

Análise do estresse do estudante de enfermagem em sua rotina acadêmica

Analysis of nursing student stress in their academic routine

Isabela Lourenson,¹ Giovanna Ghissardi Marius,¹ Janie Maria de Almeida¹

RESUMO

Objetivo: avaliar a intensidade dos fatores de estresse entre estudantes do curso de enfermagem durante sua vida acadêmica. **Métodos:** realizou-se um estudo quantitativo, descritivo e exploratório, no período de junho a agosto de 2023, junto aos estudantes de enfermagem de uma instituição de ensino superior privada e filantrópica no interior do estado de São Paulo. Utilizou-se o instrumento Avaliação do Estresse do Estudante de Enfermagem, composto por dados sociodemográficos e aspectos específicos em situações comuns na rotina dos estudantes para quantificar a intensidade do estresse, abrangendo seis domínios: “Ambiente”, “Atividade Teórica”, “Atividade Prática”, “Comunicação”, “Gerenciamento de Tempo” e “Formação Profissional”. A análise dos dados incluiu estatísticas descritiva e inferencial para identificar associações entre variáveis. **Resultados:** dos 66 participantes, 43,9% estão na faixa etária entre 21 e 25 anos; 77,2% são do gênero feminino; 28,7% encontram-se matriculados no 2º período do curso, sendo que 59% dos entrevistados já trabalham; 68,1% residem com a família; e 66,6% moram na cidade do curso. Os resultados do nível de estresse foram estratificados pela classificação geral. A frequência de classificação da intensidade do estresse indicou baixo nível em todos os seis domínios. Houve associação significativa nos domínios do “Ambiente” com duas variáveis: idade (p - valor: 0,023) e reside em Sorocaba (p - valor: < 0,001); também entre “Atividade Teórica com local de moradia” (p - valor: 0,004). **Conclusão:** a análise ao longo dos períodos revelou um resultado favorável, pois os estudantes de enfermagem conseguem manter uma rotina acadêmica com baixo nível de estresse, evidenciando habilidades eficazes no enfrentamento dos fatores estressores.

Palavras-chave: estudantes de enfermagem; universidades; estresse psicológico. saúde mental.

ABSTRACT

Objective: To assess the intensity of stress factors among nursing students during their academic life. **Methods:** A quantitative, descriptive, and exploratory study was conducted from June to August 2023 with nursing students from a private and philanthropic higher education institution in the interior of São Paulo, Brazil. The Nursing Student Stress Assessment instrument was used, which consists of sociodemographic data and specific aspects in common situations in the students' routine to quantify the intensity of stress, covering six domains: “Environment”, “Theoretical Activity”, “Practical Activity”, “Communication”, “Time Management”, and “Professional Development”. Data analysis included descriptive and inferential statistics to identify associations between variables. **Results:** Out of the 66 participants, 43.9% are in the age range of 21 to 25 years; 77.2% are female; with 28.7% enrolled in the 2nd period of the course; where 59% of the interviewees already work; 68.1% reside with their family and 66.6% live in the city of the course. The results of the stress level were stratified by overall classification. The frequency of stress intensity classification indicated a low level in all six domains. There was a significant association in the domains of Environment with two variables: age (p - valor: 0,023) and domicile in Sorocaba (p - valor: < 0,001), also between “Theoretical Activity with Place of Residence” (p - valor: 0,004). **Conclusion:** The analysis over the periods revealed a favorable outcome, as nursing students manage to maintain an academic routine with a low level of stress, demonstrating effective coping skills in dealing with stressors.

Keywords: nursing students; universities; psychological stress; mental health.

¹ Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde – Sorocaba (SP), Brasil.

Autora correspondente: Janie Maria de Almeida

PUC-SP/FCMS, Rua Joubert Wey, 290, Boa Vista, CEP.: 18030-070 – Sorocaba (SP), Brasil.

E-mail: janie@puensp.br

Recebido em 29/11/2023 – Aceito para publicação em 09/12/2024.



INTRODUÇÃO

O estresse é algo presente na vida de todos; afeta homens, mulheres, jovens, idosos, independente de raça, classe social ou escolaridade, mesmo em níveis diferentes para cada um.

