do curso, como no quarto e sexto períodos. **Conclusão:** os diferentes escores do estresse demonstram que o semestre do estudante que mais o preocupa é o quinto. A qualidade de sono mostrou-se de boa qualidade para o primeiro, terceiro, quinto, sétimo e oitavo períodos; e qualidade ruim de sono para o quarto e sexto períodos.

Descritores: Estresse; Sono; Estudantes; Enfermagem; Privação do Sono.

ABSTRACT

Objective: to analyze the level of stress and sleep quality in nursing students according to terms of the nursing program. **Method:** descriptive and cross-sectional research developed in a higher education institution in Northeastern Brazil on 167 students. We used data collection, sociodemographic information, and a scale for assessing stress and sleep quality in nursing students. **Results:** we identified a statistically significant difference between domains of the stress scale and the terms of the undergraduate program, and between the quality of sleep and such terms such as in the fourth and sixth semesters. **Conclusion:** different stress scores show that the semester which concerns students the most is the fifth. Quality of sleep was deemed good for the first, third, fifth, seventh, and eighth semesters; and poor for the fourth and sixth terms.

Descriptors: Stress; Sleep; Students; Nursing; Sleep Deprivation.

RESUMEN

Objetivo: evaluar el nivel de estrés y la calidad de sueño en estudiantes de enfermería durante los períodos de la carrera. **Método:** investigación descriptiva y transversal realizada con 167 estudiantes de una institución de enseñanza superior del Nordeste brasileño. En la recolección de datos se utilizaron informaciones sociodemográficas y una escala de evaluación de estrés y calidad de sueño en estudiantes de enfermería. **Resultados:** se identificó una diferencia estadística significativa entre los aspectos de la escala de estrés y los períodos de la carrera de grado, y entre la calidad de sueño y los períodos de la carrera, como en el cuarto período y en el sexto período. **Conclusión:** los diferentes puntajes de estrés demuestran que el semestre que más le había preocupado al estudiante fue el quinto semestre. Se encontró una buena calidad de sueño en el primer, el tercer, el quinto, el séptimo y el octavo períodos; y se encontró una mala calidad de sueño en el cuarto período y en el sexto período.

Descriptores: Estrés; Sueño; Estudiantes; Enfermería; Privación de Sueño.

INTRODUÇÃO

As interações estabelecidas entre estudantes e as condições de estudo na universidade podem comprometer sua saúde mental e psicológica. Essas interações compreendem a autonomia do estudante em relação à tarefa, o grau de satisfação para realização das atividades laborais, as perspectivas, e as relações humanas estabelecidas. Além desses aspectos, o conteúdo das tarefas são fatores que podem contribuir para o sofrimento mental do estudante⁽¹⁾.

Os alunos universitários estão frequentemente sujeitos a horários irregulares de estudos devido à carga de tarefas exigidas no curso superior, muitas vezes estudam no período diurno, mas estendem ao noturno para dar conta das tarefas e preparo para as provas⁽²⁾.

A necessidade de cumprir esses compromissos compromete o sono, causa sonolência diurna e aumenta o risco de alterações na saúde⁽²⁾. Esses sujeitos estão expostos a estressores de ordem ambiental, como as distâncias entre a faculdade e ambiente familiar, e a estressores de natureza organizacional, como carga horária do curso, horários de aulas e de estudo⁽³⁾.

Os estudantes, ao saírem do ensino médio e ingressarem na universidade, podem apresentar diversas dificuldades, tais como provimento de sua própria alimentação, novas relações sociais, consumo de fast-foods, instabilidade psicossocial, estresse causado por vários fatores e características sociodemográficas, e alterações na qualidade do sono⁽⁴⁾.

Algumas pesquisas objetivaram examinar o estilo dominante de enfrentamento do estresse nos estudantes de enfermagem, suas relações com eventos estressantes de vida, e traços de personalidade e alterações de humor durante a formação acadêmica. Os resultados mostraram que o estilo dominante de enfrentamento nos discentes foi encontrado em correlações significativas entre enfrentamento emocional e o traço neurótico⁽⁵⁾.

