

<http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>

FATORES PERCEBIDOS PELOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM COMO DESENCADEADORES DO ESTRESSE NO AMBIENTE FORMATIVO

*Carolina Domingues Hirsch¹, Edison Luiz Devos Barlem², Leda Karine de Almeida³,
Jamila Geri Tomaschewski-Barlem⁴, Valéria Lerch Lunardi⁵, Aline Marcelino Ramos⁶.*

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENf) da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. Email: hirsch.carolina@gmail.com

² Doutor em Enfermagem. Docente do PPGENf/FURG. Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. Email: ebarlem@gmail.com

³ Membro do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Enfermagem/Saúde (NEPES) da FURG. Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. Email: lkalmeida@gamil.com

⁴ Doutoranda do PPGENf/FURG. Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. Email: Jamila_tomaschewski@hotmail.com

⁵ Doutora em Enfermagem. Docente do PPGENf/FURG. Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. Email: vlunardi@terra.com.br

⁶ Mestranda do PPGENf/FURG. Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. Email: aline-ramos-@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: identificar os fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo.

Método: estudo quantitativo, do tipo exploratório-descritivo, realizado com 146 estudantes de enfermagem, mediante aplicação da Escala de Avaliação de Estresse, entre agosto e setembro de 2013. Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva, análise de variância e análise de regressão linear. Identificou-se como maior desencadeador do estresse universitário a falta de tempo para estar com amigos/familiares e realizar atividades de lazer ou descansar.

Resultados: identificou-se também que as dificuldades existentes nas relações estabelecidas entre estudantes e professores apresentaram relação direta com os sentimentos de baixa qualidade acadêmica e pouco conhecimento adquirido.

Conclusão: a identificação e compreensão dos fatores que levam o estudante de enfermagem ao estresse possibilitam um melhor manejo dessas situações, contribuindo para o aumento do rendimento acadêmico e conseqüentemente da qualidade de vida desses estudantes.

DESCRIPTORIOS: Estudantes de enfermagem. Estresse. Educação em enfermagem. Enfermagem.

STRESS TRIGGERS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FROM THE PERSPECTIVE OF NURSING STUDENTS

ABSTRACT

Objective: to identify stress triggers in the educational environment as perceived by nursing students.

Method: descriptive-exploratory, quantitative study, conducted with 146 nursing students to whom the Stress Assessment Scale was applied, between august and September 2013. Descriptive statistics, analysis of variance and linear regression were used to analyze the data.

Results: the most important stress triggers identified was lack of time to be with friends/family and to take part in leisure activities or to rest. Additionally, difficulties faced in relationships between professors and students were directly related to poor academic performance and perceived poor knowledge acquisition.

Conclusion: identifying and understanding the factors that stress trigger among nursing students can enable better management of stressful situations, contributing to improved academic performance and, consequently, improved quality of life among students.

DESCRIPTORS: Nursing students. Stress. Nursing education. Nursing.

FACTORES PERCIBIDOS POR LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA COMO DESENCADENTES DE ESTRÉS EN EL AMBIENTE FORMATIVO

RESUMEN

Objetivo: identificar los factores percibidos por los estudiantes de enfermería como causas de estrés en el ambiente de entrenamiento.

Método: estudio cuantitativo, exploratorio y descriptivo, realizado con 146 estudiantes de enfermería mediante la aplicación de la Escala de Evaluación de Estrés, entre agosto y septiembre 2013. La análisis de datos utilizó la estadística descriptiva, análisis de varianza y análisis de regresión.

Resultado: se identificaron como el principal desencadenante de la tensión en la universidad fue la falta de tiempo para estar con los amigos/familia y realizar actividades de ocio o de descanso. También se identificó que las dificultades existentes en las relaciones entre los estudiantes y los profesores estaban directamente relacionados con sentimientos de baja calidad académica y pocos conocimientos adquiridos.

Conclusión: la identificación y comprensión de los factores que conducen a la estudiante de enfermería destacar que existe una gestión eficaz de estas situaciones, contribuye a un mayor rendimiento académico y en consecuencia, la calidad de vida de estos estudiantes.

DESCRIPTORES: Estudiantes de enfermería. Estrés. Educación em enfermería. Enfermería.

INTRODUÇÃO

O estresse é considerado como a reação do organismo frente a um evento potencialmente ameaçador,¹ e sempre fez parte da história humana. No entanto, se hoje tanto se fala em estresse e seus efeitos, cada vez mais presentes na sociedade contemporânea, um dos motivos pode ser o fato da sociedade submeter o indivíduo a diversos fatores desencadeadores desse evento, exigindo assim, uma incessante adaptação física, psíquica e comportamental.²

O estresse é entendido como um processo, uma resposta a determinado evento ameaçador que possui várias etapas de avaliação realizadas pelo indivíduo, para que esse possa selecionar as formas de enfrentamento que sejam mais eficazes. Assim, cada indivíduo irá enfrentar os eventos estressores baseado em suas experiências, seus valores e sua cultura.³

