

## MANEJO DO ESTRESSE E FATORES ASSOCIADOS ENTRE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

**Resumo:** A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 90% da população mundial sofre de estresse, problema presente no cotidiano dos estudantes universitários e, dentre eles, acadêmicos em enfermagem. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa foi analisar os fatores associados ao manejo de estresse em estudantes de enfermagem de uma universidade pública. Trata-se de um estudo transversal, realizado com graduandos em enfermagem de uma universidade pública; a coleta de dados, deu-se por meio da aplicação de instrumentos com dados sociodemográficos, comportamentais e a escala de medida, a partir do modelo de promoção da saúde de Nola Pender. Os resultados mostraram que houve associação das variáveis: sexo, semestre em curso, ano de ingresso, horas na universidade e prática de exercícios físicos com o manejo do estresse. Dessa forma, fica evidente que as universidades devem desenvolver ações que auxiliem o controle do estresse entre os estudantes de enfermagem.

Descritores: Estresse Psicológico, Estudantes de Enfermagem, Saúde Mental.

Stress management and associated factors among nursing students

**Abstract:** The World Health Organization (WHO) estimates that 90% of the world population suffers from stress, a problem present in the daily lives of university students and, among them, nursing students. In this sense, the objective of the research was to analyze the factors associated with stress management in nursing students at a public university. This is a cross-sectional study, carried out with undergraduate nursing students from a public university; data collection was carried out through the application of instruments with sociodemographic and behavioral data and the measuring scale, based on the health promotion model by Nola Pender. The results showed that there was an association between the variables: gender, current semester, year of admission, hours at university and physical exercise practice with stress management. Thus, it is evident that universities must develop actions to help control stress among nursing students.

Descrits: Psychological Stress, Students Nursing, Mental Health.

Manejo del estrés y factores asociados en estudiantes de enfermería

**Resumen:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 90% de la población mundial padece estrés, un problema presente en la vida diaria de los estudiantes universitarios y, entre ellos, los estudiantes de enfermería. En este sentido, el objetivo de la investigación fue analizar los factores asociados al manejo del estrés en estudiantes de enfermería de una universidad pública. Se trata de un estudio transversal, realizado con estudiantes de licenciatura en enfermería de una universidad pública; La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de instrumentos con datos sociodemográficos y conductuales y la escala de medición, basados en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Los resultados mostraron que hubo asociación de las variables: sexo, semestre actual, año de ingreso, horas de estudios universitarios y práctica de ejercicio físico con el manejo del estrés. Así, es evidente que las universidades deben desarrollar acciones que ayuden a controlar el estrés entre los estudiantes de enfermería.

Descriptores: Estrés Psicológico, Estudiantes de Enfermería, Salud Mental.

### Mayara Cardoso da Silva

Graduanda do Curso Enfermagem pela Universidade do Estado da Bahia, Guanambi, Bahia, Brasil.

E-mail: [mayara.matt@hotmail.com](mailto:mayara.matt@hotmail.com)

### Daniela Sousa Oliveira

Doutora em Enfermagem pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Docente do curso Bacharelado em Enfermagem na Universidade do Estado da Bahia, Guanambi, Bahia, Brasil.

E-mail: [oliverdany@hotmail.com](mailto:oliverdany@hotmail.com)

### Alana Libânia de Souza Santos

Mestre em enfermagem pela Universidade Federal da Bahia. Docente do curso Bacharelado em Enfermagem na Universidade do Estado da Bahia, Guanambi, Bahia, Brasil.

E-mail: [ana\\_libania@hotmail.com](mailto:ana_libania@hotmail.com)

### Vanessa Cristina Oliveira Ferreira

Graduanda do Curso de Enfermagem pela Universidade do Estado da Bahia, Guanambi, Bahia, Brasil.

E-mail: [nessa-cte@hotmail.com](mailto:nessa-cte@hotmail.com)

### Emanuella Soares Fraga Fernandes

Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Docente do curso Bacharelado em Enfermagem na Universidade do Estado da Bahia, Guanambi, Bahia, Brasil.

E-mail: [manusff@yahoo.com.br](mailto:manusff@yahoo.com.br)

### Cristiano Oliveira Souza

Mestre em Ensino em Saúde pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. Docente do curso Bacharelado em Enfermagem na Universidade do Estado da Bahia, Guanambi, Bahia, Brasil.