As condições no ensino superior podem levar os graduandos à adoção de estilos de vida inadequados, como o consumo de álcool e fumo, além do sedentarismo⁽⁶⁾. Entre os fatores estressores na universidade, destacam-se o aumento de responsabilidade, ansiedade, competitividade, tarefas acadêmicas, dificuldades financeiras e, principalmente, escolha profissional.

Estudantes ingressantes na universidade estão sujeitos a questões emocionais distintas, que afetam seus sentimentos e comportamentos relacionados a seu funcionamento diário, incluindo a condição de saúde⁽⁷⁾.

OBJETIVO

Analisar o nível de estresse e a qualidade do sono em estudantes de enfermagem por períodos do curso.

MÉTODO

Aspectos éticos

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido contido na Resolução nº 466/12 do Ministério da Saúde. Os aspectos éticos foram respeitados conforme normas

do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, aprovado e registrado com parecer nº 751.589⁽⁸⁾.

Desenho, local do estudo e período

A pesquisa caracteriza-se como um estudo transversal descritivo com abordagem quantitativa. O estudo foi desenvolvido em uma instituição de ensino superior de enfermagem em Natal, Rio Grande do Norte, com os estudantes de graduação em enfermagem do primeiro ao nono período do curso.

População ou amostra, critérios de inclusão e exclusão

A população foi composta por 235 alunos. A escolha foi consecutiva, ou seja, todos os discentes que estavam em sala de aula durante a coleta de dados foram convidados a participar e responder os instrumentos. Porém, as turmas de segundo e nono períodos não foram encontradas para preencher os questionários, pois a do segundo semestre assistia às aulas em outros centros e departamentos que não os de enfermagem, e as matérias do nono período são feitas com estágio curricular nas unidades hospitalares. Neste último caso, por causa da proximidade do término do curso, os estudantes não tinham mais disciplinas presenciais na universidade.

Desse modo, foram incluídos todos os alunos, de ambos os sexos, regularmente matriculados no primeiro, terceiro, quarto, quinto, sexto, sétimo e oitavo períodos que concordaram em participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídos os estudantes do segundo e nono períodos ($n = 60$), alunos de licença médica ou maternidade ($n = 4$), e os que não devolveram os questionários utilizados no estudo no prazo determinado pela pesquisadora ($n = 4$). Assim, a amostra foi de 167 estudantes, no período de setembro de 2015 a abril de 2016.

Protocolo do estudo

Quanto ao procedimento, a coleta foi processada antes do início das aulas, com a prévia autorização do professor da disciplina. Os avaliadores entregavam os instrumentos aos participantes e os alunos entregavam os questionários imediatamente após o preenchimento.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram os seguintes: questionário de caracterização individual e sociodemográfica; questionário índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI); e instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). O questionário de caracterização individual e sociodemográfica é composto por 23 itens para caracterizar dados individuais e sociodemográficos dos estudantes (instituição de ensino, idade, sexo, filhos e estado civil); experiência profissional (se o estudante trabalha); meio de locomoção até a faculdade (se possui condução própria); hábitos de vida com opções de frequência (atividade física, atividade de lazer ou social, consumo de bebida alcoólica, se é fumante, uso de algum tipo de droga, medicamentos para dormir, se possui insônia); e se o sujeito tem alguma doença.

O questionário PSQI, validado por Buysse⁽⁹⁾, é autoaplicável e se destina a avaliar as características dos padrões de sono e

quantificar a qualidade do sono do indivíduo. Abrange a qualidade subjetiva e a ocorrência de distúrbios do sono com um intervalo anterior à data do seu preenchimento, que pode ser determinado pelo pesquisador⁽¹⁰⁾. Validado no Brasil⁽¹¹⁾, esse questionário possui dez questões, dispostas em sete domínios, aos quais podem ser atribuídos de zero a três pontos. A somatória total pode atingir 21 pontos, e escores maiores que cinco indicam padrão ruim de qualidade de sono⁽⁹⁻¹⁰⁾.