Existem diversos estímulos geradores de estresse, os quais o indivíduo está cada vez mais exposto.² Esses estímulos estressantes podem ter origem facilmente perceptíveis, como os relacionados a violência urbana, crises financeiras e familiares, no entanto, existem outras formas menos agressivas geradoras de estresse, como é o caso de eventos cotidianos que acabam por se somar silenciosamente.⁴

Em relação às respostas apresentadas pelos indivíduos na tentativa de defender-se do evento estressor, estas podem ser classificadas como: biológicas, emocionais ou comportamentais. Todas apresentam uma interconexão importante, não podendo ser analisadas de forma individual, sendo a intensidade dos efeitos diretamente proporcional à exposição aos fatores causais.²

As respostas de origem biológica são consideradas automáticas, sendo reações instintivas de fuga ou luta, caracterizadas por reações fisiológicas de medo⁵ e por sintomas físicos como taquicardia,

sudorese e tremores, seguidos de debilidade física.⁶ As comportamentais são as estratégias que o indivíduo usa para encarar o evento ameaçador, podendo ser classificadas em enfrentamento, evitação ou passividade.⁵

Por fim, as respostas emocionais são aquelas em que o indivíduo avalia se o evento é potencialmente ameaçador ou não e qual o seu nível de importância.⁵ Caso o indivíduo reconheça o evento como ameaçador, podem ocorrer manifestações emocionais de pânico, angústia, solidão e abandono, tristeza, desmotivação, frustração, impotência e revolta.⁶ A exacerbação desses sintomas é proporcional ao nível de importância que é dado para o evento em questão.⁵

Os fatores predisponentes ao estresse podem ser determinados pela singularidade de cada indivíduo, englobando fatores assentados na personalidade, autoestima e resistência orgânica.² Dessa forma, um fator gerador de estresse pode ser percebido de maneira diferente por duas pessoas, demonstrando assim, que essas reações aos estímulos estressores são individuais e subjetivas, refletindo a capacidade adaptativa de cada indivíduo.¹⁻⁷

Neste sentido, classificam-se as respostas do organismo ao estresse de Síndrome Geral da Adaptação (SGA). Essa síndrome é dividida em três fases: reação de alarme, estágio de resistência e estágio de exaustão. Na fase de reação de alarme, o indivíduo desencadeia uma reação de fuga ou luta na tentativa de defender-se de uma ameaça. Com a retirada do fator indutor de estresse o organismo tende a retornar ao equilíbrio inicial.⁸

No estágio de resistência, o agente estressor se mantém constante e o organismo tenta adequar-se e reestabelecer o equilíbrio. Caso a situação persista e o indivíduo não consiga adaptar-se, ocorre então o estágio de exaustão, situação em que o organismo encontra-se extenuado, pois vem

sendo progressivamente perturbado pelos agentes estressores, ocorrendo a sensação de esgotamento pelo excesso de atividades somadas a um constante descontrole emocional.⁸

Caso o estágio de exaustão não seja corrigido e finalizado, as lesões fisiológicas e psicológicas podem tornar-se irreversíveis.⁸ São destacadas como principais lesões as dores lombares, alteração das taxas de anticorpos, imunoglobulinas, aumento da produção de cortisol e doenças oportunistas associadas à baixa imunidade, depressão e outros transtornos mentais.⁶⁻⁹

O estresse, aparentemente, pode ocorrer durante as várias fases da vida, contudo, a entrada para o ensino superior pode levar muitos estudantes ao estresse devido as inúmeras mudanças e adaptações exigidas por esse novo ambiente.² Ao entrar na universidade, o estudante começa uma outra etapa na sua vida, o que promove mudanças e exige adaptações a esse ambiente e as novas circunstâncias de vida, o que pode levar os acadêmicos à dificuldades em lidar com as novas realidades.¹⁰⁻¹¹

A enfermagem, devido a sua natureza, possui maior susceptibilidade ao estresse, uma vez que lida diretamente com a vida e finitude humana, com a possibilidade de sofrimento, com situações delicadas e decisões complexas que envolvem o ser humano em sua totalidade.¹²⁻¹³ A justificativa deste estudo consiste no fato de que os estudantes de enfermagem são os que apresentam maior exacerbação de sintomas de estresse quando comparados aos acadêmicos de outras áreas,⁶ uma vez que são expostos com mais frequência a conflitos éticos que desencadeiam altos níveis de estresse.¹⁴

Em virtude da multifatorialidade do estresse acadêmico e da lacuna de conhecimentos existentes, devido à escassa produção científica com estudantes de graduação, o desconhecimento acerca dos fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo configurou-se como problema de pesquisa. Assim, foi objetivo deste estudo, identificar os fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo.

MÉTODOS

Estudo quantitativo de caráter descritivo-exploratório e corte transversal.¹⁵ Foi desenvolvido com estudantes de enfermagem de uma universidade pública do Sul do Brasil, em um curso que desenvolve suas atividades em nove séries, com ingresso semestral de 30 estudantes. O curso possui

carga horária total de 4.055 horas, distribuídas entre disciplinas obrigatórias, aulas práticas, estágios e atividades complementares.