E-mail: [enfcristiano@hotmail.com](mailto:enfcristiano@hotmail.com)

Submissão: 17/07/2021

Aprovação: 12/01/2022

Publicação: 13/03/2022

### Como citar este artigo:

Silva MC, Oliveira DS, Santos ALS, Ferreira VCO, Fernandes ESF, Souza CO. Manejo do estresse e fatores associados entre estudantes de enfermagem. São Paulo: Rev Recien. 2022; 12(37):365-375.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.365-375>

## Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 90% da população mundial enfrenta problemas relacionados ao estresse. Nesse contexto são inclusos estudantes universitários que, quando cursam Enfermagem, apresentam níveis mais elevados de estresse quando comparados a estudantes de outras áreas<sup>1,2</sup>. Ressalta-se que o estresse é uma condição normal e fisiológica do ser humano, tem percepção individual e faz parte do processo de adaptação frente às situações corriqueiras; pode ser agudo ou crônico e tem relação com a ansiedade<sup>3,4</sup>.

As respostas ao estresse são classificadas em três fases: a fase de alerta, na qual ocorre a tentativa de defender-se do agente estressor, a fase de resistência que se estabelece como uma tentativa de adaptação ou eliminação do problema e a fase de exaustão que é traduzida como o esgotamento do indivíduo, sendo considerada fator de risco para algumas doenças<sup>3,4,5</sup>. Vale salientar que o estresse pode causar sintomatologia que varia e traz consequências físicas, psíquicas e comportamentais<sup>3,4</sup>.

Nessa perspectiva, considerando a ansiedade como consequência do estresse, os sintomas desencadeados são variados e podem incluir dispneia, tremores, mialgia, palpitações, sudorese, boca seca, vertigens e tonturas, náuseas, diarreia, polaciúria, déficit de concentração, irritabilidade e insônia. Ademais, o estresse pode ser fator de risco para doenças cardiovasculares como Acidente Vascular Encefálico (AVE), Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e trombose<sup>5</sup>.

Desse modo, é perceptível que o estresse pode atingir diversos grupos populacionais, sendo muito presente no ambiente acadêmico<sup>6</sup>. A rotina na

graduação exerce influências na qualidade de vida dos estudantes, o que fica implícito no estudo realizado na universidade Oviedo, na Espanha, em que 44,7% dos participantes apresentaram níveis de sofrimento emocional indicativos de ansiedade<sup>7</sup>.

Outrossim, a mesma pesquisa aponta que, os problemas acadêmicos relacionados com o estresse, obtiveram uma significância estatística em estudantes da saúde e, mesmo com esse achado, os estudantes procuram menos por atendimento psicológico<sup>7</sup>. Outro estudo desenvolvido em escolas de enfermagem na Índia com 102 estudantes demonstrou que 80% da amostra avaliada apresentavam estresse moderado ou alto<sup>2</sup>.

Os graduandos em enfermagem vivem em um ambiente com fatores que contribuem para o estresse, dentre eles, pode-se incluir a responsabilidade dessa formação que incorpora o cuidado na prevenção, promoção e recuperação à saúde, além disso, a grande demanda das atividades acadêmicas também se torna um fator estressor. Dessa maneira, a causa do estresse no processo de formação dos enfermeiros é multifatorial, e as condições presentes ao longo da graduação em enfermagem desenvolvem no acadêmico uma percepção elevada do estresse<sup>8,9</sup>.

Diante do exposto, acredita-se que determinadas condições podem interferir sobre o controle do estresse na formação acadêmica em enfermagem e que as situações mudam conforme cultura, localidade e instituições. Nesse sentido, busca-se através do presente estudo responder: quais fatores estão associados ao controle do estresse entre estudantes de graduação em enfermagem? Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar os fatores associados ao manejo de estresse em estudantes de enfermagem de

uma universidade pública, no que diz respeito aos aspectos sociodemográficos, comportamentais e da vida universitária.

## Material e Método

Este é um estudo transversal, populacional, realizado com os estudantes de graduação em enfermagem, matriculados em uma universidade pública do interior da Bahia, entre os meses de julho e outubro de 2017. O curso de enfermagem da referida universidade é diurno e os graduandos foram abordados, neste período, para responderem ao formulário.

A coleta de dados, deu-se por meio da aplicação de dois instrumentos: um formulário sobre os dados sociodemográficos, comportamentais e da vida acadêmica, bem como o inventário de estilo de vida que é uma escala de medida, desenvolvida a partir do modelo de promoção da saúde de Nola Pender<sup>10</sup>.