O PSQI é composto por sete domínios: o primeiro refere-se à qualidade subjetiva do sono, considerando a percepção individual a respeito da qualidade do sono; o segundo refere-se à latência do sono e o tempo necessário para iniciar o sono; o terceiro refere-se à duração do sono, considerando quanto tempo permanece dormindo; o quarto domínio refere-se à eficiência habitual do sono obtida através da relação entre o número de horas dormidas e número de horas em permanência no leito, não necessariamente dormindo; o quinto refere-se aos distúrbios do sono, indicando a presença de situações que comprometam as horas de sono; o sexto refere-se ao uso ou não de medicamentos para dormir; e o sétimo refere-se à sonolência diurna e distúrbios durante o dia, quanto a alterações na disposição e entusiasmo para executar atividades rotineiras⁽¹¹⁾.

O instrumento de AEEE foi construído com base nos itens do Student Nurse Stress Index (SNSI) composto por 30 itens, agrupados em seis domínios: realização das atividades práticas; comunicação profissional; gerenciamento do tempo; ambiente; formação profissional; atividade teórica⁽¹²⁾. Cada item da escala retrata uma situação possível de vivência de estresse, respondida por meio de escala tipo Likert de quatro pontos, variando de zero a três, em termos de intensidade para os escores de cada domínio: baixo nível de estresse (0), médio (1), alto (2) e muito alto (3). O instrumento pôde ser utilizado para avaliar a intensidade dos fatores de estresse entre os estudantes de enfermagem. Para que houvesse essa verificação, foi calculada a média dos elementos de cada domínio de maior e menor estresse por discente.

Análise dos resultados e estatística

Os resultados foram analisados em estatística descritiva por meio de médias, desvio-padrão e frequência. Utilizaram-se testes de associações múltiplas (qui-quadrado ou exato de Fisher, teste de Mann-Whitney, teste de Kruskal-Wallis) para comparar os domínios do estresse e qualidade do sono com variáveis socio-demográficas. Em todas as análises, foi considerado um nível de significância igual a 5% para o resultado estatisticamente significativo ($p < 0,05$).

RESULTADOS

A Tabela 1 evidencia as características sociodemográficas dos alunos em valores numéricos e de porcentagem. Observa-se que 90,41% são do sexo feminino e 9,58% do masculino. Destes, 93,41% dos estudantes afirmaram não trabalhar, apenas estudar, e 6,58% revelaram ter que administrar emprego e estudo.

A distribuição dos níveis de estresse e períodos do curso de enfermagem estão descritos na Tabela 2 em valores numéricos e porcentagem. Foi visto que os alunos do quinto e oitavo períodos apresentaram níveis médio de estresse, respectivamente, 10,8% e 6,6%. O sexto período obteve a maioria de estudantes, com nível de estresse alto 4,2%.

A Tabela 3 descreve a distribuição das médias e desvio-padrão dos domínios por semestres aplicado na amostra. O teste de Kruskal-Wallis determinou valor p significativo em relação aos períodos de curso em quatro domínios: o primeiro – realização das atividades práticas ($p < 0,0001$); o segundo – comunicação profissional ($p < 0,0001$); quinto – de formação profissional ($p < 0,0001$); e sexto – atividade teórica ($p = 0,0107$). O primeiro domínio obteve maior média para a realização das atividades práticas no sexto período (12,35), e o de menor valor foi o segundo domínio – comunicação profissional (3,20) – no primeiro semestre.

Tabela 1 – Distribuição da amostra quanto às características sociodemográficas da população estudada, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil, 2016

Variáveis		n (%)
Sexo	Masculino	16 (9,58)
	Feminino	151 (90,41)
Estado civil	Solteiro	156 (93,41)
	Casado	7 (4,19)
	Outros	4 (2,39)
Tem filho	Sim	5 (3,00)
	Não	162 (97,00)
Trabalha fora	Sim	11 (6,58)
	Não	156 (93,41)
Hábito de tomar café ou chá	Sim	110 (65,86)
	Não	57 (34,13)
Uso de medicações para dormir	Sim	16 (9,58)
	Não	150 (89,82)
	Às vezes	1 (0,59)
Ingestão de bebida alcoólica para dormir	Sim	46 (27,54)
	Não	121 (72,45)
Uso de medicamentos em geral	Sim	19 (11,37)
	Não	148 (88,62)
Uso bebida alcoólica socialmente	Sim	122 (73,05)
	Não	45 (26,94)
Tem condução própria	Sim	28 (16,76)
	Não	139 (83,23)
Pratica atividade física	Sim	76 (45,50)
	Não	90 (53,89)
	Às vezes	1 (0,59)

