

<http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016002440015>

ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE E CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E ACADÊMICAS DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Susan Bublitz¹, Laura de Azevedo Guido², Luis Felipe Dias Lopes³, Etiane de Oliveira Freitas⁴

¹ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENF) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Enfermeira do Hospital Universitário de Santa Maria (HUSM). Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: susan.bublitz@gmail.com

² Doutora em Enfermagem. Professora do PPGENF/UFSM. Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: lguido344@gmail.com

³ Doutor em Engenharia de Produção. Professor do Departamento de Ciências Administrativas da UFSM. Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: lflopes67@yahoo.com.br

⁴ Doutoranda do PPGENF/UFSM. Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: etiof@yahoo.com.br

RESUMO: Objetivou-se verificar a associação entre estresse de discentes de enfermagem e as características sociodemográficas e acadêmicas dos mesmos. Trata-se de um estudo quantitativo, analítico e transversal, desenvolvido em quatro instituições de ensino superior brasileiras. A coleta dos dados ocorreu entre abril de 2011 a março de 2012, por meio de um formulário sociodemográfico e acadêmico dos discentes e um instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem. Participaram 705 acadêmicos, com predomínio destes em médio nível de estresse, seguido pelo alto nível de estresse. Quanto às associações, verificou-se diferenças estatísticas significativas entre estresse e as variáveis: faixa etária, tipo de instituição (pública/privada), atividade de trabalho, satisfação com o curso e se já pensou em desistir do curso. Esse estudo permitiu considerar que a formação acadêmica é avaliada como estressora e existe associação entre nível de estresse e as características dos discentes de enfermagem.

DESCRITORES: Enfermagem. Estudantes de enfermagem. Instituições de ensino superior. Educação superior. Estresse psicológico.

ASSOCIATION BETWEEN NURSING STUDENTS' ACADEMIC AND SOCIODEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS AND STRESS

ABSTRACT: This study was aimed at investigating the association between the stress levels of nursing students and their sociodemographic and academic characteristics. This quantitative, analytical and cross-sectional study was conducted in four Brazilian higher education Institutions. Data were collected from April 2011 to March 2012, using a sociodemographic and academic tool form for the students and the Assessment of Stress Among Nursing Students. 705 students participated and the results showed a predominance of medium stress levels, followed by high stress levels. Statistically significant differences were found for stress and age group, institution type (public/private), work activity, satisfaction with the course and if the student had ever thought of dropping out of the course. This study showed that education is assessed as a stressor and that there is an association between the nursing students' characteristics and the stress level.

DESCRIPTORS: Nursing. Students, nursing. Higher education institutions. Education, higher. Stress, psychological.

ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ACADÉMICAS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo investigar la asociación entre el estrés de los estudiantes de enfermería y las características sociodemográficas y académicas. Estudio cuantitativo, analítico y transversal realizado en cuatro instituciones de educación superior de Brasil. Los datos se recolectaron entre abril de 2011 y marzo de 2012, a través de una encuesta socio-demográfica y académica entre los estudiantes, y el instrumento de Evaluación del Estrés en Estudiantes de Enfermería. Participaron 705 estudiantes, de los cuales hubo un predominio de nivel medio de estrés, seguido por un alto nivel de estrés. En cuanto a las asociaciones, se encontraron diferencias estadísticas significativas entre el estrés y las variables: edad, el tipo de institución (pública/privada), actividad laboral, satisfacción con la carrera y el pensamiento acerca de renunciar a la misma. Este estudio nos permite considerar que la educación es evaluada como estresante y hay asociación entre el nivel de estrés y las características de los estudiantes de enfermería.

DESCRIPTORES: Enfermería. Estudiantes de enfermeira. Instituciones de enseñanza superior. Educación superior. Estrés psicológico.