Em um levantamento da Organização Mundial da Saúde, uma em cada oito pessoas vive com algum desequilíbrio mental, sendo ansiedade e depressão os mais comuns.¹

Já no Brasil, uma pesquisa da Associação Internacional do Controle do Estresse (ISMA) apontou que o país ocupa o segundo lugar no mundo em termos de maior índice de estresse.²

Neste estudo, adotamos a definição de estresse com base em uma pesquisa quantitativa, descritiva e epidemiológica transversal, que envolveu 301 estudantes universitários. Esta pesquisa concluiu que o estresse é uma resposta do organismo diante de situações que demandam esforço máximo, ultrapassando os limites suportáveis. Em outras palavras, ocorre quando as exigências são superiores à capacidade de enfrentamento, e estratégias inadequadas são empregadas.³

O desgaste emocional provocado pelo estresse vivenciado pelos estudantes ao longo de sua formação pode resultar em situações mais graves, como esgotamento e exaustão, devido às demandas acadêmicas, o que pode prejudicar o processo de aprendizado. A persistência desses níveis de estresse ao longo do tempo também pode contribuir para o desenvolvimento de problemas psicológicos, incluindo a depressão.^{4,5}

Diante da expansão contínua do mercado profissional, a busca pela qualificação torna-se exponencial. No atual cenário do mercado de trabalho, as demandas não se limitam apenas a profissionais qualificados, mas também exigem alta produtividade, inclusive na área da saúde. Isso cria uma competição intensa e gera ansiedade nos estudantes em relação ao futuro.

A pesquisa que utilizou a Avaliação do Estresse do Estudante de Enfermagem concluiu que, mesmo em níveis considerados baixos, o estresse, indicado pela opção predominante “sentir-se pouco estressado com as situações propostas”, é preocupante. Segundo Brito *et al.*,⁶ isso ocorre porque, a longo prazo, a presença de estresse pode ter impactos negativos significativos na vida do estudante.

Durante a graduação, os acadêmicos enfrentam diversos níveis de estresse, como avaliações teórico-práticas, insuficiência de habilidades práticas tanto para exames quanto para estágios, além da necessidade de construir relacionamentos com a equipe e colegas enquanto moldam seu perfil para a futura carreira profissional. Diante desse contexto, é crucial dar atenção a essas situações estressoras, pois podem ter impactos significativos na vida acadêmica e cotidiana do aluno.^{7,8}

Ao longo do curso de enfermagem, os estudantes podem enfrentar níveis elevados de estresse que permeiam sua rotina acadêmica, impactando diversos aspectos de sua vida cotidiana, desde os hábitos alimentares até o sono, consequentemente afetando sua qualidade de vida.⁷ Conforme a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), cerca de 30% dos estudantes do ensino superior desenvolvem problemas mentais.⁹

A motivação para este estudo foi impulsionada pelo aumento de pesquisas que evidenciam o agravamento da saúde mental dos estudantes de nível superior. Desejando aprofundar os facilitadores e gatilhos e considerando as especificidades da graduação, foi delineado o perfil dos estudantes e analisado como a rotina do curso impacta sua qualidade de vida. Diante desse contexto, o objetivo deste estudo foi avaliar a intensidade dos fatores de estresse manifestados pelos estudantes do curso de enfermagem em sua vida acadêmica.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é um estudo de abordagem quantitativa, descritiva e exploratória realizado em uma instituição de ensino superior privada e filantrópica, localizada no Campus Sorocaba, que abriga os cursos de medicina e enfermagem.

A população-alvo desta pesquisa incluiu os estudantes do primeiro ao último período do curso de enfermagem, totalizando 66 alunos. Os estudantes que optaram por não participar da pesquisa foram excluídos.

A pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (FCMS-PUC-SP), Campus Sorocaba, em 20 de junho de 2023, com parecer nº 6.131.427 e CAAE nº 69371523.5.0000.5373.

A coleta de dados foi realizada por meio do instrumento Avaliação do Estresse do Estudante de Enfermagem (AEEE), validado por Costa e Polak,¹⁰ em 2009, e desenvolvido especificamente para estudantes de enfermagem. Esse instrumento classifica o nível de estresse em diversas situações comuns na rotina acadêmica.

Para analisar os resultados, a intensidade dos fatores de estresse foi considerada e classificada com base na soma total dos itens em cada domínio. O domínio com a pontuação mais alta foi considerado predominante, indicando maior intensidade de estresse para o respondente. A classificação elaborada pelas autoras Costa e Polak, juntamente com as frequências obtidas, está apresentada no Quadro 1.