Foram participantes do estudo 146 estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem, matriculados da primeira à nona série do curso. Foi utilizada a modalidade de amostragem não probabilística por conveniência, de modo que os sujeitos da pesquisa foram selecionados de acordo com sua presença e disponibilidade no local e no momento em que ocorreu a coleta dos dados.¹⁶

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se uma Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE),¹⁷ sendo acrescentada em sua parte inicial questões de caracterização da amostra. O instrumento era composto por 30 questões avaliadas em uma escala Likert de quatro pontos, utilizando 0 para “não vivencio a situação”, 1 para “não me sinto estressado com a situação”, 2 para “me sinto pouco estressado com a situação” e 3 para “me sinto muito estressado com a situação”. A variável dependente estresse foi obtida através da média de score final de todos constructos, sendo a pontuação mínima de 0 a 1 (sem estresse) e a máxima de 2 a 3 (com presença de estresse). Assim como a variável dependente estresse, cada domínio apresentou uma pontuação de 0 a 3 segundo a escala Likert. Os questionários foram aplicados no período de agosto a setembro de 2013, em sala de aula, de maneira simultânea.

Inicialmente, as 30 questões originais do instrumento foram submetidas a análise fatorial exploratória, que permitiu agrupar as questões em seis constructos, totalizando 20 variáveis. Das 30 questões do questionário original, 10 foram excluídas por apresentarem baixa carga fatorial (<0,45) ou por não apresentarem aderência/coerência conceitual com as dimensões propostas. Os seis constructos formados foram intitulados: relações ambientais e profissionais; deslocamento; formação acadêmica; conhecimento prático adquirido; tempo e lazer; insegurança profissional. O nível de confiabilidade do instrumento foi verificado através do cálculo do Alfa de Cronbach, que apresentou valor de 0,791. Já os coeficientes dos constructos apresentaram os valores de Alfa entre 0,63 e 0,80, comprovando a fidedignidade das categorias geradas.¹⁶

Para análise dos dados, utilizou-se o *software* estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 22.0. Os dados foram submetidos três diferentes análises: 1) estatística descritiva, mediante teste qui-quadrado e da utilização de médias e distribuição de frequência dos construtos e seus in-

dicadores (identificando a intensidade ou frequência com que vivenciam os fenômenos); 2) análises de variância (ANOVA), realizada entre os diferentes grupos de respondentes, de acordo com características da amostra, para verificar possíveis diferenças significativas entre as dimensões do fenômeno estudado e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas pesquisadas. Para realização da (ANOVA) foram consideradas variáveis sociodemográficas e acadêmicas como idade, sexo, série atual, número de disciplinas, satisfação e relacionamento com os professores; e, 3) análise de regressão, que buscou avaliar quais fatores tinham maior efeito na percepção dos sujeitos sobre o fenômeno investigado.

Esse estudo faz parte do macroprojeto, “Advocacia do paciente e *coping* na enfermagem: possibilidades de exercício de poder mediante vivências de sofrimento moral”, Chamada Universal 2012. O estudo seguiu as recomendações da Resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sendo o projeto avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa local mediante parecer n. 2013-52.

RESULTADOS

Em relação aos dados sociodemográficos da amostra estudada, obteve-se um total de 146 estudantes, dos quais 130 (89%) eram do sexo feminino e 16 (11,0%) do sexo masculino. Com relação à idade, obteve-se uma média correspondente a 24,91 anos, variando entre 17 e 52 anos, sendo 23 anos a moda de idade entre os participantes, apresentando frequência de (11,6%). A maioria das acadêmicas era solteira (72,6%), sem filhos 82,9%; 43,8% declararam morar com os pais.

Verificou-se também que 24,7% dos acadêmicos possuíam renda média entre 2 e 3 salários mínimos, 67,8% participavam de atividades extra curriculares e desses 56,2% possuíam bolsa remunerada. A maioria dos estudantes afirmou não trabalhar (73,3%) e 21,2% relatavam trabalhar na

área da saúde.

Ainda em relação aos dados sociodemográficos, a maioria dos acadêmicos (92,5%) possuía acesso a *internet*, 54,8% utilizavam o transporte coletivo, 27,4% relataram nunca ingerir bebida alcoólica e 24,0% relataram ingerir esporadicamente. Apenas 5,5% declararam-se fumantes, 54,1% relataram não praticar atividade física e 76,0% disseram realizar alguma atividade de lazer.

No que diz respeito às características acadêmicas, o terceiro semestre do curso representou a série de maior concentração de estudantes (15,8%). A maioria possuía bom relacionamento com os professores (59,6%) e com os colegas (51,4%), 72,6% afirmaram ter escolhido a enfermagem como sua primeira opção de curso, estando 52,1% satisfeitos com o curso, 41,8% escolhera o curso por identificação com a profissão, por interesse pela área da saúde; 50,0% relatam nunca ter pensado em desistir do curso.