INTRODUÇÃO

De acordo com o modelo interacionista, estresse é definido como qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que taxee ou exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social.¹ Nesse contexto, o estresse tem sido estudado em diferentes trabalhadores da área da saúde,²⁻⁴ entre eles, enfermeiros, sendo que essa profissão tem sido considerada estressante pelas peculiaridades do seu processo de trabalho.⁴

Contudo, alguns estudos têm evidenciado que a formação profissional do enfermeiro vem sido identificada como estressora pelos estudantes universitários,⁵⁻⁷ pois eles precisam administrar a vida pessoal e social, as demandas da universidade em que estudam e a preparação para a carreira profissional.⁸ Somado a isso, a transição da vida acadêmica para a vida profissional é um período que envolve importantes decisões pessoais, tais como: onde e quando iniciar a carreira profissional, bem como quando começar uma família e assumir responsabilidades financeiras.⁹

Assim, o estresse no ambiente acadêmico ocorre, quando o estudante avalia as demandas como excessivas para os recursos de enfrentamento que possui.¹⁰ Destaca-se que o estresse nos discentes pode repercutir no seu bem-estar, na capacidade de concentração e memorização, no desempenho acadêmico e interferir nas relações interpessoais.^{11,12}

Dessa forma, verifica-se que o estresse interfere na qualidade do processo de ensino-aprendizagem dos estudantes de enfermagem e sua ocorrência pode estar relacionada à aspectos sociodemográficos e acadêmicos dos estudantes.¹³ Assim, torna-se importante verificar a associação que existe entre esses aspectos e o estresse, a fim de tentar minimizá-lo e buscar maneiras de enfrentá-lo. Nesse sentido, faz-se o seguinte questionamento: existe associação entre estresse e as características sociodemográficas e acadêmicas apresentadas por estudantes de enfermagem?

Assim sendo, apresentou-se, como objetivo deste estudo, a verificação da associação entre estresse de discentes de enfermagem e as características sociodemográficas e acadêmicas destes.

MÉTODO

Estudo quantitativo, analítico e transversal, desenvolvido com acadêmicos de enfermagem de quatro instituições de ensino superior (IESs) do Brasil, pertencentes à região sul e sudeste do país.

A população do estudo foi composta por discentes, regularmente matriculados nos Cursos de Graduação em Enfermagem, com idade igual ou superior a 18 anos. Como critérios de exclusão do estudo, foram definidos: discentes na condição de aluno especial ou em intercâmbio; discentes não matriculados em disciplinas do ciclo profissionalizante; discentes que, no período de coleta dos dados, não concluiriam a grade curricular, por ultrapassarem o limite de tempo de cada curso, e discentes que participaram como pesquisadores nesse estudo.

Para a coleta dos dados sociodemográficos e acadêmicos, foi utilizado um formulário envolvendo as seguintes variáveis: sexo, faixa etária, com quem residia, prática de esporte, atividade de lazer, se possuía atividade de trabalho, satisfação com o curso e se já havia pensado em desistir do curso. Para avaliar o estresse em estudantes, foi utilizado o instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), construído e validado em 2009.¹³

O AEEE é composto por 30 itens, sendo que cada item é avaliado em uma escala tipo likert, com valores variáveis de zero a três, com valores positivos, ou seja, quanto maior a pontuação, maiores os níveis de estresse. Destaca-se que os itens são distribuídos em seis domínios: "Realização das Atividades Práticas", "Comunicação Profissional", "Gerenciamento do Tempo", "Ambiente", "Formação Profissional" e "Atividade Teórica".

O acadêmico foi orientado a pontuar o zero para "não vivencio a situação", o número um, para "não me sinto estressado", o número dois, para "me sinto pouco estressado com a situação" e o número três, para "me sinto muito estressado com a situação".