Para participação no estudo foram adotados como critérios de inclusão: estar devidamente matriculado no curso de enfermagem da universidade, ter idade maior ou igual há 18 anos e estar em condições clínicas e de autonomia para responder ao formulário. Foram excluídos aqueles que se declararam com alguma condição clínica que o impedisse de responder aos formulários e que não se mostraram dispostos a participar da pesquisa.

As variáveis independentes do estudo são aquelas relacionadas aos dados sociodemográficos, comportamentais e da vida acadêmica, tais como: sexo, idade, raça/cor, religião, se reside na mesma cidade em que estuda, meio de transporte, ano de ingresso, semestre em curso, horas diárias na universidade, horas de sono, prática de exercício

físico, horas de lazer e diversão, quantas vezes se alimenta por dia.

Como variáveis dependentes deste estudo, encontram-se aquelas referentes ao manejo do estresse. Os itens dessas variáveis pertencem a uma dimensão do inventário de estilo de vida que foi pontuado em uma escala do tipo *Likert* com pontuação de 1 a 5 e, a média dos itens da subescala, foi usada como uma pontuação de controle do estresse. As propriedades psicométricas (confiabilidade e validação) foram testadas em uma amostra de brasileiros e, esta versão foi considerada adequada, com ajuste satisfatório, estrutura estável e manteve os índices de consistência interna satisfatórios<sup>11</sup>.

Procedimentos da estatística descritiva foram utilizados para expressar os resultados em frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão e valores mínimo e máximo. Os dados foram analisados com IBM SPSS *Statistics for Windows* (IBM Corp., SPSS 21.0, 2012, Armonk, NY, EUA). Para o grupo de variáveis contínuas foi utilizado o teste de correlação de *Spearman*. Foram observadas as proposições de independência entre as variáveis como a homocedasticidade, verificada pelo teste de *Levene*, e a normalidade. Os dados não satisfaziam tais proporções, por isso foi utilizado o teste não-paramétrico *Mann-Whitney* (para comparação entre dois grupos). O nível de significância adotado no estudo foi de 5% ( $\alpha=0,05$ ).

A pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética e Pesquisa em seres humanos da Universidade do Estado da Bahia sob o parecer nº 2.075.277 e CAAE 65345717.6.0000.0057, atendendo as diretrizes e normas da Resolução nº 466 de 2012 do Conselho

Nacional de Saúde. Todos os estudantes foram esclarecidos sobre os objetivos e a metodologia adotados na pesquisa e foi garantido sigilo sobre a origem dos dados. A participação voluntária concretizou-se por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

## Resultados

Os dados sociodemográficas, comportamentais e da vida universitária revelam que dos 111 estudantes entrevistados, 87% desta população pertenciam ao sexo feminino, a média de idade foi de 23 anos, a

maioria se autodeclarou não branca, correspondendo a 73% dos estudantes de enfermagem pesquisados. Quanto à moradia 42,3% dos graduandos não residiam na cidade em que estudavam e 47,7 % não utilizavam veículos para transporte e se locomoviam a pé para chegar até a universidade. No que se refere ao tempo diário de permanência na instituição, a média foi de 11,8 horas por dia, a prática de exercícios era pouco realizada, pois 73,9% não praticavam exercícios. As horas destinadas ao lazer obtiveram média de 1,59 horas por dia, como mostra a Tabela 1.

**Tabela 1.** Distribuição das características sociodemográficas, comportamentais e da vida universitária dos estudantes de enfermagem de uma universidade pública. Guanambi-Ba, 2017.

Variável	N	%	Média ± DP*
<b>Sexo</b>			
Feminino	97	87	
Masculino	14	13	
Total	111	100	
<b>Idade (anos)</b>			
Total	111	100	23 ± 4,24
<b>Raça/cor autorreferida</b>			
Branca	30	27	
Não branca	81	73	
Total	111	100	
<b>Religião</b>			
Católico	59	52,2	
Outros	52	46,8	
Total	111	100	
<b>Se reside na mesma cidade em que estuda</b>			
Sim	64	57,7	
Não	47	42,3	
Total	111	100	
<b>Meio de transporte</b>			
A pé	53	47,7	
Outros	58	52,3	
Total	111	100	
<b>Ano de ingresso</b>			
Total	111	100	2014 ± 1,52
<b>Semestre em curso</b>			
Total	111	100	6 ± 2,87
<b>Horas diárias na Universidade</b>			
Total	111	100	11,82 ± 3,21
<b>Horas de sono</b>			
Total	111	100	6,06 ± 1,01
<b>Pratica exercício físico?</b>			
Sim	29	26,1	
Não	82	73,9	
Total	111	100	
<b>Horas de lazer e diversão</b>			
			1,59 ± 1,62