Tabela 2 – Distribuição dos níveis de estresse e períodos do curso de enfermagem, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil, 2016

Níveis de estresse	Período do curso							Total
	1º período n (%)	3º período n (%)	4º período n (%)	5º período n (%)	6º período n (%)	7º período n (%)	8º período n (%)	
Baixo	13 (7,8)	11 (6,6)	11 (6,6)	13 (7,8)	4 (2,4)	9 (5,4)	7 (4,2)	68 (40,7)
Médio	5 (3,0)	3 (1,8)	9 (5,4)	18 (10,8)	6 (3,6)	4 (2,4)	11 (6,6)	56 (33,5)
Alto	2 (1,2)	1 (0,6)	4 (2,4)	4 (2,4)	7 (4,2)	2 (1,2)	2 (1,2)	22 (13,2)
Muito alto	0 (0,0)	0 (0,0)	6 (3,6)	4 (2,4)	6 (3,6)	3 (1,8)	2 (1,2)	21 (12,6)
Total	20 (1,0)	15 (9,0)	30 (18,0)	39 (23,4)	23 (13,8)	18 (10,8)	22 (13,2)	167 (100)

Tabela 3 – Distribuição das médias e desvio padrão dos domínios por semestres aplicado na amostra, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil, 2016

Variável	Período	n	Média	Desvio-padrão	Valor de p
Domínio 1: realização das atividades práticas	1	20	6,65	4,23	< 0,0001
	3	15	7,47	3,52	
	4	30	11,07	3,31	
	5	39	10,79	2,44	
	6	23	12,35	2,98	
	7	18	10,11	3,60	
	8	22	10,68	2,61	
	Domínio 2: comunicação profissional	1	20	3,20	
3		15	3,67	2,92	
4		30	5,63	2,86	
5		39	6,23	2,21	
6		23	6,13	2,30	
7		18	6,89	2,32	
8		22	6,18	1,56	
Domínio 3: gerenciamento do tempo		1	20	9,20	3,27
	3	15	11,07	1,39	
	4	30	10,70	2,34	
	5	39	10,03	2,85	
	6	23	11,70	2,20	
	7	18	10,56	3,76	
	8	22	10,91	2,79	
	Domínio 4: ambiente	1	20	7,20	2,65
3		15	6,87	3,00	
4		30	8,73	2,79	
5		39	7,92	2,68	
6		23	8,91	2,70	
7		18	7,61	2,52	
8		22	7,59	2,02	
Domínio 5: formação profissional		1	20	8,45	3,39
	3	15	7,87	2,03	
	4	30	10,93	3,74	
	5	39	11,44	2,92	
	6	23	12,09	2,84	
	7	18	11,89	3,53	
	8	22	11,36	2,92	
	Domínio 6: atividade teórica	1	20	8,95	2,96
3		15	10,86	2,07	
4		30	8,93	2,89	
5		39	10,18	2,69	
6		23	10,65	2,84	
7		18	8,22	2,10	
8		22	9,36	2,22	

Nota: *Valor de p obtido através do teste de Kruskal-Wallis. Tabelas solicitadas em relação ao PSQI de universitários.

Tabela 4 – Classificação para qualidade do sono por meio do questionário índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI), Natal, Rio Grande do Norte, Brasil, 2016

Semestre	Classificação do índice de qualidade do sono de Pittsburgh						Valor de p*
	Boa			Má			
	n	%		n	%		
1	14	56,00		6	44,00		< 0,0001
3	9	60,00		6	40,00		
4	8	26,66		22	73,33		
5	39	100,00		0	0,00		
6	5	21,74		18	78,26		
7	18	100,00		0	0,00		
8	15	68,18		7	31,81		

Nota: * Valor de p obtido por meio do teste Qui-quadrado.

A classificação do PSQI é tratada na Tabela 4 dividida em valores numéricos e porcentagem. A classificação má foi obtida no quarto período com 73,33% dos alunos e no 6º período com 78,26%. O valor de p foi estatisticamente significativo para as classificações do PSQI entre os períodos do curso com o valor de $p < 0,0001$ por meio do teste qui-quadrado, verificando uma má qualidade do sono entre os discentes do quarto e sexto períodos.