Como a soma total dos valores atribuídos pelo discente em cada domínio não era diretamente compatível, visto que os domínios estavam constituídos por um número diferente de itens, foi necessária a padronização do escore. Dessa maneira, para a obtenção do nível de estresse por discente, realizou-se a soma dos valores respondidos em cada um dos 30 itens e dividiu-se a soma pelo número de itens respondidos, excluindo-se o número de itens identificados pelo zero, definidos no AEEE como: "não vivencio a situação". Foi subtraído um do resultado encontrado e multiplicado esse valor por 50. Para verificar o nível de estresse apresentado pelo indivíduo, em cada domínio, realizou-se a soma dos valores respondidos aos itens e dividiu-se esse valor pelo número de itens do domínio, excluindo-se o número de zeros. O resultado foi, novamente, subtraído de um e multiplicado por 50.

O nível de estresse foi classificado por meio de tercís. Após o cálculo dessas medidas, definiu-se o parâmetro para a classificação dos discentes, a partir do escore padronizado, com variação de 0 a 100%, em que valores de 0,00% a 33,33% representaram baixo nível de estresse; 33,34% a 66,67%, médio nível de estresse e 66,68% a 100%, alto nível de estresse.

A aplicação dos instrumentos ficou sob a responsabilidade de um docente pesquisador em cada instituição. O período da coleta dos dados ocorreu entre abril de 2011 a março de 2012. A coleta foi realizada com os sujeitos convidados e que aceitaram participar da pesquisa, nas salas de aula, em horário previamente agendado com os professores e com o consentimento da Coordenação do Curso de Enfermagem de cada IES. Os alunos tiveram a opção de preencherem os instrumentos na hora ou agendarem outro horário para a entrega dos mesmos. Destaca-se que os alunos que não se encontravam em sala de aula, no momento da coleta, foram procurados, posteriormente, para participarem da pesquisa.

O banco de dados foi elaborado em planilha do programa *Excel for Windows (Office 2007)* e utilizado o programa *Statistical Analysis System (SAS, versão 9.01)* e *Statística (versão 7.1)*. Para se verificar a associação entre as características sociodemográficas e o nível de estresse, foi utilizado o teste qui-quadrado de Pearson. Os dados foram considerados estatisticamente significativos quando $p < 0,05$, com intervalo de confiança de 95%.

Essa pesquisa fez parte de um projeto intitulado "Estresse, coping, burnout, sintomas depressivos e hardiness em discentes e docentes de enfermagem," cuja coleta e análise parcial ocorreram em 2011 e 2012. Esse projeto foi registrado e aprovado junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, sob o n. 0380.0.243.000-10. Posteriormente, foi solicitada a emenda para a ampliação da coleta de dados para outras instituições, sendo obtida a aprovação. Em respeito às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Resolução n. 466/2012), foi disponibilizado aos participantes um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE), o qual foi assinado, após a exposição e os esclarecimentos, por parte dos pesquisadores, acerca da natureza da pesquisa.¹⁴

RESULTADOS

Inicialmente, havia 958 discentes de enfermagem matriculados nos quatro cursos em estudo. Após a aplicação dos critérios, foram excluídos 161 discentes de enfermagem, o que totalizou 802 discentes elegíveis a participarem da pesquisa. No entanto, 52 discentes não aceitaram participar do estudo e 45 não devolveram os instrumentos de pesquisa. Assim, a população de acesso dessa pesquisa foi constituída por 705 discentes, o que representa 87,90% da população do estudo. Destaca-se que 51,63% dos discentes eram de instituições privadas e 48,37%, de instituições públicas, o que demonstrou equidade na distribuição dos sujeitos quanto ao tipo de instituição.

Na análise da consistência interna dos itens que compõem o instrumento de AEEE, obteve-se alfa de Cronbach, de 0,889. Quanto aos domínios, os valores do alfa foram: 0,757, para "Realização das Atividades Práticas"; 0,757, para "Comunicação Profissional"; 0,675, para "Gerenciamento do Tempo"; 0,732, para "Ambiente"; 0,769, para "Formação Profissional"; e 0,627, para "Atividades Teóricas". Esses resultados foram considerados satisfatórios, uma vez que valores acima de 0,6 atestam que a consistência interna do instrumento é adequada.¹⁵

Quanto às características sociodemográficas, houve o predomínio de discentes do sexo feminino (84,54%), na faixa etária entre 20 e 24 anos (50%), solteiros (76,88%) e sem filhos (83,12%). Em relação à moradia, 76,42% residiam com familiares.