Quadro 1. Classificação da intensidade de estresse segundo quartis de risco em cada domínio - São Paulo - 2009.

Domínios	Classificação da intensidade de estresse e os quartis correspondentes da pontuação			
	Baixo nível de estresse (25%)	Médio nível de estresse (50%)	Alto nível de estresse (75%)	Muito alto nível de estresse (100%)
Domínio 1 Ambiente (4 itens), 0 a 12 pontos	0 - 7 pontos	8 - 10 pontos	11 pontos	12 pontos
Domínio 2 Atividade Teórica (5 itens), 0 a 15 pontos	0 - 9 pontos	10 - 11 pontos	12 - 13 pontos	14 - 15 pontos
Domínio 3 Atividade Prática (6 itens), 0 a 18 pontos	0 - 9 pontos	10 - 12 pontos	13 - 14 pontos	15 - 18 pontos
Domínio 4 Comunicação (4 itens), 0 a 12 pontos	0 - 5 pontos	6 pontos	7 - 8 pontos	9 - 12 pontos
Domínio 5 Gerenciamento de Tempo (5 itens), 0 a 15 pontos	0 - 10 pontos	11 - 12 pontos	13 - 14 pontos	15 pontos
Domínio 6 Formação Profissional (6 itens), 0 a 18 pontos	0 - 9 pontos	10 pontos	11 - 12 pontos	14 - 15 pontos

Fonte: Costa e Polak.¹⁰, p. 8

O Instrumento AEEE foi formatado e validado por meio da escala tipo Likert de quatro pontos, variando de zero a três para intensidade. As pontuações para cada item podem ser: zero (0), aplicada quando o estudante não vivencia estresse com a situação retratada; um (1), quando o nível de estresse é avaliado como baixo; dois (2), quando o nível de estresse é considerado moderado; e três (3), quando o estudante vivencia alto nível de estresse com a situação.

Para a análise dos dados, foram utilizadas estatísticas descritiva e inferencial, buscando verificar associações entre as variáveis do estudo. O Instrumento de Coleta de Dados (ICD) é composto por seis domínios: Ambiente, Atividade Teórica, Realização das Atividades Práticas, Comunicação Profissional, Gerenciamento do Tempo e Formação Profissional, totalizando

mais de 30 perguntas.

A comparação de resultados entre variáveis foi realizada por meio do teste qui-quadrado, incluindo a análise da frequência esperada e observada nos casos significativos.

Para identificar associações significativas entre as variáveis do estudo, adotou-se um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

O número total de participantes foi de 66 estudantes matriculados e cursando do 1º ao 8º período do curso. Para compreender melhor o grupo pesquisado, foi realizado o perfil sociodemográfico, exibido na Tabela 1.



Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos estudantes de enfermagem da PUC-SP (n = 66), Sorocaba, 2023.

Variáveis	Resultados	
	n	%
Faixa etária		
21 a 25 anos	29	43,9
17 a 20 anos	17	25,7
30 a 35 anos	10	15,1
26 a 30 anos	6	9,0
Acima de 35 anos	4	6,0
Sexo		
Feminino	51	77,2
Masculino	14	21,2
Outros	1	1,5
Período		
2º período	19	28,7
4º período	13	19,7
6º período	10	15,1
8º período	8	12,1
1º período	6	9,0
7º período	6	9,0
3º período	2	3,0
5º período	2	3,0
Mora em Sorocaba		
Sim	44	66,6
Não	22	33,3
Já trabalha		
Sim	39	59,0
Não	27	40,9
Onde e como mora		
Casa/apartamento com família	45	68,1
Casa/apartamento sozinho	10	15,1
Quarto/cômodo alugado sozinho	3	4,5
Apartamento mantido pela família	3	4,5
Habitação coletiva	3	4,5
Casa de familiares	2	3,0
Total	66	100,0

Fonte: dados da pesquisa.

O perfil sociodemográfico do grupo evidencia uma composição predominantemente jovem, com 43,9% dos estudantes situados na faixa etária entre 21 e 25 anos.

Adicionalmente, observa-se uma predominância de mulheres, representando 77,2% do grupo, sendo que muitas delas são novas na instituição, com 28,7% matriculadas no 2º período.

Quanto à residência, 66,6% dos membros estão localizados em Sorocaba, onde 59% já possuem emprego, e 68,1% residem em casa ou apartamento com seus familiares.

Na Tabela 2 estão demonstradas as classificações da intensidade de estresse em cada domínio.