DISCUSSÃO

A maioria dos acadêmicos é do sexo feminino, caracterizando a enfermagem como uma profissão ainda exercida predominantemente por mulheres, embora o número de homens esteja aumentando cada vez mais, assim como foi visto em outros estudos⁽¹³⁻¹⁵⁾. Outros resultados de pesquisas mostraram que a maioria das discentes é solteira e sem filhos⁽¹⁶⁻¹⁷⁾.

A grande parte dos alunos refere apenas estudar e não exercer atividades laborais, todavia, em outro estudo, os resultados foram contrários, contrastando, assim, com esta pesquisa⁽¹⁷⁾. O maior número de discentes relatou não praticar atividade física, assim como visto em outro estudo, os alunos afirmam que uma das causas para o sedentarismo é a falta de tempo devido a inúmeras atividades curriculares. No entanto, isso pode levar a doenças cardiovasculares, à fadiga, às alterações no sono e implicações na concentração e no próprio estudo⁽¹⁸⁾.

As comparações entre os níveis de estresse e períodos do curso de enfermagem evidenciaram que os semestres em que o aluno sente níveis mais altos de estresse, quando comparados a outros períodos, como o quinto e o oitavo, cujo nível é o médio. O quinto semestre é o primeiro momento em que o aluno se depara com muitas atividades, cursando uma disciplina de enfermagem com carga horária extensa e com a menor proximidade do professor em suas práticas, quando comparado ao semestre anterior. Portanto, torna-se mais estressado e com medo de cometer erros⁽¹³⁻¹⁵⁾.

Verificou-se que os discentes do oitavo semestre obtiveram índice médio, pois iniciar a assistência de enfermagem, neste primeiro momento em que o aluno está na unidade de internação sem o acompanhamento do professor, pode ser um fator estressante. Por outro lado, quando o aluno se sente muito dependente do docente que o supervisiona e quando a interação docente-aluno não se realiza, os aspectos da aprendizagem ficam insuficientes para que ele se sinta motivado a aprender e desenvolver as técnicas básicas diante do paciente. Nesse aspecto, podem surgir os primeiros sintomas do estresse observado neste estudo⁽¹³⁻¹⁴⁾.

Esses resultados, apresentados com níveis medianos de estresse, foram obtidos também em outra pesquisa, apontando-se a importância de atentar-se para o estresse acadêmico, visto que ele pode acarretar dificuldade nas atividades acadêmicas, na concentração para o estudo, além de sintomas como ansiedade, irritação e um problema mais grave como a síndrome de *burnout*⁽¹⁾.

Na análise dos dados obtidos em relação ao domínio do instrumento de AEEE, tem-se que o domínio sobre a realização das atividades práticas voltadas para execução de procedimentos com

os pacientes mostrou-se com média mais alta para os alunos do sexto período de curso. Isso pode ser observado quando o discente é colocado diretamente com o paciente para realizar uma atividade na realidade do hospital, por exemplo, um lugar novo e com uma pessoa desconhecida. Assim sendo, podem surgir sentimentos de incerteza e insegurança perante aquela situação⁽¹⁹⁾.

A associação entre os níveis de estresse dos acadêmicos e os domínios evidenciou uma correlação estatisticamente significativa quando o estresse se relacionou com as atividades práticas. O aluno, quando é colocado em uma situação nova, por exemplo, no hospital e com pacientes graves em unidade de terapia intensiva, como no sexto período de curso, pode despertar a sensação de não ter aprendido o que a prática lhe cobrará, de não conseguir concretizar e externar o pensamento científico e crítico, tornando-o desprovido emocionalmente⁽¹⁾.

No domínio 2, sobre a comunicação profissional, os discentes do sétimo período foram os que obtiveram a maior média de estresse. Nota-se que nesse domínio são demonstradas as adversidades na comunicação, no relacionamento interpessoal e em outras situações de conflitos que podem surgir. Os resultados estatisticamente significativos evidenciam a correlação entre o estresse e a dificuldade dos alunos quanto à comunicabilidade e relacionamentos quando estão em um período prestes a atuarem como profissionais de enfermagem, o enfermeiro.