No que se refere ao nível de estresse, observou-se 15,10% dos estudantes de enfermagem em alto nível de estresse, 74,47%, em médio nível e 9,93%, em baixo nível de estresse.

Na tabela 1 observa-se a associação entre variáveis sociodemográficas e o nível de estresse dos estudantes.

Tabela 1 - Associação entre sexo e faixa etária, com nível de estresse dos estudantes de enfermagem, Santa Maria RS - 2014. (n=705)

Variável	Categoria	Estresse			P
		Alto n (%)	Médio n (%)	Baixo n (%)	
Sexo	Feminino	97 (13,76)	441 (62,55)	58 (8,23)	0,5003
	Masculino	13 (1,84)	84 (11,91)	12 (1,70)	

Variável	Categoria	Estresse			P
		Alto n (%)	Médio n (%)	Baixo n (%)	
Faixa Etária	20_24	70 (9,97)	257 (36,61)	24 (3,42)	0,0003*
	25_29	14 (1,99)	72 (10,26)	8 (1,14)	
	> 29	17 (2,42)	93 (13,25)	13 (1,85)	
	< 20	9 (1,28)	100 (14,25)	25 (3,56)	
Instituição	Pública	78 (11,06)	239 (33,90)	24 (3,40)	<0,00
	Privada	32 (4,54)	286 (40,57)	46 (6,52)	

* Diferença estatística significativa ($p < 0,05$).

Entre os discentes, 75,64% não praticavam esportes e 60,53% praticavam atividades de lazer. Ainda, 74,25% dos discentes não desenvolviam nenhuma atividade de trabalho. Em relação à satisfação com o curso, 89,84% referiram-se satisfeitos e

36,79% já haviam pensado em desistir do mesmo.

Na tabela 2 é possível verificar a associação entre nível de estresse e demais variáveis sociodemográficas dos alunos de enfermagem.

Tabela 2 – Associação entre o nível de estresse dos discentes de enfermagem, com a realização de prática de esporte, atividade de lazer, atividade de trabalho, satisfação e interesse em desistir do curso. (n=705)

Variável	Categoria	Estresse			P
		Alto n (%)	Médio n (%)	Baixo n (%)	
Esporte	Sim	19 (2,71)	136 (19,37)	16 (2,28)	0,1425
	Não	91 (12,96)	386 (54,99)	54 (7,69)	
Lazer	Sim	63 (9,21)	314 (45,91)	37 (5,41)	0,5996
	Não	43 (6,29)	197 (28,80)	30 (4,39)	
Trabalha	Sim	17 (2,42)	148 (21,05)	16 (2,28)	0,0167*
	Não	93 (13,23)	375 (53,34)	54 (7,68)	
Satisfação	Sim	90 (12,88)	471 (67,38)	67 (9,59)	0,0024*
	Não	20 (2,28)	49 (7,01)	2 (0,29)	
Desistir	Sim	55 (7,81)	192 (27,27)	12 (1,70)	<,0001*
	Não	55 (7,81)	332 (47,16)	58 (8,24)	

* Diferença estatística significativa ($p < 0,05$) *Sim e não representam se o discente praticava ou não esporte; prática ou não atividade de lazer, se possuía vínculo empregatício ou não; se estava satisfeito com o curso ou não e se já havia pensado em desistir do curso ou não.

Assim, verifica-se, na tabela 2, que houve diferença estatística significativa entre o estresse e as variáveis: atividade de trabalho, satisfação com o curso e se já havia pensado em desistir do curso, sendo que o médio estresse predominou entre os alunos que não pensaram em desistir do curso, que não trabalhavam e que estavam satisfeitos com o curso.