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.

Tabela 2. Frequência das classificações obtidas da intensidade de estresse segundo quartis de risco em cada domínio (n = 66), Sorocaba, 2023.

Válido	Frequência	Percentual
Ambiente		
Baixo nível de estresse	45	68,2
Médio nível de estresse	15	22,7
Muito alto nível de estresse	4	6,1
Alto nível de estresse	2	3,0
Atividade Teórica		
Baixo nível de estresse	41	62,1
Médio nível de estresse	9	13,6
Muito alto nível de estresse	9	13,6
Alto nível de estresse	7	10,6
Atividade Prática		
Baixo nível de estresse	40	60,6
Médio nível de estresse	15	22,7
Muito alto nível de estresse	7	10,6
Alto nível de estresse	4	6,1
Comunicação Profissional		
Baixo nível de estresse	41	62,1
Alto nível de estresse	11	16,7
Médio nível de estresse	10	15,2
Muito alto nível de estresse	4	6,1
Gerenciamento de Tempo		
Baixo nível de estresse	26	39,4
Alto nível de estresse	15	22,7
Médio nível de estresse	14	21,2
Muito alto nível de estresse	11	16,7
Formação Profissional		
Baixo nível de estresse	30	45,5
Muito alto nível de estresse	23	34,8
Alto nível de estresse	11	16,7
Médio nível de estresse	2	3,0
Total	66	100,0

Fonte: dados da pesquisa.

Observa-se um padrão consistente de classificação em que todos os domínios são caracterizados por um baixo nível de estresse. No entanto, é importante destacar que os domínios do Gerenciamento de Tempo e Formação Profissional apresentam extremos opostos na escala de classificação, destacando-se como os segundos mais expressivos, com alto e muito alto nível de estresse.

Foram realizadas associações entre as variáveis sociode-

mográficas e os seis domínios do instrumento Avaliação do Estresse do Estudante de Enfermagem, permitindo avaliar o nível de estresse e investigar a relação entre o perfil do grupo e os seis domínios.

Na Tabela 3 são apresentadas associações entre as variáveis sociodemográficas e os seis domínios do ICD. Isso permite avaliar o nível de estresse e investigar uma relação entre o perfil do grupo e os diferentes âmbitos da vida acadêmica.



Tabela 3. Valores de p da associação entre as variáveis sociodemográficas e os domínios do instrumento de avaliação de estresse. Sorocaba, 2023.

Variável	Ambiente	Atividade Teórica	Atividade Prática	Comunicação	Gerenciamento de Tempo	Formação profissional
Idade	0,023	0,490	0,863	0,771	0,968	0,713
Gênero	0,291	0,107	0,53	0,314	0,437	0,130
Período	0,832	0,724	0,838	0,915	0,132	0,664
Reside em Sorocaba	< 0,001	0,215	0,461	0,848	0,759	0,188
Já trabalha	0,922	0,556	0,885	0,491	0,276	0,922
Como e onde mora	0,439	0,004	0,375	0,560	0,185	0,302

Valores de p obtidos através do teste de qui-quadrado de Pearson

Os valores de p significativos foram observados no domínio “Ambiente”, com as variáveis “idade e residência em Sorocaba”; no domínio “Atividade Teórica”, com a variável “como e onde mora”.

Uma vez que os valores de p obtidos a partir do teste de qui-quadrado de Pearson apenas indicam, ou não, a existência de dependência entre as variáveis, para identificar quais relações apresentam dependência, é necessário verificar as relações que apresentam diferenças significativas entre os valores observados e os esperados. Esses resultados são apresentados nas tabelas 4 e 5.

Para investigar as diferentes frequências observadas e esperadas entre as variáveis que apresentaram associações significativas, foi utilizado o teste de qui-quadrado, cujos resultados são apresentados nas tabelas.

O domínio “Ambiente” apresentou associações significativas com “idade” e “residência em Sorocaba”, que estão destacadas na Tabela 4. Ao analisar essa tabela, que compara a frequência esperada e observada em relação ao “Ambiente” e “idade”, observou-se que na faixa etária de 17 a 20 anos, o resultado foi de 15 respostas, superando as 11 espe-

radas para o baixo nível de estresse. Em contraste, para a faixa etária de 31 a 35 anos observou-se um aumento apenas no muito alto nível de estresse.