Isso deve ocorrer em razão de a maioria ser jovem e se sentir insegura para aproximar-se de profissionais e pacientes, além da competitividade para adquirir conhecimentos e diferenças pessoais. O caso deve ser amplamente debatido em sala de aula, exemplificado nas atividades práticas e, se necessário, desenvolver estratégias de enfrentamento, uma vez que o profissional de enfermagem sempre trabalha em equipe e deve saber lidar com tal situação⁽⁶⁾.

O domínio 5, formação profissional, mostrou que os estudantes do sexto período obtiveram a maior média de estresse. Verificou-se também a correlação estatisticamente significativa entre o estresse e esse domínio. Foi nesse período e domínio que os discentes se mostraram mais preocupados com a sua formação acadêmica e as práticas exercidas futuramente.

Desse modo, constata-se que, para minimizar esse nível de estresse e sensação de insegurança, são necessárias mais práticas laboratoriais, simulações, atividades que aproxime o aluno dos campos de atuação do enfermeiro, diminuindo a ansiedade, para que ele entenda que a prática não é estritamente o saber técnico e sim o aprimoramento de suas habilidades adquiridas no cotidiano da assistência⁽¹³⁾.

A dimensão "atividade teórica", representada pelo domínio 6, expôs os discentes do terceiro período como aqueles com a maior média de estresse. Nesse domínio, também se demonstrou correlação estatisticamente significativa com o estresse. Observou-se, nos três primeiros períodos de curso, a quantidade de disciplinas e, com isso, o exacerbo de conteúdos programáticos e atividades no método didático empregado para o ensino de enfermagem. Isso requer uma capacidade cognitiva e interesse do aluno pelos estudos e empenho, o que pode levar ao estresse^(4,13).

A grande maioria dos estudantes apresentou boa qualidade do sono quando comparados com os períodos em que estavam

presentes no curso de graduação (primeiro, terceiro, quinto, sétimo e oitavo). Apenas em dois semestres, quarto e sexto, mostraram-se com má qualidade do sono; os demais foram de boa qualidade. Esses dados se mostraram divergentes de outros estudos em que houve prevalência da má qualidade do sono entre os pesquisados^(4,20).

Apesar da qualidade do sono influenciar no nível de estresse dos acadêmicos, como visto em outra pesquisa, os participantes desta, em sua maioria, mencionaram ter boa qualidade do sono. Possivelmente, isso se deve à distribuição de suas tarefas, horários e com maior tempo para dormir, além de poucos possuírem a necessidade de realizar outra atividade, como o trabalho, o que poderia modificar o resultado⁽⁴⁾.

Limitações do estudo

Embora as contribuições deste estudo sejam relevantes para os estudantes de graduação de forma geral, não podem ser generalizadas por tratar de amostra específica, universitários de enfermagem e de universidade pública, como também pelo fato de os alunos do segundo e nono períodos estarem fora da instituição em estágio, impossibilitando, dessa forma, a coleta de dados com essa amostra.

Contribuições para a área da enfermagem, saúde ou política pública

Os resultados deste estudo contribuem para a enfermagem como um indicador importante das necessidades de repensar o processo de formação dos estudantes de graduação, buscando investir em estratégias de redução do estresse que possibilitem uma formação acadêmica mais saudável, beneficiando, desse modo, o futuro profissional.

CONCLUSÃO

Compreendeu-se de forma geral que os alunos do quinto e oitavo períodos apresentaram níveis medianos de estresse e, no sexto período, nível alto.

Verificou-se que a qualidade de sono se mostrou de boa qualidade para o primeiro, terceiro, quinto, sétimo e oitavo períodos e de qualidade ruim para o quarto e sexto períodos. Quanto aos índices do AEEE, o estresse dos discentes sobre a realização das atividades práticas, comunicação profissional, formação profissional e atividade teórica demonstraram correlação estatisticamente significativa para a presença do estresse.

Dessa forma, pode-se repensar a dinâmica de ensino quanto às práticas nas unidades de saúde, visando aproximá-los de pacientes e profissionais, como fomentar atividades que enfoquem as relações interpessoais, que deem mais segurança para que se possa acreditar no seu potencial e no poder da profissão, ter visão de futuro menos tecnicista.