Em relação aos resultados obtidos pela análise descritiva (Tabela 1) foi possível identificar que a dimensão Tempo e Lazer apresentou a maior média do instrumento (2,28), evidenciando que esse fator foi percebido pelos acadêmicos como a maior fonte de estresse. As questões que compuseram este constructo também apresentam as maiores médias entre as variáveis do instrumento: E26 “Falta de tempo para o lazer” (2,22) e E30 “Falta de tempo para momentos de descanso” (2,34).

A dimensão Formação Acadêmica apresentou a segunda maior média do instrumento (1,88) seguida da dimensão conhecimento prático adquirido (1,84). O constructo deslocamento obteve média de (1,48), já o constructo relações ambientais e profissionais demonstrou frequência de (1,41). Por fim, a dimensão insegurança profissional foi evidenciada como a de menor média entre os constructos (1,34). A variável dependente estresse apresentou média de resposta 1,63, indicando que os acadêmicos pesquisados percebiam-se estressados.

Tabela 1 - Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse universitário. Rio Grande, RS, 2014. (n=145)

Fatores	n	Média
Relações ambientais e profissionais	145	1,41
e-06 Comunicação com os demais profissionais da unidade de estágio	145	1,10
e-07 O ambiente da unidade clínica de estágio	145	1,30
e-08 Comunicação com os profissionais de outros setores no local de estágio	145	1,10
e-16 Perceber as dificuldades que envolvem o relacionamento com outros profissionais da área	144	1,52

Fatores	n	Média
e-19 Perceber a responsabilidade profissional quando está atuando no campo de estágio	145	1,77
e-20 Observar atitudes conflitantes em outros profissionais	144	1,80
e-25 Vivenciar as atividades, como enfermeiro em formação, no campo de estágio	143	1,36
Deslocamento	145	1,48
e-11 Distância entre a faculdade e o local de moradia	145	1,42
e-22 Transporte público utilizado para chegar à faculdade	145	1,67
e-24 Distância entre a maioria dos campos de estágio e o local de moradia	144	1,43
e-29 Transporte público utilizado para chegar ao local do estágio	144	1,44
Formação acadêmica	145	1,88
e-10 A forma adotada para avaliar o conteúdo teórico	143	1,82
e-14 O grau de dificuldade para a execução dos trabalhos extra classe	145	1,68
Conhecimento prático adquirido	145	1,84
e-21 Sentir que adquiriu pouco conhecimento para fazer a prova prática	144	2,06
e-27 Perceber a relação entre o conhecimento teórico adquirido no curso e o futuro desempenho profissional	145	1,84
e-28 Assimilar o conteúdo teórico-prático oferecido em sala de aula	145	1,63
Tempo e lazer	145	2,28
e-26 Faltar tempo para o lazer	144	2,22
e-30 Faltar tempo para momentos de descanso	144	2,34
Insegurança profissional	145	1,34
e-04 Realizar os procedimentos assistenciais de modo geral	144	1,19
e-05 As novas situações que poderá vivenciar na prática clínica	143	1,51
Estresse geral	145	1,63

A análise de variância ANOVA (Tabela 2), permitiu identificar possíveis diferenças entre os grupos de dados, através da análise das médias dos constructos da variável estresse. Ao relacionar as dimensões de estresse com as variáveis socioacadêmicas, foi possível evidenciar que os acadêmicos das séries iniciais se encontravam menos estressados do que os acadêmicos das séries finais.

No que se refere às questões socioacadêmicas, pode-se perceber que os estudantes que cursavam

um menor número de disciplinas apresentam maiores índices de estresse. Também apresentaram maior percepção de estresse, os estudantes que conciliavam trabalho e estudos, sendo esse mais intenso nos estudantes trabalhadores da área da saúde. O estresse foi percebido de maneira mais intensa pelos estudantes que tinham filhos, que já pensaram em desistir do curso, que não possuíam bom relacionamento com professores, não tinham acesso a internet e nem um local adequado para os estudos.

Tabela 2 - Relação entre as dimensões do estresse e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas Análise de Variância ANOVA. Rio Grande, RS, 2014

Relações ambientais e profissionais			
Série atual	n	Média	ρ
5°-9° série	70	1,57	0,08
1°-4° série	73	1,27	
N° de disciplinas	n	Média	ρ
≥5	70	1,27	0,12
<5	73	1,56	

