

**PERCEPÇÃO DE ESTRESSE NOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM****PERCEPTION OF STRESS IN NURSING ACADEMICS****PERCEPCIÓN DE ESTRÉS EN LOS ACADÉMICOS DE ENFERMERÍA**

Vivian Aline Preto¹, Vitória Palomo Garcia², Laura Gonçalves Araujo³, Michele Mendes Flauzino⁴, Caroline Correia Teixeira⁵, Raíssa da Silva Parmegiane⁶, Lucilene Cardoso⁷

RESUMO

Objetivo: avaliar a percepção de estresse em baixa, média e alta e a relação entre a percepção do estresse e características sociodemográficas em acadêmicos de Enfermagem. **Método:** estudo quantitativo, transversal, em que foram incluídos 136 acadêmicos de Enfermagem de uma instituição particular de ensino, com o uso do questionário sociodemográfico e a Escala de Estresse Percebido (PSS-14). Os resultados foram submetidos à análise estatística por meio do programa SPSS, versão 17.0. Os dados foram apresentados em tabelas. **Resultados:** a maioria dos acadêmicos (63=46,3%) apresenta média percepção de estresse. As variáveis sociodemográficas não apresentaram associação estatisticamente significativa com a percepção de estresse. **Conclusão:** número significativo de universitários apresenta média percepção de estresse. Observa-se que os acadêmicos casados e que ingerem bebida alcoólica apresentaram maior percepção. Já realizar atividade física auxilia em uma menor percepção de estresse. É relevante observar que a percepção de estresse média ou alta constatada neste estudo é preocupante considerando a saúde desses participantes e seu futuro profissional. Os dados deste estudo contribuem cientificamente com o fornecimento de subsídios e auxiliam a identificar variáveis sociodemográficas que podem vulnerabilizar os acadêmicos na percepção do estresse. **Descritores:** Estresse Fisiológico; Estresse Psicológico; Estudante de Enfermagem; Educação em Enfermagem; Educação; Aprendizagem.

ABSTRACT

Objective: to evaluate the perception of stress as low, medium and high and the relationship between the perception of stress and sociodemographic characteristics in Nursing students. **Method:** a cross-sectional quantitative study of 136 nursing students from a private educational institution using the sociodemographic questionnaire and the Perceived Stress Scale (PSS-14). The results were submitted to statistical analysis using the SPSS program, version 17.0. The data was presented in tables. **Results:** the majority of academics (63 = 46.3%) presented mean perception of stress. The sociodemographic variables did not present a statistically significant association with the perception of stress. **Conclusion:** a significant number of university students present average perception of stress. It is observed that married and alcoholic students presented higher perception. Already performing physical activity assists in a lower perception of stress. It is important to note that the perception of medium or high stress found in this study is worrying considering the health of these participants and their professional future. The data from this study contributes scientifically to the provision of subsidies and helps to identify sociodemographic variables that may vulnerabilize academics in the perception of stress. **Descriptors:** Physiological Stress; Psychological stress; Nursing Student; Education, Nursing; Education; Learning.

RESUMEN

Objetivo: evaluar la percepción de estrés en baja, media y alta y la relación entre la percepción del estrés y características sociodemográficas en académicos de Enfermería. **Método:** estudio cuantitativo, transversal, en que se incluyeron 136 académicos de Enfermería de una institución particular de enseñanza, con uso del cuestionario sociodemográfico y la escala de estrés percibido (PSS-14). Los resultados se sometieron al análisis estadístico a través del programa SPSS, versión 17.0. Los datos se presentaron en tablas. **Resultados:** la mayoría de los académicos (63=46,3%) presentan una media percepción de estrés. Las variables sociodemográficas no presentaron asociación estadísticamente significativa con la percepción de estrés. **Conclusión:** número significativo de universitarios presenta media percepción de estrés. Se observa que los académicos casados y que ingieren bebida alcohólica presentaron mayor percepción. Ya la realización de actividad física auxilia en una menor percepción de estrés. Es importante observar que la percepción de estrés media o alta constatada en este estudio es preocupante considerando la salud de esos participantes y su futuro profesional. Los datos de este estudio contribuyen científicamente con el suministro de subsidios y ayudan a identificar variables sociodemográficas que pueden vulnerabilizar a los académicos en la percepción del estrés. **Descriptores:** Estrés Fisiológico; Estrés Psicológico; Estudiante de Enfermería; Educación en Enfermería; Educación; Aprendizaje.