DISCUSSÃO

Alguns pesquisadores destacam que algumas características sociodemográficas e acadêmicas dos discentes de enfermagem podem influenciar no nível de estresse deles (discentes).¹³

No entanto, nesse estudo, não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ($p = 0,5003$) entre sexo e nível de estresse. Embora a enfermagem se caracterize, historicamente, por ser uma profissão, com predomínio do sexo feminino, neste estudo

não foi possível afirmar que as mulheres são mais estressadas que os homens. No entanto, esse dado diferiu de um estudo realizado com 1.617 estudantes universitários da Turquia, em que se identificaram maiores escores de estresse entre os estudantes do sexo feminino.⁸ Em outros estudos foi observado que as mulheres podem ser mais suscetíveis ao estresse do que os homens, uma vez que podem ser mais espontâneas em admitir o estresse, ou de fato sofrerem mais estresse do que os homens.^{8,16} Contudo, o fato de ter predominado estudantes do sexo feminino, neste estudo, pode ter contribuído para o não aparecimento de diferença estatística significativa entre os sexos.

No que se referiu à faixa etária associada ao estresse, houve diferenças significativas ($p = 0,0003$), verificando-se o predomínio de alunos na faixa etária entre 20 e 24 anos, com médio nível de estresse (36,61%), seguido pelo alto nível de estresse (9,97%). Um resultado semelhante foi apresentado no estudo

desenvolvido com os estudantes universitários da Turquia, em que se observaram escores médios de estresse em estudantes na faixa etária entre 20 e 26 anos.⁸ Esse dado pode relacionar-se à possibilidade de os estudantes, nessa faixa etária, sentirem-se inseguros quanto às exigências da formação profissional e em relação à profissão escolhida.¹⁷⁻¹⁸ Além disso, durante o período de formação profissional, o aluno se depara com um novo ambiente, muitas vezes, diferente e distante de seu contexto de vida e a necessidade de adaptação às novas exigências e obrigações escolares, o que pode contribuir para elevar o nível de estresse nesses discentes.¹³

Ao comparar o estresse com o tipo de instituição (pública/privada), verificou-se diferença estatística significativa, sendo que houve predomínio de alunos de instituições privadas em médio nível de estresse. Esse dado pode estar relacionado ao percentual de alunos das instituições privadas, com atividade de trabalho (39,67%), ser maior que o dos alunos das instituições públicas (10,88%). Assim, os discentes podem apresentar dificuldades para gerenciar o tempo e avaliar essa situação como estressora, uma vez que conciliar os estudos com atividade de trabalho compreende: tempo reduzido para estar com os familiares, estar fora do convívio social, falta de tempo para o lazer e para momentos de descanso e o tempo exigido pelo professor para entregar as exigências extraclases.^{7,13}

Quando comparadas as variáveis de prática de esporte e atividades de lazer com o estresse, não foram encontradas diferenças estatísticas significativas, $p=0,1425$ e $p=0,5996$ respectivamente. Esse dado corroborou com um estudo desenvolvido com trabalhadores de empresas de grande porte, em que, também, verificou-se a inexistência da relação de atividade física e lazer com o estresse.¹⁹ No entanto, esses achados diferem de outros estudos, os quais têm verificado que pessoas que desenvolvem atividades físicas são mais propensas a apresentarem menores níveis de estresse.²⁰⁻²¹

No que se referiu ao trabalho e nível de estresse, foi verificada diferença estatística significativa ($p=0,0167$) entre essas variáveis, sendo que os indivíduos que não possuíam atividade de trabalho apresentaram médio nível de estresse (53,34%). Enfatiza-se que os alunos que estavam na instituição com dedicação exclusiva, ou seja, que não trabalhavam, eram, cada vez mais, instigados a participarem de grupos de pesquisa, projetos de extensão, monitoria, eventos e realização de cursos de atualização, o que pode ter influenciado na avaliação do estresse desses discentes.⁷

Quanto à associação entre satisfação com o curso e o nível de estresse, houve diferença estatística significativa ($p=0,0024$), sendo que os alunos que estavam satisfeitos apresentaram médio nível de estresse (67,38%). Esse dado diferiu de outros estudos, os quais têm identificado que discentes satisfeitos com seu curso apresentavam menores escores de estresse do que aqueles que não estavam satisfeitos.^{8,22} Esses autores acreditam que o estresse decorrente da insatisfação com o curso pode ser motivo para a precoce interrupção da formação acadêmica.