	n	Média	ρ
Local adequado para estudar			
Não	32	1,34	0,02
Sim	111	1,44	
Deslocamento			
Mora com	n	Média	ρ
Companheiro, parente ou amigo	128	1,46	0,50
Sozinho	17	1,64	
Fuma	n	Média	ρ
Não	137	1,46	0,03
Sim	8	1,84	
Formação acadêmica			
Possui filhos	n	Média	ρ
Não	120	1,82	0,27
Sim	25	2,18	
Trabalha	n	Média	ρ
Não	106	1,75	0,20
Sim - área da saúde	31	2,32	
Sim - outra área	7	1,80	
Pensou em desistir	n	Média	ρ
Não	73	1,71	0,05
Sim	69	2,08	
Relacionamento com professores	n	Média	ρ
Regular, ruim ou péssimo	15	2,77	0,01
Ótimo ou bom	128	1,79	
Possui internet	n	Média	ρ
Não	9	2,55	0,01
Sim	134	1,85	
Local adequado para os estudos	n	Média	ρ
Não	32	2,11	0,46
Sim	111	1,83	
Conhecimento prático adquirido			
Local adequado para os estudos	n	Média	ρ
Não	32	1,86	0,06
Sim	111	1,83	
Pensou em desistir	n	Média	ρ
Não	73	1,65	0,34
Sim	69	2,02	
Relacionamento com professores	n	Média	ρ
Regular, ruim ou péssimo	15	2,48	0,49
Ótimo ou bom	128	1,76	
Tempo e lazer			
Mora com	n	Média	ρ
Companheiro, parente ou amigo	128	2,30	0,25
Sozinho	17	2,17	
Insegurança profissional			
Pensou em desistir	n	Média	ρ
Não	73	1,19	0,44
Sim	69	1,53	
Série atual	n	Média	ρ
5°-9° série	70	1,47	0,16
1°-4° série	73	1,26	

Nota - todas as variáveis expostas na tabela obtiveram diferença significativa ao nível de 5%.

Na avaliação dos efeitos dos seis constructos em relação aos fatores do estresse, mediante análise de regressão linear, fixando a variável dependente estresse, os resultados identificaram relação de significância no nível de 5% em todos constructos. O

teste obteve o coeficiente de determinação ajustado o valor de 0,99, representando um valor de 99% de explicação dos fatores causais do estresse universitário pelo questionário aplicado.

Tabela 3 - Análise de regressão da variável estresse. Rio Grande, RS, 2014

Variável	BETA (β)	SIGMA (ρ)
Relações ambientais e profissionais	,435	,000
Deslocamento	,415	,000
Formação acadêmica	,311	,000
Conhecimento prático adquirido	,228	,000
Tempo e lazer	,184	,000
Insegurança profissional	,160	,000

Nota - diferenças significativas ao nível de 5%.

Assim, pôde-se identificar através das análises de regressão que os acadêmicos percebem as dimensões do estresse - Conhecimento prático adquirido e Formação acadêmica - como as causadoras de

maior impacto na percepção do estresse universitário, desencadeadas pela variável sociodemográfica Relacionamento com os professores, conforme representado na figura 1.

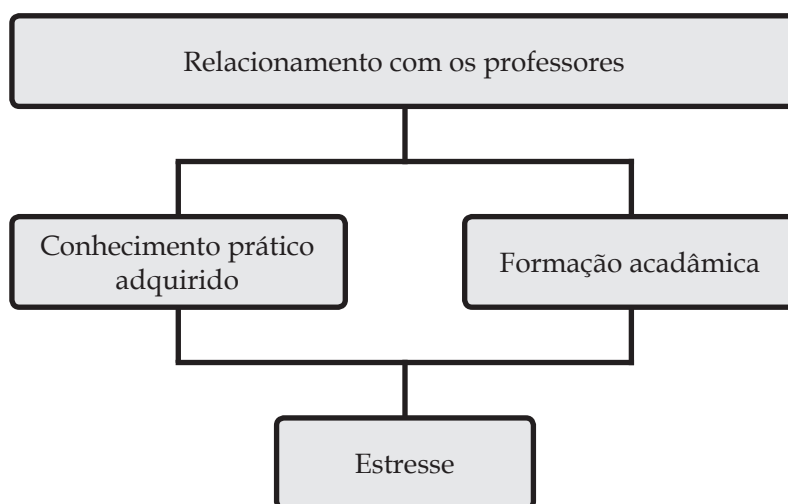


Figura 1 - Representação dos fatores sociodemográfico e acadêmicos que podem contribuir para a percepção do estresse universitário

DISCUSSÃO

Em relação às causas do estresse universitário, foi possível identificar que os estudantes de enfermagem vivenciam diversas situações de estresse no ambiente formativo. Essas situações de estresse, as quais os acadêmicos estão expostos, podem levar a uma diminuição da qualidade e desempenho acadêmico, refletindo-se na saúde física e psicológica desses futuros profissionais da área da saúde.¹⁷

Tendo em vista que o estresse é um fenômeno multifatorial, a identificação de suas variáveis faz-se necessária na tentativa de administração, gestão e controle dos eventos, buscando assim, um aumento da qualidade de vida desses estudantes.¹⁸ Entre as situações evidenciadas pelos estudantes como geradoras do estresse, destacou-se a dimensão Tempo e Lazer, de modo que a falta de tempo para o descanso e atividades de lazer foi identificada

como a principal causa do estresse universitário no ambiente formativo, o que pode ser justificado pela extensa carga horária do curso e a realização de atividades extraclasse.