Total	111	100	
<b>Quantas vezes se alimenta por dia</b>			<b>4,49 ± 1,34</b>
Total	111	100	

Fonte: Dados da pesquisa. \*DP – Desvio-padrão.

O manejo de estresse alcançou uma média geral relevante (2,61) evidenciando que, grande parte do corpo discente de enfermagem realizava alguma estratégia para lidar com o estresse, conforme mostra a Tabela 2. Entre os itens sobre o manejo do estresse, identifica-se maior média para o item “*estar consciente das causas do estresse na sua vida*” (3,45), enquanto que a menor média foi atribuída ao item “*procura informações de profissionais de saúde acerca de como cuidar de si próprio*” (1,58).

A escala do estresse também mostra outras medidas estratégicas mais utilizadas pelos estudantes deste estudo para o manejo de estresse, perceptível conforme as médias alcançadas. Dentre elas estão: “*conscientemente procura relaxar os músculos antes de dormir*” com média de 3,37 e “*pratica meditação ou descontração por 15-20 minutos diariamente*” com média de 3,27. No entanto, algumas médias chamam atenção como a do item “*Conseguir tempo para descontrair todos os dias*” que apresentou média de apenas 1,67.

**Tabela 2.** Distribuição das médias por itens da subescala do manejo de estresse atribuídas aos estudantes de enfermagem. Guanambi, 2017.

Itens subescala do manejo de estresse*	Médias	Desvio-padrão
1. Estar consciente das causas do estresse na sua vida.	3,45	0,58
2. Conscientemente procura relaxar os músculos antes de dormir.	3,37	0,65
3. Pratica meditação ou descontração por 15-20 minutos diariamente.	3,27	0,74
4. Concentra-se em pensamentos agradáveis antes de dormir.	2,66	0,84
5. Acredita que sua vida tem sentido.	2,06	0,87
6. Conseguir tempo para descontrair todos os dias	1,67	0,93
7. Procura informações de profissionais de saúde acerca de como cuidar de si próprio.	1,58	0,86
<b>Média geral subescala do manejo do estresse</b>	<b>2,61</b>	<b>0,54</b>

Fonte: Dados da pesquisa. \*Escala do manejo de estresse, Nola Pender.

A Tabela 3 mostra a relação entre o manejo do estresse e as variáveis sociodemográficas do estudo demonstrando aquelas que apresentaram significância estatística, como sexo, semestre em curso e ano de ingresso. Para a variável sexo os dados informam que as mulheres do estudo conseguem controlar melhor o estresse do que os homens.

Para a variável, semestre em curso (p=0,02), a correlação mostrou que os estudantes de semestres

mais avançados conseguem controlar melhor o estresse do que aqueles dos semestres iniciais. Esse achado é confirmado pela variável ano de ingresso (p=0,02), pois por meio dos valores obtidos, observa-se que, quanto menor o ano de ingresso, maior o manejo do estresse.

**Tabela 3.** Correlações e associações entre características sociodemográficas e o manejo do estresse entre estudantes de enfermagem. Guanambi-BA, 2017.

Variável	Escala do Estilo de vida de Nola Pender	
	Manejo do Estresse	
<b>Sexo</b>		
Masculino		2,36±0,50
Feminino		2,65±0,54
p-valor*		0,01
<b>Idade</b>		0,17
p-valor†		0,07
<b>Raça/cor</b>		
Branca		2,67±0,61
Não branca		2,59±0,52
p-valor*		0,64
<b>Religião</b>		
Católica		2,66±0,54
Outras		2,56±0,54
p-valor*		0,32
<b>Se reside na mesma cidade que estuda</b>		
Sim		2,66±0,57
Não		2,55±0,50
p-valor*		0,40
<b>Semestre em curso</b>		0,23
p-valor†		0,02
<b>Ano de ingresso</b>		-0,22
p-valor†		0,02

Fonte: Dados da pesquisa. \*Teste Mann-Whitney. †Correlação de Spearman.