Nesse contexto, ao se questionar os discentes se já haviam pensado em desistir do curso e associar essa variável com o estresse, verificou-se diferença significativa ($p<0001$). No entanto, destaca-se que houve predomínio de médio nível de estresse nos discentes que não pensaram em desistir do curso (47,16%).

Em vista disso, a formação acadêmica em enfermagem pode ser avaliada como estressora pelos estudantes. Assim, destaca-se a necessidade de auxiliar os docentes e discentes a administrarem tais estressores e, com isso, iniciar a carreira profissional com menos desgaste.

Dessa forma, compreender o nível de estresse, de acordo com as variáveis sociodemográficas e acadêmicas dos discentes de enfermagem pode incentivar propostas de mudanças que objetivem a redução do estresse nos discentes de enfermagem, além de permitir o aprofundamento do conhecimento sobre as características dos estudantes e os principais estressores.

CONCLUSÕES

Houve predomínio entre os estudantes de enfermagem em médio nível de estresse, seguido pelo alto nível de estresse. Esse achado vai ao encontro de outros estudos e merece atenção por parte dos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem dos discentes de enfermagem, pois níveis elevados de estresse podem interferir, negativamente, nesse processo, bem como na saúde dos estudantes.

Quanto às associações, foram verificadas diferenças estatísticas significativas entre estresse e as variáveis: faixa etária, tipo de instituição (pública/privada), atividade de trabalho, satisfação com o curso e se já pensou em desistir do mesmo. Ao conhecer as características sociodemográficas e acadêmicas dos discentes de enfermagem e o nível de estresse dos mesmos, pode-se contribuir para propor medidas que minimizem os efeitos do es-

três entre esses indivíduos. Além disso, espera-se que, ao minimizar o estresse, haja melhor desempenho acadêmico, menor desgaste e maior satisfação, quando do ingresso no mercado de trabalho, visto que as situações vivenciadas, durante a formação acadêmica, são semelhantes as que serão enfrentadas na vida profissional.

Destaca-se, como limitação deste estudo, poucas pesquisas sobre a temática, o que dificultou a comparação dos dados. Além disso, os resultados encontrados não podem ser generalizados, uma vez que o estudo foi desenvolvido com quatro IESs de duas regiões brasileiras, o que sugere que sejam realizadas outras pesquisas, em diferentes regiões do país, a fim de poder ampliar a comparação dos dados.

O período de formação profissional é um momento de aprendizado e de incertezas e os estudantes, em geral, jovens precisam tomar decisões importantes, o que pode ser avaliado como estressor. Nesse contexto, esse estudo permite considerar que a formação acadêmica é avaliada como estressora pelos estudantes e existe associação entre nível de estresse e características sociodemográficas e acadêmicas dos discentes de enfermagem.