A falta de tempo para estar com a família, parentes ou ainda para realizar atividades de lazer, leva o estudante a uma sobrecarga de estresse e conseqüentemente ao desgaste físico e emocional.¹⁹ Neste sentido, outros estudos acerca do estresse no cotidiano acadêmico identificaram a presença de sintomas psicológicos como irritação, ansiedade e baixa autoestima entre os estudantes, os quais foram causados em sua maioria pelo excesso de atividades diárias e a falta de tempo para o lazer.¹⁰⁻²⁰

As exigências acadêmicas somadas à falta de tempo para estar com família, descansar ou realizar atividades de lazer levam o acadêmico a uma sobrecarga de estresse e conseqüentemente ao desgaste físico e emocional.¹⁹ O presente estudo identificou que os acadêmicos das séries finais apresentam os maiores índices de estresse, fato que pode ser explicado devido a substituição das aulas teóricas e práticas pelos estágios curriculares, levando a diminuição do número de disciplinas e aumento da carga horária, característica das séries finais do curso. Resultados semelhantes foram encontrados em outras pesquisas realizadas com essa mesma população, reforçando a representatividade desse fator no que se refere às causas do estresse universitário.²⁰

Sendo a disponibilização de tempo para o descanso e o lazer uma das principais estratégias utilizadas para prevenir o estresse,²¹ é possível inferir que o excesso de atividades sobrecarrega o estudante e inviabiliza horários para momentos de descanso e/ou lazer, o que configura um importante fator no surgimento do estresse.²²⁻²³ Em paralelo, as dificuldades no gerenciamento do tempo para a realização das atividades diárias interfere negativamente na qualidade de vida dos estudantes, pois a dedicação excessiva aos estudos pode inviabilizar a manutenção das relações interpessoais com amigos e familiares, acarretando em alterações fisiológicas nos padrões de sono, diminuição das atividades físicas, aumento da irritabilidade, refletindo na saúde psicológica e nas relações sociais.²⁴

Outro fator que interfere na administração do tempo é o Deslocamento e conseqüente tempo gasto para deslocar-se da casa até a faculdade ou locais de estágio, assim como o uso de transporte coletivo, que foram identificados como fatores de desgaste pelos estudantes. As dificuldades enfrentadas para deslocar-se até o local dos estágios ou chegar até a faculdade são avaliadas como fatores de causa para

o desenvolvimento de estresse.²⁵ Da mesma forma, foi verificado em um estudo que o tempo gasto para locomoção até a faculdade influencia na percepção do estresse.²² Esse fator é evidenciado com maior frequência nas séries que possuem disciplinas com estágios em bairros afastados ou fora da faculdade, em Unidades Básicas de Saúde (UBSs) ou em outros ambientes distantes da instituição de ensino, exigindo maior administração e organização do tempo por parte dos acadêmicos.²²

Outras situações percebidas como estressoras foram as questões referentes ao Conhecimento Prático Adquirido. Os acadêmicos percebem o baixo nível de conhecimento teórico e prático adquirido ao longo da graduação como um fator indutor de estresse, levando a sentimentos de insegurança com o futuro profissional. Identificou-se que os sentimentos de insegurança e despreparo quanto a sua prática profissional, geradas pela inexperiência, insegurança e ineficiência dos conhecimentos aprendidos colaboraram para o aparecimento do estresse.²¹⁻²⁵

Pode-se evidenciar ainda que a Insegurança Profissional também é um importante fator de estresse. Os sentimentos de despreparo e inexperiência na realização das práticas assistenciais demonstram que a população estudada sente-se insegura quanto ao futuro profissional. As preocupações e medos das exigências do mercado de trabalho somadas a insegurança quanto a sua formação são considerados eventos indutores de estresse.²⁵

Nesse contexto, ao iniciar suas atividades práticas, o acadêmico sente-se despreparado, pois é esperado que ele consiga associar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos para realizar uma assistência de qualidade. Esse momento é encarado pelo estudante como de tensão, onde as inseguranças e incertezas só aumentam frente novas situações que exigem habilidade e experiência.²⁶

Contudo, não é apenas no início da vida acadêmica que os sentimentos de despreparo afetam os estudantes, esses resultados podem ser encontrados em outra pesquisa que evidencia a formação profissional como geradora de insegurança nos acadêmicos das séries finais, uma vez que esses assumem as atividades do enfermeiro vivenciando os desafios e a responsabilidade do futuro profissional.²⁷

Os sentimentos de insegurança que os acadêmicos das séries finais experimentam, emergem da sua percepção de incapacidade em alcançar as exigências dos professores em relação ao seu fazer durante as atividades práticas.²⁰ As cobranças quanto ao nível de conhecimento exigido pelos docentes levam os acadêmicos a perceberem sua prática

como insuficiente, acarretado em pensamentos de desistência do curso por acreditarem não alcançar as exigências dos professores.²⁰