¹Doutoranda, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo/EERP/USP. Ribeirão Preto (SP). Professora Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba (SP), Brasil. E-mail: viviusp@yahoo.com.br ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3293-2454>; ^{2,3,4,5,6}Enfermeiras, Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba. Araçatuba (SP), Brasil. E-mail: vitoriapalomo@gmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6708-0872>; E-mail: lauraaraujo@hotmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7446-050X>; E-mail: michele_flauzino@hotmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6985-7155>; E-mail: caroliniteixeira@outlook.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8493-3630>; E-mail: raissaparmegiane@hotmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5458-8629>; ⁷Doutora, Universidade de São Paulo/EERP/USP. Ribeirão Preto (SP), Brasil. E-mail: lucilene@eerp.usp.br ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9010-4193>.

INTRODUÇÃO

Na sociedade, tem-se observado crescente preocupação com o estresse. Pesquisas sobre o estresse são observadas em vários tipos de estudos, inclusive os que destacam o estresse em trabalhadores e em acadêmicos.¹

A palavra estresse vem sendo muito utilizada e tem associação às sensações de desconforto aumentando, a cada dia, o número de pessoas que se definem como estressadas ou julgam indivíduos, nas mais adversas situações, como pessoas estressadas.²

O termo *stress* vem sendo utilizado durante anos. Porém, na área da saúde, a primeira vez em que ele apareceu foi devido a estudos realizados por Hans Selye, em 1936, e era definido como uma reação não específica sobre o corpo tanto mental, quanto somática. O estressor provoca reações de estresse nos indivíduos físicas, mentais ou emocionais. Selye descreveu a Síndrome Geral de Adaptações (SAG) onde ocorre a dilatação do córtex da suprarrenal, a atrofia dos órgãos linfáticos, úlceras gastrointestinais, perda de peso e outras alterações, que são reações que o organismo sofre quando exposto a estressores. A síndrome é dividida em três fases seguidas uma da outra.³

Fase de alarme: o organismo apresenta uma reação de agressão ou fuga frente ao agressor, sendo um comportamento de adaptação. Ambas as reações são entendidas como saudáveis, pois é possível o retorno à situação de equilíbrio. Fase de resistência: após a fase de alarme, se ainda houver resistência, o organismo se altera e concentra a reação interna em um único órgão, o que desencadeia a Síndrome de Adaptação Local (SAL). Fase de exaustão: o organismo fica exaurido, devido ao excesso de atividades, ocorrendo, então, a falência do órgão que foi mobilizado na síndrome de adaptação local surgindo doenças orgânicas.³

Estudos posteriores encontram outra fase identificada como quase exaustão, ficando entre as fases de resistência e a exaustão, gerando uma sensação de esgotamento que aumenta a chance de descontrole emocional nos indivíduos. Nem todas as pessoas passam por todos os níveis e só chegarão à fase de exaustão quando o estressor foi muito forte, não sendo possível a adaptação do organismo.⁴

O estresse pode ser definido como uma situação de tensão aguda ou crônica, que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional, e uma resposta de adaptação psicofisiológica, que pode ser negativa ou positiva no organismo. Seus

efeitos no indivíduo podem ser descritos como situações desagradáveis que provocam dor e sofrimento. Caracteriza-se por uma resposta adaptativa frente às novas situações como as ameaçadoras e é considerado um processo individual, com variação sobre a percepção de tensão, que pode produzir diversos tipos de sintomas físicos, psíquicos e cognitivos que requerem respostas adaptativas prolongadas para superar ou adaptar-se aos ambientes com agentes estressores.⁵