REFERÊNCIAS

- Lazarus RS, Folkman S. *Estresse, appraisal, and coping*. New York (US): Springer; 1984.
- Silva MCM, Gomes ARS. Stress ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com médicos e enfermeiros portugueses. *Estud Psicol* [Internet]. 2009 [cited 2014 Jun 20]; 14(3):239-48. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v14n3/a08v14n3.pdf>
- Santos AFO, Cardoso CL. Profissionais de saúde mental: manifestação de stress e burnout. *Estud Psicol (Campinas)* [Internet]. 2010 [cited 2014 Jun 20]; 27(1). Available from: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n1/v27n1a08.pdf>
- Guido LA, Silva RM, Goulart CT, Kleinübing RE, Umann J. Stress and coping among surgical unit nurses of a teaching hospital. *Rev Rene*. 2012; 13(2):428-36.
- Burnard P, Edwards D, Bennett K, Thaibah H, Tothova V, Baldacchino D, et al. A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales. *Nurse Educ Today*. 2008; 28(2):134-45.
- Hsiao YC, Chien LY, Wu LY, Chiang CM, Huang SY. Spiritual health, clinical practice stress, depressive tendency and health-promoting behaviours among nursing students. *J Adv Nurs*. 2010; 66(7):1612-22.
- Bublitz S, Freitas EO, Kirchhof RS, Lopes LFD, Guido LA. Estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. *Rev Enferm UERJ* [Internet]. 2012 [cited 2014 Jun 10]; 20(esp.2):739-45. Available from: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/5992/4301>
- Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008; 43:667-72.
- Moreira DP, Furegato ARF. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. *Rev Latino-Am Enfermagem* [Internet]. 2013 [cited 2014 Jun 15]; 21(Spec):155-62. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21nspe/pt_20.pdf
- Musso LB, Vargas BA, Torres MB, Canto MJC del, Meléndez CG, Balloqui MFK, et al. Fatores derivados dos laboratórios intra-hospitalares que provocam estresse nos estudantes de enfermagem. *Rev Latino-Am Enfermagem* [Internet]. 2008 [cited 2014 Jun 15]; 16. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n5/pt_02.pdf
- Amr A, El-Gilany AH, El-Moafee H, Salama L, Jimenez C. Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. *Pan African Medical J* [Internet]. 2011 [cited 2014 Jun 20]; 8(26). Available from: <http://www.panafrican-med-journal.com/content/article/8/26/full/>
- Benavente SBT, Costa ALS. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. *Acta Paul Enferm*. 2011; 24(4): 571-6.
- Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). *Rev Esc Enferm USP*. 2009; 4: 1017-26.
- Ministério da Saúde (BR). Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos. Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012.
- Malhotra NK. *Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada*. 3ª ed. Porto Alegre (RS): Bookman; 2001.
- Torquato JA, Goulart AG, Vicentin P, Correa U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. *Inter Science Place* [Internet]. 2010 [cited 2014 May 28]; 14:140-54. Available from: <http://www.interscienceplace.org/interscienceplace/article/view/112/171>
- Freitas EO, Bublitz S, Neves ET, Guido LA. Sociodemographic and academic profile of nursing students of a public university. *Rev Enferm UFPE on line* [Internet]. 2012 [cited 2014 Mai 28]; 6(10):915-23. Available from: http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/3183/pdf_1537
- Bublitz S, Guido LA, Kirchhof RS, Neves ET, Lopes LFD. Perfil sociodemográfico e acadêmico de discentes de enfermagem de quatro instituições brasileiras. *Rev Gaúcha Enferm* [Internet]. 2015 [cited 2015 Apr 20]; 36(1):77-83. Available from: <http://www.seer.uerj.br/>

- ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/viewFile/48836/33325
19. Farah BQ, Barros MVG, Júnior JCF, Ritti-Dias RM, Lima RA, Barbosa JPAS, et al. Percepção de estresse: associação com a prática de atividades físicas no lazer e comportamentos sedentários em trabalhadores da indústria. *Rev Bras Educ Fís Esporte* [Internet]. 2013 [cited 2014 May 20]; 27(2). Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v27n2/a07v27n2.pdf>
 20. Jonsdottir IH, Rodjer L, Hadzibajramovic E, Borjesson M, Ahlborg GJ. A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Prev Med*. 2010; 51: 373-7.
 21. He SB, Tang WG, Tang WJ, Kao XL, Zhang CG, Wong XT. Exercise intervention may prevent depression. *Int J Sports Med*. 2012; 3: 525-30.
 22. Faro A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicol: Teor Pesq* [Internet]. 2013 [cited 2014 May 28]; 29(1):51-60. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v29n1/07.pdf>