Os pensamentos de desistência do curso também se mostraram presentes em acadêmicos que necessitam conciliar estudo e trabalho, sendo mais intenso em trabalhadores da área da saúde, possivelmente devido a sobrecarga de atividades somadas ao contato ininterrupto com as questões de saúde e doença, tanto nas relações acadêmicas quanto profissionais. O acadêmico sente-se desgastado física e psicologicamente ao tentar conciliar trabalho e estudo, podendo levar ao esgotamento e desencadeamento do estresse.²⁵ Essa dificuldade em conciliar trabalho e estudo leva a diminuição do envolvimento nas atividades acadêmicas, o que pode levar a sentimentos de insatisfação e à desistência do curso.²⁰

Soma-se a isso, ainda, as questões relativas à Formação Acadêmica, que abordam as exigências acadêmicas como a complexidade dos trabalhos solicitados e as formas de avaliação utilizadas pela instituição, as quais constituem importantes fontes de estresse. Os estudantes percebem os sistemas de avaliação como algo desgastante, que leva a uma sobrecarga de tarefas e consequente falta de tempo para realizar as outras atividades exigidas.¹⁸⁻¹⁹

A complexidade das formas de avaliação e o nível de dificuldade exigido para a execução das provas e tarefas, bem como as características teórico-práticas são consideradas fatores de desgaste no ambiente acadêmico.²² Além disso, já foi identificado que as relações de método de ensino e o conteúdo teórico das aulas ministradas,²⁷⁻²⁸ assim como a sobrecarga diária de atividades e falta de tempo para a realização das atividades exigidas são importantes estressores universitários.²⁹

As Relações Ambientais e Profissionais também foram evidenciadas pelos participantes dessa pesquisa como causadores de estresse devido às características do ambiente clínico, assim como as dificuldades de comunicação e interação com os profissionais durante os estágios e atividades práticas. Diversos estudos referem essas dificuldades de relacionamento interpessoal do aluno com os colegas e com as equipes de trabalho no ambiente hospitalar como importantes causas do estresse universitário.^{2-18,20-22,25-29}

No ambiente acadêmico as relações interpessoais são estressores em potencial, contudo, essa dificuldade nas interações sociais não se restringe apenas aos profissionais e colegas do ambiente profissional.²⁹ Não possuir um bom relacionamento

com os professores, também foi identificado como um agravante na percepção do ambiente acadêmico como gerador de estresse. Os fatores relacionados com a orientação e preparo dos professores em lidar com as situações nos estágios foram percebidos como indutores de estresse.¹⁸ Essa situação foi destacada como a segunda maior causa de estresse nos estudantes universitários, sendo ultrapassada apenas pela preocupação com os exames.²

As relações que se estabelecem no ambiente acadêmico exercem uma influência significativa na qualidade da assistência prestada pelos acadêmicos.²⁸ Dessa forma, verifica-se que essas situações acadêmicas, avaliadas como estressoras pelos discentes de enfermagem, variam de intensidade de acordo com as variáveis socioacadêmicas, as quais são correlacionadas. Assim, os estudantes percebem a falta de tempo para estar com os amigos e realizar atividades de lazer como a maior causa de estresse universitário.

Essas dificuldades no gerenciamento do tempo para a realização das atividades diárias interferem negativamente na qualidade de vida dos estudantes, pois a dedicação excessiva aos estudos inviabiliza a manutenção das relações interpessoais com amigos e familiares, acarretando em alterações fisiológicas nos padrões de sono, diminuição das atividades físicas, aumento da irritabilidade, refletindo-se na saúde psicológica e nas relações sociais.²⁴ Nesse sentido, é necessário que esses acadêmicos aprendam a manejar o estresse para que ocorra uma melhoria na qualidade de vida desses estudantes e, consequentemente, na qualidade da assistência.

CONCLUSÃO

Este estudo identificou os fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo, através da identificação das situações desgastantes do cotidiano acadêmico. Pôde-se observar que os estudantes percebem a dimensão Tempo e lazer como a maior causa do estresse universitário. A falta de tempo para descansar, realizar atividades e lazer e de convívio social pode levar o acadêmico a sobrecarga e consequentemente ao desgaste emocional, percebendo assim o estresse de maneira mais intensa.

Destaca-se ainda a associação identificada entre a variável Relacionamento com os professores e as dimensões Conhecimento prático adquirido e Formação acadêmica, demonstrando que as dificuldades de relacionamento entre professores e acadêmicos levam a percepção dessas dimensões

como fatores estressores em potencial. As cobranças do ambiente formativo quanto ao nível de conhecimento exigido, somadas a constante insatisfação por parte dos docentes leva o estudante a sentimentos de percepção de baixo conhecimento adquirido, percebendo suas práticas como insuficientes por acreditarem não alcançar as exigências dos professores.

Neste sentido, faz-se necessário que as universidades e seus docentes revejam suas práticas a fim de contribuir para uma formação acadêmica de qualidade, tendo em vista a importância do seu papel no reconhecimento e compreensão das necessidades psicológicas apresentadas pelos estudantes durante sua formação. Para tanto, faz-se necessário à construção de projetos de apoio para acolher o estudante, abrindo espaço para o diálogo através de um suporte profissional, visando detectar precocemente os sinais de estresse para que ocorra o manejo adequado do evento, evitando, corrigindo ou minimizando seus efeitos.