No que diz respeito à correlação entre domínio “Ambiente” e “residência em Sorocaba”, observou-se uma variação nas frequências.

Para aqueles que residem em Sorocaba, a quantidade observada foi maior que a esperada para o baixo nível de estresse, com 37 respostas em comparação com as 30 esperadas. No entanto, a quantidade observada foi menor que a esperada para os níveis médio e alto de estresse entre os residentes na cidade.

Em contraste, entre aqueles que não residem em Sorocaba, a tendência foi oposta. A quantidade de respostas observadas para o baixo nível de estresse foi menor que a esperada, com apenas 8 observadas em comparação com as 15 esperadas. Além disso, a quantidade observada foi maior que a esperada para os níveis médio e alto de estresse, com 9 observadas em comparação com as 5 esperadas.

A Tabela 5 apresenta a análise da frequência esperada e observada para a associação entre o modo e o local de moradia e a atividade teórica.



Tabela 4. Frequência observada e esperada para a associação entre Idade x Ambiente, Reside em Sorocaba x Ambiente. Sorocaba, 2023.

Variáveis	Frequência	Ambiente				Total		
		Baixo nível de estresse	Médio nível de estresse	Alto nível de estresse	Muito alto nível de estresse			
Idade	17 a 20 anos	Observada	15*	2	0	0	17	
		Esperada	11,6*	3,9	0,5	1,0	17,0	
	21 a 25 anos	Observada	18	10*	1	0	29	
		Esperada	19,8	6,6*	0,9	1,8	29,0	
	26 a 30 anos	Observada	2	1	1*	2*	6	
		Esperada	4,1	1,4	0,2*	0,4	6,0	
	31 a 35 anos	Observada	6	2	0	2*	10	
		Esperada	6,8	2,3	0,3	0,6*	10,0	
	mais que 35 anos	Observada	4	0	0	0	4	
		Esperada	2,7	0,9	0,1	0,2	4,0	
	Reside em Sorocaba	Sim	Observada	37*	6*	0*	1	44
			Esperada	30,0*	10,0*	1,3*	2,7	44,0
Não		Observada	8*	9*	2*	3	22	
		Esperada	15,0*	5,0*	0,7*	1,3	22,0	
Total	Observada	45	15	2	4	66		
	Esperada	45,0	15,0	2,0	4,0	66,0		

(*) diferença significativa entre valores esperados e observados $p < 0,05$

Tabela 5. Frequência esperada e observada para a associação Como e onde mora x Atividade Teórica. Sorocaba, 2023.

Variável	Frequência	Atividade Teórica				Total	
		Baixo nível de estresse	Médio nível de estresse	Alto nível de estresse	Muito alto nível de estresse		
Como e onde mora	casa/apartamento com família	Observada	32*	4	3	6	45
		Esperada	28,0*	6,1	4,8	6,1	45,0
	casa/apartamento sozinho	Observada	3*	1	4*	2	10
		Esperada	6,2*	1,4	1,1*	1,4	10,0
	quarto/cômodo alugado sozinho	Observada	2	1	0	0	3
		Esperada	1,9	0,4	0,3	0,4	3,0
	casa de familiares	Observada	1	0	0	1	2
		Esperada	1,2	0,3	0,2	0,3	2,0
	habitação coletiva	Observada	3	0	0	0	3
		Esperada	1,9	0,4	0,3	0,4	3,0
	apartamento mantido pela família	Observada	0*	3*	0	0	3
		Esperada	1,9*	0,4*	0,3	0,4	3,0
	Total	Observada	41	9	7	9	66
		Esperada	41,0	9,0	7,0	9,0	66,0

(*) diferença significativa entre valores esperados e observados $p < 0,05$



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.

O domínio “Atividade Teórica” obteve associação significativa com “o modo e local de moradia”. A tabela indica uma quantidade observada maior que a esperada para o baixo nível de estresse entre aqueles que residem em casa ou apartamento com a família. Foram observadas 32 respostas, enquanto apenas 28 eram esperadas.

Por outro lado, entre os que moram sozinhos em casa ou apartamento, registrou-se uma quantidade menor de respostas para o baixo nível de estresse, com 3 respostas, em contraste com as 6,2 esperadas para o baixo nível de estresse. Além disso, verificou-se um número maior de respostas para o alto nível de estresse, com 4 respostas, em comparação com as 1,1 esperadas.