As respostas do estresse englobam mecanismos hormonais que se iniciam com o estímulo da neuroipófise no cérebro e de inúmeros eventos que envolvem glândulas da suprarrenal, tendo ação no estômago, coração e sistema linfático e atingindo, principalmente, o sistema imunológico, que tende a ficar comprometido, diminuindo os níveis de endorfina e serotonina, responsáveis pela elevação da autoestima do ser humano.⁶

Quando o indivíduo se expõe a uma situação de estresse permanente, ou por tempo prolongado, ela pode acarretar inúmeras consequências físicas e psicológicas tais como: o aumento da pressão arterial e maior suscetibilidade ao Acidente Vascular Cerebral (AVC); quadros de infecção devido à diminuição da resposta imunológica; distúrbios gastrointestinais como a diarreia e a constipação; distúrbios alimentares; ganho ou perda excessiva de peso; resistência à insulina associada ao diabetes tipo 2 e à exacerbação do diabetes podendo ocorrer, também, cefaleia do tipo tensional; insônia; desejo sexual diminuído e impotência temporária nos homens; exacerbação da tensão pré-menstrual nas mulheres, além da diminuição da concentração; inibição do aprendizado; redução da memória, bem como a exacerbação de lesões de pele e depressão.⁷⁻⁹ À frente desses malefícios, estudos apontam uma preocupação com o estresse e, cada vez mais, pesquisas são realizadas. Entre as diversas pesquisas sobre o estresse, destacam-se as que investigam a presença de estresse nos acadêmicos.

Observa-se, na literatura, o interesse pelo estresse nos acadêmicos de Enfermagem, que são frequentemente expostos a fatores estressantes. Um dos motivos é que são constantemente colocados frente ao novo tanto em sala de aula, quanto no laboratório, no atendimento de emergência, nas aulas práticas e estágios, lidando com a dor e a morte.¹⁰

Os acadêmicos vivenciam momentos de estresse decorrentes de vários fatores como o desenvolvimento científico e tecnológico, as alterações em nível do processo de

ensino/aprendizagem, os contextos da prática, as diferenças entre o que aprendem em teoria e a realidade com que se defrontam, a submissão quase permanente a um processo de avaliação, entre muitos outros. Considerando esses fatores, se torna necessária uma reflexão sobre as situações geradoras de estresse durante o curso de Enfermagem e como superá-las.¹¹

A percepção do acadêmico sobre o estresse pode influenciar suas manifestações. Estudos já apontaram uma forte relação entre a percepção e os sintomas do estresse. Nos Estados Unidos, foram estudadas 28.753 pessoas com alguns problemas de saúde e identificou-se que há um risco de morte para os que passaram por forte estresse. Porém, observou-se que, entre aqueles que tiveram um forte estresse, mas não acreditavam que o mesmo era prejudicial à sua saúde, o risco de morte diminuiu.¹²

Um outro estudo em Cambridge, com 25 homens e 25 mulheres, instruiu os participantes aleatoriamente a acreditar que uma situação estressante seria benéfica e saudável ao organismo. Após colocarem os mesmos em uma situação de estresse, que envolvia falar em público e fazer cálculos aritméticos na frente dessa plateia, foi possível observar respostas cardiovasculares mais adaptáveis ao estresse, com o aumento da eficiência cardíaca e a diminuição da resistência vascular. Portanto, os participantes que passaram a acreditar que o estresse era importante para o seu desempenho ficaram menos estressados, mais confiantes, levando a benefícios fisiológicos e cognitivos.¹³