Sugerem-se pesquisas com outras abordagens metodológicas e instrumentos que abordem todos os acadêmicos do curso a fim de ampliar os dados da pesquisa e reconhecer, assim, as desigualdades dos níveis de estresse e os períodos do curso.

REFERÊNCIAS

1. Moreira DP, Furegato ARF. Stress and depression among students of the semester in two nursing courses. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2013;21(spe):155-62. doi: 10.1590/S0104-11692013000700020
2. Ferreira LRC, Martino MMF. Sleep patterns and fatigue of nursing students who work. *Rev Esc Enferm USP*. 2012;46(5):1176-81. doi: 10.1590/S0080-62342012000500020
3. Araújo MFM, Lima ACS, Alencar AMPG, Araújo TM, Fragoso LVC, Damasceno MMC. Sleep quality assessment in college students from Fortaleza-CE. *Texto Contexto Enferm*. 2013;22(2):352-60. doi: 10.1590/S0104-07072013000200011
4. Benavente SBT, Silva RM, Higashi AB, Guido LA, Costa ALS. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2014;48(3):512-8. doi: 10.1590/S0080-623420140000300018
5. Fornés-Vives J, Garcia-Banda G, Frias-Navarro D, Rosales-Viladrich G. Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: a longitudinal study. *Nurse Educ Today*. 2016;36:318-23. doi: 10.1016/j.nedt.2015.08.011
6. Soares MH, Oliveira FS. The relation between alcohol, tobacco and stress in nursing students. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog* [Internet]. 2013 [cited 2017 Apr 12];9(2):88-94. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1806-69762013000200007&lng=pt&nrm=iso&tlng=en
7. Paro CA, Bittencourt ZZLC. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. *Rev Bras Educ Med*. 2013;37(3):365-75. doi: 10.1590/S0100-55022013000300009
8. Ministério da Saúde (BR). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2012 [cited 2016 June 15]. Available from: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
9. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburg sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989;28(2):193-213. doi: 10.1016/0165-1781(89)90047-4
10. Carpenter JS, Andrykowski MA. Psychometric evaluation of the Pittsburg sleep quality index. *J Psychosom Res*. 1998;45(1):5-13. doi: 10.1016/S0022-3999(97)00298-5
11. Bertolazi AN. Tradução, adaptação cultural e validação do sono: escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono Pittsburgh [Dissertação] [Internet]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008 [cited 2016 Sep 22]. Available from: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/14041>
12. Costa ALS, Polak C. Construction and validation of an instrument for the assessment of stress among nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2009;43(spe):1017-26. doi: 10.1590/S0080-62342009000500005
13. Costa MAR, Oliveira JLC, Souza VS, Inoue KC, Reis GAX, Matsuda LM. The association between stress and sociodemographic variable on nursing student of an institution in Paraná. *Rev Enferm UFJF* [Internet]. 2016 [cited 2017 Jun 02];2(1):9-19. Available from: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/enfermagem/article/view/3837>
14. 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: 10.1590/1982-0194201700029
15. Bagcivan G, Cinar FI, Tosun N, Korkmaz R. Determination of nursing students' expectations for faculty members and perceived stressors during their education. *Contemp Nurse*. 2015;50(1):58-71. doi: 10.1080/10376178.2015.1010259
16. Preto VA, Garcia VP, Araujo LG, Flauzino MM, Teixeira CC, Parmegiane RS, et al. Perception of stress in nursing academics. *Rev Enferm UFPE*. 2018;12(3):708-15. doi: 10.5205/1981-8963-v12i3a230940p129-139-2018
17. Dias AL, Hoepers NJ, Poluceno GAS, Ceretta LB, Schwalm MT, Soratto MT. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de enfermagem de um curso noturno. *Rev Saúde.com* [Internet]. 2014 [cited 2015 Aug 25];10(2):129-39. Available from: <http://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/294>
18. Hirsch CD, Barlem EL, Tomaszewski-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: 10.1590/1982-0194201500038
19. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.
20. 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: 10.1590/1982-0194201600092