No caso de estudantes que moram em apartamento mantido pela família, observou-se ausência de respostas para o baixo nível de estresse, enquanto eram esperadas 1,9 respostas. No entanto, houve uma quantidade maior de respostas observadas para o nível médio de estresse, com 3 respostas, em comparação com as 0,4 esperadas.

DISCUSSÃO

O propósito desta pesquisa foi avaliar a intensidade dos fatores de estresse vivenciados pelo estudante de enfermagem em sua rotina acadêmica. O perfil sociodemográfico do grupo é caracterizado predominantemente por jovens na faixa etária entre 17 e 25 anos, do gênero feminino, que residem em Sorocaba, já estão inseridos no mercado de trabalho e vivem com suas famílias.

A incidência de estresse entre estudantes da área da saúde é uma ocorrência frequente. Há uma crescente busca pelo entendimento desse fenômeno, visando compreender suas causas e consequências. A clareza em relação aos agentes estressores é considerada crucial para compreender a origem do estresse, permitindo a aplicação de medidas que minimizem ou reduzam esse problema.^{11,12}

Na análise das respostas dos estudantes do curso de enfermagem, a maioria indicou um baixo nível de estresse, conforme as classificações obtidas. Essa tendência assemelha-se aos resultados de um estudo realizado com 155 estudantes de enfermagem de uma faculdade pública em Manaus.¹³

Os possíveis fatores que podem contribuir para o baixo nível de estresse entre os estudantes de enfermagem pesquisados incluem características específicas do currículo do curso, que adota uma metodologia ativa e centrada no estudante. Nesse modelo, a participação e as opiniões dos alunos são valorizadas, visando um aprendizado mais eficiente e aumentando sua satisfação.

Há uma clara preocupação com o bem-estar geral dos estudantes e sua preparação para a prática profissional.¹⁴ Além disso, o suporte social disponível e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, incentivadas e adotadas pelos próprios estudantes, são pontos adicionais dignos de consideração. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Cardoso, Vaez, Sá, Ribeiro e Alves.¹⁵

O modo de viver dos universitários são influenciados pelas vivências acadêmicas, inclusive hábitos alimentares, excesso de trabalho e falta de lazer, que podem ser precursores de problemas graves de saúde, como ideação suicida.¹⁶

Um estudo realizado em 2014 utilizou o banco de dados proveniente da avaliação de indicadores de saúde mental de estudantes universitários de diversos cursos de graduação de seis instituições de ensino superior. Ao investigarem sintomatologia do estresse em duas dessas instituições, em uma amostra de 783 estudantes, 52,8% dos estudantes universitários apresentaram essa sintomatologia.¹⁷

A idade parece exercer influência na percepção do estresse no domínio “Ambiente”, revelando uma relação crescente entre a idade e o nível de estresse. A faixa etária de 17 a 25 anos apresentou menor nível de estresse, seguida pela faixa de 26 a 30 anos, que exibiu resultados acima do esperado para níveis alto e muito alto de estresse. Já a faixa etária de 31 a 35 anos revelou exclusivamente uma percepção de nível muito alto de estresse. Esta variação pode ser explicada pela média de idade no estado de São Paulo, que se situa entre 24 e 26 anos, momento em que os jovens passam a viver sem um responsável, assumindo as responsabilidades de sustento e cuidados com a própria casa.¹⁸

A influência da localização geográfica, mais especificamente “residir em Sorocaba”, mostrou-se significativa na percepção do estresse no domínio “Ambiente”. Para os estudantes que vivem na mesma cidade onde a faculdade e os campos de estágio estão localizados, a experiência foi menos estressante em comparação com os 33,3% do grupo estudado que não residem em Sorocaba. Nesse último grupo, observou-se uma frequência de estresse médio e alto superior à esperada. Esse resultado pode ser explicado pelo tempo e pelos custos adicionais com transporte, que reduzem o tempo disponível para outras atividades e podem gerar uma sensação de sobrecarga.⁴

“Morar com a família” tende a reduzir a percepção de estresse, demonstrando níveis mais baixos em comparação com o esperado. Por outro lado, morar sozinho em casa ou apartamento apresentou níveis elevados de estresse. Essa situação pode ser explicada pelo papel da família como principal fonte de recursos e apoio, formando uma rede que oferece suporte em momentos de dificuldade. Essa rede influencia positivamente a perspectiva e a capacidade adaptativa do estudante na busca por soluções para os desafios de sua rotina.^{19,20}