As correlações entre o manejo do estresse e as variáveis comportamentais são apresentadas na Tabela 4. As variáveis que apresentaram significância estatística foram: prática de exercício físico e horas na universidade. Acerca disso, a prática de exercício físico demonstrou ter associação significativa com o manejo de estresse ( $p=0,01$ ), a média dos estudantes que praticavam exercício físico foi maior do que a dos estudantes que não praticavam exercício físico. Esse achado conclui que praticar exercícios físicos influencia positivamente no manejo do estresse. Ademais, a variável, horas na universidade, ( $p=0,02$ ) revelou que o menor tempo na universidade possibilita um melhor manejo de estresse.

**Tabela 4.** Correlações e associações entre características comportamentais e da vida universitária e o manejo do estresse entre estudantes de enfermagem. Guanambi-BA, 2017.

Variável	Escala do Estilo de vida de Nola Pender	
	Manejo do Estresse	
<b>Meio de transporte</b>		
A pé		2,57±0,60
Outros		2,66±0,48
p-valor*		0,26
<b>Prática exercício físico?</b>		
Sim		2,86±0,52
Não		2,52±0,53
p-valor*		0,001
<b>Horas na universidade</b>		-0,22
p-valor†		0,002
<b>Horas de sono</b>		0,18
p-valor†		0,07
<b>Quantas vezes se alimenta</b>		0,14
p-valor†		0,15
<b>Lazer/quantas vezes</b>		0,04
p-valor†		0,68

Fonte: Dados da pesquisa. \*Teste Mann-Whitney. †Correlação de Spearman.



## Discussão

Os resultados deste estudo mostraram que a maioria dos estudantes de enfermagem tem percepção sobre as causas que culminam em estresse em suas vidas. Além disso, houve associação das variáveis sexo, semestre em curso, ano de ingresso, horas na universidade e prática de exercícios físicos com o manejo do estresse. Ademais, percebe-se que a maioria dos estudantes de enfermagem deste estudo pertencia ao sexo feminino, esse achado vai ao encontro de outras pesquisas e tem relação com a consolidação da enfermagem como uma profissão majoritariamente<sup>8,9,12,13</sup>. Quanto às questões de raça/cor os dados contrapõem a pesquisa de Lombardi e Campos, que infere que a acessibilidade à graduação em enfermagem está concentrada na população de raça/cor branca<sup>13</sup>.

No que diz respeito ao estilo de vida dos acadêmicos, os dados desta pesquisa se assemelham a um estudo que investigou a ocorrência de estresse em estudantes de enfermagem, e demonstrou que a falta de tempo limita hábitos saudáveis<sup>9</sup>. Aliado a isso, a graduação provoca uma série de mudanças na vida do indivíduo e, alguns fatores, como distância entre universidade e moradia, mudança de rotina, exigências da formação acadêmica influenciam no desenvolvimento de estresse<sup>14</sup>.

Nessa perspectiva, trabalho realizado com 146 estudantes de enfermagem no Sul do Brasil, utilizando a escala de estresse identificou uma média de 1,63 nessa variável (estresse), enfatizando como esse problema é presente na vida dos acadêmicos<sup>8</sup>. Desse modo, estudo realizado em universidades de São Paulo aponta sobre a importância do manejo do estresse para os acadêmicos em enfermagem, como

forma de prevenir prejuízos e desenvolvimento de patologias<sup>15</sup>.

Outrossim, o presente estudo expõe que a maioria dos participantes é ciente dos fatores estressores, nessa direção, pesquisa realizada com acadêmicos em enfermagem na Universidade do Estado de São Paulo cita como desencadeadores do estresse a expectativa dos docentes, autocobrança e prática assistencial<sup>16</sup>. Diante dessas situações, o acadêmico desenvolve meios de lidar com o estresse e as estratégias utilizadas podem futuramente ajudá-lo na prática profissional frente a esse problema<sup>17</sup>.

Esta pesquisa também retratou que ajuda profissional é pouco utilizada para manejo do estresse, mas a garantia dessa acessibilidade nas universidades é relevante<sup>15</sup>. Ademais, a descontração mostrou ser uma medida feita pelos universitários e a realização de atividades prazerosas como dançar, ouvir música e assistir filmes são formas de enfrentamento para o estresse<sup>16</sup>.