Este estudo teve como limitações o fato de ter sido realizado em uma população específica de estudantes de uma universidade pública do sul do Brasil, não sendo possível generalizar os resultados obtidos. Destaca-se a necessidade de realização de outros estudos para um maior aprofundamento sobre o assunto, permitindo obter maior subsídios a respeito das causas do estresse universitário no ambiente formativo da enfermagem.

REFERÊNCIAS

- Costa ES, Leal IP. Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior. *Aná Psicológica*. 2006; 24(2):189-99.
- Ramos SIV, Carvalho AJR. Nível de estresse e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Revista Psicológica*. 2008. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>. Acesso em 07 de julho de 2013.
- Andolhe R, Guido LA, Bianchi ERF. Stress e coping no período perioperatorio de câncer de mama. *Rev Esc Enferm USP*. 2009; 43(3):711-20.
- Bujdoso YLV, Cohn A. Universidade como coping para lidar com o trabalho na assistência do mestrando enfermeiro. *Rev Saúde Públ*. 2008; 42(2):273-8.
- Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RO. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Rev psiquiatr Rio Gd Sul*. 2003; 25(1):65-74.
- 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.
- Furnham A. *The psychology of behaviour at work: the individual in the organization*. New York: Psychology Press; 2005.
- Selye HA. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*. 1998;10(2):230-1.
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.
- Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano dos alunos de enfermagem da UFPI. *Esc Anna Nery*. 2007; 11(1):66-72.
- Deary IJ, Watson R, Hogston R. A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *J Adv Nurs*. 2003 Jul; 43(1):71-81.
- Pacheco S. Stress e mecanismos de coping nos estudantes de enfermagem. *Refer*. 2008; 2(1):89-95.
- Chang EM, Hancock KM, Johnson A, Daly J, Jackson D. Role stress in nurses: review of related factors and strategies for moving forward. *Nurs. Health Sci*. 2005; 7(1): 57-65.
- Ribeiro CB, Melo LA, Ribeiro JCO. Estresse do graduando de enfermagem no âmbito da Universidade. *Neurobiol*. 2011; 74(4):123-9.
- Appolinário F. *Metodologia da ciência: filosofia e prática da pesquisa*. 2ªed. São Paulo: Cengage Learning; 2012.
- Hulley SB, Cummings SR, Browner WS, Grady DG, Newman TB. *Delineando a pesquisa clínica: uma abordagem epidemiológica*. Porto Alegre: Artmed; 2008.
- Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). *Rev Esc Enferm USP*. 2009; 43(spe):1017-26.
- Tomaschewski-barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM, Silveira RS, Barlem ELD, Ernandes CM. Manifestações da síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. 2013; 22(3): 754-62.
- Mulato S, Baldissera VDA, Santos JL, Philbert LAS, Bueno SMV. Estresse na vida do acadêmico de enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. *Invest Educ Enferm*. 2011 Fev; 29(1):109-117.
- Martín YD. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Rev Hum Med*. 2010; 10(1):1-10.
- Huaquin V, Loaiza R. Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Est Pedag*. 2000; 30(1): 39-59.
- Alves EF. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem de uma faculdade privada. *Rev Bras Qual Vida*. 2010; 2(1):23-30.
- Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Rev enferm UERJ*. 2011; 19(1):121-6.

24. Scherer ZAP, Scherer EA, Carvalho AMP. Reflexões sobre o ensino da enfermagem e os primeiros contatos do aluno com a profissão. *Rev. Latino-Am Enfermagem*. 2006;14(2):285-91.
25. Costa AL. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. *Rev Min Enfermagem*. 2007;11(4):414-9.
26. Borges AMB, Carlotto MS. Síndrome de burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. *Aletheia*. 2004;19:45-56.
27. Amaducci CM, Mota DDFC, Pimenta CAM. Fadiga entre estudantes de graduação em enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. 2010;44(4):1052-8.
28. Belancieri MF, Bianco MHBC. Estresse e repercussões psicossomáticas em trabalhadores da área da enfermagem de um hospital universitário. *Texto Contexto Enferm*. 2004;13(1):124-31.
29. Terra MG, Vicari T, Lacchini AJB, Noal HC, Brüggemann CFVP. Percepção dos estudantes de enfermagem sobre a integração docente-assistencial. *Rev Enferm UFPE*. 2010;4(4):1832-9.

Correspondência: Edison Luiz Devos Barlem
Rua Doutor Nascimento, 367, ap 701
96200-300 - Rio Grande, RS, Brasil
E-mail: ebarlem@gmail.com

Recebido: 06 de maio de 2014
Aprovado: 03 de dezembro de 2014

This is an Open Access article distributed under the terms of the
Creative Commons (CC BY)