Em um estudo feito com 268 estudantes de graduação em Minas Gerais, concluiu-se que a solidão aumentou de forma significativa a chance de os estudantes terem pior qualidade de vida, sendo relacionada a diversos aspectos negativos, em especial ao aumento do risco de depressão.²¹

A frequência das classificações de intensidade de estresse nos domínios “Atividade Teórica”, “Comunicação Profissional” e “Atividade Prática” indicou um baixo nível de estresse. Esse resultado pode estar relacionado à metodologia ativa adotada no curso, conhecida como *Team-Based Learning* (TBL) ou Aprendizagem Baseada em Equipe. Essa abordagem colaborativa foca no estudante, promovendo autonomia e proatividade, além de interligar conteúdos teóricos com a prática de campo. O estudante é inserido precocemente em um cenário de estágio parecido com o mercado de trabalho, participando desde o primeiro semestre em prática profissional de campo.

Na visão de Lemes *et al.*,²² essa metodologia ativa oportuniza a vivência em cenários que mimetizam a realidade profissional, propiciando melhor interação teórico-prática e potencia-



lizando o aprendizado significativo.

Mesmo com as classificações indicando baixo nível de estresse, é importante destacar que estudos sobre a vulnerabilidade de estudantes universitários apontam a prevalência de altos níveis de estresse, ansiedade e depressão. Esses estudos evidenciam uma relação direta entre o adocimento e os fatores acadêmicos e de carreira, indicando a necessidade de se estabelecer instrumentos para sua detecção precoce.²³ Também apontam para a necessidade de ampliar a discussão em torno da saúde mental dos universitários e de desenvolver programas de prevenção e intervenção.²⁴

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a intensidade dos fatores de estresse apontados pelos estudantes do curso de enfermagem em sua vida acadêmica. A frequência de classificação foi de baixo nível de estresse na maioria dos domínios.

Pelos resultados significativos obtidos na análise de dados, foi possível constatar que a idade não é um fator limitante para se graduar, mas pode ser um aspecto estressor dependendo do ambiente familiar em que vive e sua facilidade para locomoção, já que viver na mesma cidade em que estuda evidenciou um fator que diminui o estresse.

No domínio “Atividade Teórica”, o ambiente familiar também foi destacado como um fator influenciador na percepção de estresse. Sugere-se que os estudantes que moram com seus familiares experimentam níveis de estresse menores em comparação com aqueles que residem sozinhos.

A conclusão da pesquisa indica que a rotina acadêmica dos estudantes de enfermagem, ao longo de todos os períodos analisados, mantém um índice de baixo nível de estresse. Esse resultado é considerado positivo, uma vez que o estresse é definido como uma reação do organismo diante de situações que exigem o máximo de esforço, além do que o corpo pode suportar.

É importante ressaltar que a pesquisa possui limitações em relação ao perfil sociodemográfico, sendo conclusiva apenas para os estudantes entrevistados durante o período em que responderam ao instrumento para avaliação do estresse. O foco permaneceu na avaliação dos fatores de estresse na rotina acadêmica, sem abranger determinantes específicos, como transtornos psicológicos, e não considerou o impacto do cenário da pandemia de COVID-19, que pode influenciar nos resultados.

Por fim, o estudo forneceu direções que podem ser consideradas contribuições para a instituição, visando a promoção da saúde mental dos graduandos e um melhor desempenho acadêmico. Isso sugere a possibilidade de explorar métodos de enfrentamento mais eficazes, proporcionando melhor qualidade de vida aos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
2. Pavan B. 72% dos brasileiros estão estressados no trabalho. Isto

É Dinheiro [Internet] 2023 [acesso em 10 out. 2023]. Disponível em: 72% dos brasileiros estão estressados no trabalho, revela pesquisa - ISTOÉ DINHEIRO.