No que se refere a hábitos de vida, estudo realizado no Peru com acadêmicos em enfermagem, demonstrou que o estilo de vida desse público é pouco saudável<sup>18</sup>. Além disso, a variável sexo também teve associação com a ansiedade, contudo, sem significância estatística com o estresse, já estudo no Piauí com 377 estudantes universitários revelou uma associação entre as variáveis mencionadas<sup>18,19</sup>.

Nessa perspectiva, pesquisas realizadas na região nordeste do Brasil e outra realizada no formato *online* salientam que as acadêmicas em enfermagem desenvolvem mais estresse e fazem mais uso das estratégias de enfrentamento, informações que corroboram com as deste estudo<sup>19,20,21</sup>. Nota-se, um aumento nas problemáticas relacionadas à saúde

mental, e as mulheres jovens são as mais afetadas<sup>18</sup>. Dessa forma, o melhor manejo de estresse em mulheres, pode ser justificado devido a maior percepção desse problema também estar presente nesse grupo.

Nesse sentido, pondera-se que a maioria das estudantes em enfermagem são mulheres e além dos fatores de estresse relacionados à universidade, elas também estão expostas às mudanças hormonais, problemas da cultura machista o que afeta a vida pessoal e acadêmica<sup>1,8,9,12</sup>. Diante disso, salienta-se que o cotidiano dos sexos masculino e feminino impactam na saúde do indivíduo, e o manejo do estresse é crucial para um estilo de vida saudável, visto que o estresse é fator de risco para várias doenças<sup>5,18</sup>.

No que diz respeito às variáveis relacionadas ao ano de entrada na instituição e semestre em curso, pesquisa realizada com acadêmicos de enfermagem em uma universidade na Bahia mostrou uma prevalência maior em níveis de estresse de discentes no último ano de formação<sup>22</sup>. Esse dado difere dos encontrados nesta pesquisa, que identificou que os discentes há mais tempo na instituição lidam melhor com estresse.

Ademais, à medida que os estudantes de enfermagem desempenham atividades nos estágios e se aproximam da formação profissional, a percepção da responsabilidade fica evidente, essas situações ocorrem geralmente nos semestres finais do curso o que explica a percepção do estresse nesse momento<sup>23</sup>. Diante disso, a hipótese levantada é que a maior exposição ao estresse permite melhor desenvolvimento das estratégias de manejo do estresse nesse período.

Alinhado a essa questão, é válido ressaltar que os estudantes dos semestres iniciais estão em processo de adaptação, considerando que a universidade coloca esse indivíduo fora do seu contexto habitual<sup>7</sup>. Assim, universitários que entraram recentemente apresentam nível de estresse elevado relacionados às atividades que exigem associação teórico-prática e nas atividades avaliativas de cunho teórico<sup>23</sup>.

Por conseguinte, o tempo se torna um fator muito importante para lidar com o estresse e quando não bem gerenciado pode se tornar um fator estressante e prejudicar as atividades de lazer<sup>24</sup>. Esse achado é evidenciado neste estudo, pois os dados mostraram que menos horas na universidade proporciona melhor manejo do estresse, no entanto esse é um conflito frequente na graduação em enfermagem que exige uma grande demanda de estudos, trabalhos e estágios<sup>19,21</sup>.

Diante do exposto, as horas destinadas à universidade tornam-se mais recorrente na finalização da graduação, período em que os estudantes estão mais inseridos em grupos de pesquisa, monitorias de extensão e ensino. Aliado a isso, o trabalho de conclusão de curso, comumente nos semestres finais, exige que o acadêmico designe muito tempo na escrita, pesquisa e orientações para a produção desse trabalho<sup>23</sup>.

Nesse contexto, pesquisa realizada com estudantes de enfermagem que faziam parte de programa de redução do estresse, observou através das narrativas percepções de esgotamento físico e mental, que de acordo com os próprios estudantes causavam prejuízos no desempenho acadêmico<sup>16</sup>. Outra pesquisa sobre a temática corrobora com esses achados, constatando que a dimensão tempo



universitário faz parte dos fatores estressantes do cotidiano de estudantes<sup>8</sup>.

Em relação à prática de exercícios físicos que apresentou uma associação positiva com o manejo de estresse, resultados de uma pesquisa indicaram que essa atividade proporciona aos acadêmicos maiores níveis de controle do estresse bem como diminuição na sensação de opressão<sup>25</sup>. No entanto, mesmo com a acessibilidade a essas informações, os estudantes dessa área pouco exercem atividade física, como é constatado em uma pesquisa que observou que um terço dos universitários de saúde são fisicamente inativos ou insuficientemente ativos<sup>26</sup>.

Salienta-se que as repercussões de uma vida sedentária podem comprometer a saúde do estudante futuramente, isso é apresentado em pesquisa realizada com estudantes de enfermagem que identificou 42,7% dos participantes da pesquisa sem praticar exercícios físicos. Além desse achado, o mesmo estudo demonstrou que 23,2% já apresentavam sobrepeso e/ou pré-obesidade<sup>27</sup>.

Dessa forma, surge a importância da instituição de ensino superior promover programas e espaços de incentivo a prática de exercício físico, ressaltando os benefícios dele para com o manejo de estresse e para qualidade de vida<sup>28</sup>. Assim pode-se utilizar como estratégia atividades extracurriculares ou de extensão que tenham por objetivo estimular e possibilitar essa prática nos acadêmicos de saúde<sup>26</sup>.

## Conclusão

Com a realização deste estudo, evidenciou-se que as variáveis: horas na universidade, semestre em curso, ano de ingresso, sexo e prática de exercícios físicos apresentaram associação significativa com o manejo do estresse. O que confirma a hipótese inicial

da pesquisa, ressaltando que determinadas condições sociodemográficas interferem no controle do estresse de graduandos em enfermagem naquele local de estudo.

Destaca-se que os acadêmicos do estudo passavam grande parte do dia realizando atividades relacionadas à universidade. Em consequência, há um comprometimento da realização de outras questões essenciais para o controle do estresse, como prática de exercícios físicos, horas de sono, tempo para lazer, dentre outros fatores. Além disso, esses fatores podem contribuir para a formação de um profissional com problemas no controle do estresse, pois a falta deste manejo, desde o período da universidade, pode ocasionar em enfermeiros negligentes, no que diz respeito às questões relacionadas à sua própria saúde.

Nessa perspectiva, é importante apontar a relevância do estudo que traz a associação entre os dados sociodemográficos, comportamentais e da vida universitária do graduando de enfermagem com o manejo do estresse; ainda é válido ressaltar a pouca abordagem do tema na literatura. Além disso, apesar do grupo populacional ser específico e isso ser uma limitação, o estudo é populacional, haja vista que houve uma abrangência geral dos discentes de enfermagem, naquele local, durante o período da pesquisa, pois isso traz informações e reflexões pertinentes e significativas para os graduandos e todo o corpo universitário.

Diante do que foi apresentado, fica evidente que as universidades devem desenvolver ações que auxiliem os estudantes a controlar melhor o estresse. A avaliação conjunta entre discentes e docentes sobre a grade curricular e metodologia de ensino é uma alternativa que pode ser utilizada para análise de

como essas questões interferem no manejo do estresse. Ademais, rodas comunitárias, espaço para descanso, profissionais para escuta qualificada e incentivo a prática de exercícios físicos são estratégias que tornarão o ambiente universitário acolhedor e provedor da saúde mental.