3. Cardoso JV, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Silva DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Rev Enferm UFPE*. 2019;13. doi: 10.5205/1981-8963.2019.241547.
4. Yosetake AL, Camargo IM, Luchesi LB, Donato EC, Teixeira CA. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *Rev Eletr Saúde Ment Alcool Drog*. 2018;14(2):117-24. doi: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000336.
5. Melo HE, Severian PFG, Eid LP, Souza MR, Sequeira CAC, Souza MGG, et al. Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. *Acta Paul Enferm*. 2021;34:eAPE01113. doi: 10.37689/actape/2021AO01113.
6. Brito MCC, Araújo RMBV, Dias MSA, Silva LCC, Rodrigues PV, Moita MP. Análise da ocorrência de estresse entre estudantes de enfermagem. *Rev Cofen [Internet]*. 2019;10(6):70-8. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2391/653>
7. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK de, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto Contexto Enferm*. 2018;27(1):e0370014. doi: 10.1590/0104-07072018000370014.
8. Salvi CPP, Mendes SS, Martino MMFD. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Rev Bras Enferm [Internet]*. 2020;73:e20190365. doi: 10.1590/0034-7167-2019-0365.
9. ANDIFES. V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES – 2018 [Internet]. Brasília (DF): Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior; 2019 [acesso em 10 out. 2023]. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioeconomico-e-Cultural-dos-as-Ggraduandos-as-das-IFES-2018.pdf>
10. Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). *Rev esc enferm USP [Internet]*. 2009;43(spe):1017–26. doi: 10.1590/S0080-62342009000500005.
11. Porto MAS, Soares AB. Expectativas e adaptação acadêmica em estudantes universitários. *Psicol Teor Prát*. 2007;19(1):208-19. doi: 10.5935/1980-6906/psicologia.v19n1p208-219.
12. Lima RL, Soares MEC, Prado SN, Albuquerque GSC. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. *Rev Bras Educ Med*. 2016;40(4):678–84. doi: 10.1590/1981-52712015v40n4e01532015.
13. Fonseca JRF, Calache ALSC, Santos MR, Silva RM, Moretto SA. Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;53:03530. doi: 10.1590/S1980-220X2018030403530.
14. Lomba JC, Pan MAGS. Apoio psicológico ao universitário: a expressão do sofrimento em oficinas virtuais. *Psicol Educ*. 2021;53(2º sem.):76-85. doi: 10.23925/2175-3520.2021i53p76-85.
15. Cardoso BS, Vaez AC, Sá LA, Ribeiro CJN, Alves JAB. Metodologia de ensino e percepção de qualidade de vida e estresse em estudantes de enfermagem do Nordeste do Brasil. *RSD*. 2021;10(7):e30810716626. doi: 10.33448/rsd-v10i7.16626.
16. Lima DWC, Gonçalves JS, Azevedo LDS, Vieira AN, Pessa RP, Luis MAV. Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. *Rev Enferm UFSM*. 2021;11:e23:1-23. doi: 10.5902/2179769244220.
17. Padovani RC, Neufeld CB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WF, Cavalcanti HAF, Lameu JN. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev Bras Ter Cogn* 2014;10(1):02-10. doi: 10.5935/1808-5687.20140002.



18. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Sinopse do Censo Brasileiro de 2010 [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE, 2011 [acesso em 10 out 2023]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=249230>
19. Zago L, Santos PL, Scorsolini-Comin F, Santos MA. Funcionamento familiar na perspectiva de jovens universitários: influência de variáveis sociodemográficas e características familiares. *Rev Família Ciclos Vida Saúde Contexto Soc* [Internet]. 2021 [acesso em 10. out. 2023];9(1):43-54. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/refacs/article/view/5195>
20. Cestari VRF, Barbosa IV, Florêncio RS, Pessoa VLMP, Moreira TMM. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paul Enferm* [Internet]. 2017;30(2):190–6. doi: 10.1590/1982-0194201700029.
21. Barroso SM, Sousa AAS, Rosendo LS. Impacto da solidão na qualidade de vida de universitários de Minas Gerais. *Psicol Cienc Prof*. 2023;43:e243909. doi: 10.1590/1982-3703003243909.
22. Lemes MA, Marin MJS, Lazarini CA, Bocchi SCM, Ghezzi JFSA, Higa EFR. Representações sociais de estudantes de enfermagem sobre a avaliação na aprendizagem ativa. *Rev Mineira Enferm*. 2021;25(1):e1396. doi: 10.5935/1415.2762.20210044.
23. Oliveira CC, Mendes AVS. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *J Health NPEP*. 2020;5(1):369-95. doi: 10.30681/252610103549.
24. Brasil. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica. Saúde Mental nº 34 [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2013 [acesso em 10 out. 2023]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf

Como citar este artigo:

Lourenson I, Marius GG, Almeida JM. Análise do estresse do estudante de enfermagem em sua rotina acadêmica. *Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba*. 2024;26:e68300. doi: 10.23925/1984-1840.2024v26a33.



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.