## Referências

1. World Health Organization. Basic Document. Forty-eighth edition. 2014. Disponível em: <<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf>>.
2. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK, Marimuthu P. Perceived stress and resilience and their relationship with the use of mobile phone among nursing students. *Invest Educ Enferm*. 2019; 37(3):1-9.
3. Ballone G. Estresse, ansiedade e esgotamento. Cérebro e mente. 1997. Disponível em: <<https://cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm>>.
4. Ballone G. Ansiedade, estresse e esgotamento. *Psiqueweb*. 2015. Disponível em: <<http://psiqweb.net/index.php/ansiedade-2/ansiedad-e-estresse-e-esgotamento/>>.
5. Neto RP, Aleluia IRS. Associação entre estresse ocupacional e agravos cardiovasculares: uma revisão de literatura. *Rev Gest Saúde*. 2016; 7(2):758-72.
6. Moretti FA, Hubner MMC. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? *Rev Psicopedag*. 2017; 34(105):258-67.
7. Fernández-Rodríguez C, Soto-López T; Cuesta, M. Needs and demands for psychological care in university students. *Psicothema*. 2019; 31(4):414-21.
8. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Rev Texto Contexto Enferm*. 2018; 27(1):3-11.
9. Dias EG, Barbosa ET, Barbosa EKT, Bardquim VA. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Av Enferm*. 2021; 39(1):11-20.
10. Victor JF, Lopes MVO, Ximenes LB. Análise do diagrama do modelo de promoção da saúde de Nola J. Pender. *Acta Paul Enferm*. 2005; 18(3):235-40.
11. Tajik M, Galvão H, Siqueira C. Health survey instrument development through a community-based participatory research approach: HealthPromoting Lifestyle Profile (HPLP-II) and Brazilian immigrants in Greater Boston. *J Immigrant Minority Health*. 2010; 12:390-7.
12. Preto V, Palomo V, Araujo L, Flauzino M, Teixeira C, Parmegiane R, Cardoso L. Percepção de estresse nos acadêmicos de enfermagem. *Rev Enferm UFPE online*. 2018; 12(3):708-715.
13. Lombardi MR, Campos VP. A enfermagem no Brasil e os contornos de gênero, raça/cor e classe social na formação do campo profissional. *Rev ABET*. 2018; 17(1):28-46.
14. Costa TA, Lima MAC, Gomes JO, Menezes MS, Oliveira HF. Prevalência dos sintomas de estresse nos estudantes de medicina em uma universidade de Sergipe. *Rev Braz J Hea*. 2020; 3(4):9553-69.
15. Silva RM, Costa ALS, Mussi FC, Lopes VC, Batista KM, Santos OP. Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. *Rev Esc Enferm USP*. 2019; 53(e03450):1-9.
16. Yosetake AL, Camargo IML, Luchesi LB, Gherardi-Donato ECS, Teixeira CAB. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. 2018; 14(2):117-24.
17. Aslan H, Pekince H. Nursing students' views on the Covid-19 pandemic and their perceived stress levels. *Perspect Psychiatr Care*. 2021; 57:695-701.
18. Diaz-Godiño J, Fernández-Henriquez L, Peña-Pastor F, Alfaro-Flores P, Manrique-Borjas G, Mayta-Tovalino F. Lifestyles, depression, anxiety, and stress as risk factors in nursing apprentices: a logistic regression analysis of 1193 students in Lima, Peru. *Journal of Environmental and Public Health*. 2019; 1-7.
19. Oliveira ES, Silva AFR, Silva KCB, Moura TVC, Araújo AL, Silva ARV. Stress and health risk behaviors among university students. *Rev Bras Enferm*. 2020; 73(1):1-8.
20. Jones K, Mendenhall S, Myres CA. The effects of sex and gender role identity on perceived stress and coping among traditional and nontraditional students. *Journal of American College Health*. 2016; 64(3):205-13.
21. Rodrigues EOL, Marques DA, Neto DL, Montesinos MJL, Oliveira ASA. Situações e fatores de

estresse em estudantes de enfermagem na prática clínica. *Rev Invest Educ Enferm.* 2016; 34(1):211-20.

22. Mussi FC, Pires CGS, Carneiro LS, Costa ALS, Ribeiro FMSS, Santos AF. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Rev Esc Enferm USP.* 2019; 53(e03431):1-7.

23. Ribeiro FMSS, Mussi FC, Pires CGS, Silva RM, Macedo TTS, Santos CAST. Nível de estresse entre universitários de enfermagem relacionado à fase de formação e fatores sociodemográficos. *Rev Latino Am Enferm.* 2020; 28(e3209.):1-11.

24. Soares-de-Souza V, Ramos-Costa MA, Carlos-Rodrigues A, Freitas-Bevilaqua J, Inoue KC, Campo-de-Oliveira JL, et al. Estresse entre graduandos de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. *Rev Invest Educ Enferm.* 2016; 34(3):518-27.

25. López-Walle J, Tristán J, Tomás I, Gallegos-Guajardo J, Gongora E, Hernández-Pozo MR. Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *CPD.* 2020; 20(2):265-75.

26. Souza I, Bonfante I, Moraes Junior F, Lopes W. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2015; 20(6):608-16.

27. Piexak DR, Gomes MP, Costa CCSS, Gama BS, Martins KP, Barlem ELD. Desenvolvimento do processo de enfermagem conforme necessidades psicobiológicas autorreferidas por estudantes. *Rev Enferm UERJ.* 2020; 28(e51231):1-8.

28. Zhu E, Sun J, Du T. The relationship between low-intensity exercise and psychological distress among college students. *Rev Assoc Med Bras.* 2020; 66(6):737-9.