Dessa forma, a importância da percepção do estresse permite que o indivíduo tenha consciência sobre o mesmo, assim como pode estimular comportamentos de enfrentamento. Diante disso, há a necessidade de estudos que propõem compreender a percepção desses acadêmicos em relação aos fatores estressantes desencadeados durante a vida acadêmica.³ Assim, as experiências estressantes envolvem diferentes estratégias de enfrentamento, como uma forma de adaptação e sobrevivência, porém, a vulnerabilidade individual do acadêmico contribui para que essas experiências favoreçam o seu adoecimento.¹⁴

Diante do exposto, torna-se importante o estudo que busque identificar qual a percepção que os acadêmicos de Enfermagem têm sobre o estresse, haja vista os malefícios que o estresse possa causar na saúde física e mental, assim como prejuízos para a

assistência realizada por esses acadêmicos ou prejuízos na vida pessoal e profissional.

OBJETIVO

- Avaliar a percepção de estresse em baixa, média e alta e a relação entre a percepção do estresse e características sociodemográficas em acadêmicos de Enfermagem.

MÉTODO

Estudo quantitativo, transversal, realizado em uma instituição de ensino superior particular em Araçatuba, cidade do interior de São Paulo, região noroeste do Estado. O estudo foi realizado entre março e abril de 2016.

No curso, estavam matriculados 165 universitários. Porém, foram selecionados 136, de acordo com os critérios de elegibilidade preestabelecidos, a saber: estar matriculado regularmente no curso de Enfermagem; estar presente em sala de aula no momento da aplicação coletiva do instrumento e ter, no mínimo, 18 anos completos. Critérios de exclusão: ausência em sala de aula.

Igualmente, utilizou-se, para a coleta, a Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale-PSS-14). O instrumento mede o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes. Esta escala, inicialmente, foi apresentada com 14 itens (PSS 14) e validada com dez (PSS 10) e quatro questões (PSS 4). No estudo, utilizou-se a escala validada com 14 itens.

O total da escala é a soma das pontuações destas 14 questões e os escores podem variar de zero a 56.¹⁵ Quanto maior o escore na escala, maior o nível de percepção de estresse. Os valores acima do percentil 75 devem ser considerados indicativos de alto nível de estresse.¹⁶ Portanto, apesar de os instrumentos não oferecerem escores da percepção do estresse, apenas considerarem que, quanto maiores os valores, maiores a percepção e o nível de estresse, este estudo, considerando as informações acima, optou por utilizar-se da classificação baixo, médio e alto nível de percepção de estresse, de acordo com os percentis. Assim, o percentil abaixo 25 foi considerado como baixo nível de percepção. Percentis entre 25 e 75 foram considerados médio nível de percepção e o percentil acima de 75, alto nível de percepção de estresse. Neste estudo, o baixo nível de percepção esteve nos escores abaixo de 24; o médio nível de percepção, nos escores de 25 a 33 e o alto nível de percepção, nos escores iguais ou acima de 34.

A aplicação do questionário foi realizada em sala de aula, mediante agendamento prévio e autorização do docente responsável, de modo a não interferir nas ações programadas. O tempo gasto para o preenchimento do instrumento foi de, aproximadamente, 20 minutos.

O estudo seguiu as normas e procedimentos éticos propostos na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer n.º 14.673.389 (CAAE: 54071016.0.0000.5379). Todos os participantes receberam esclarecimentos quanto ao objetivo, procedimentos da pesquisa, direitos e possíveis riscos e

RESULTADOS

Este estudo tem como objetivo avaliar a percepção de estresse em acadêmicos de Enfermagem por meio do PSS 14 e sua relação com as características sociodemográficas. Os acadêmicos tinham média de idade de 24,15

assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Após a coleta dos questionários, os dados foram tabulados e armazenados em uma planilha eletrônica (Microsoft Excel). Os resultados foram submetidos à análise estatística por meio do programa Statistical Package for the Social Science (SPSS) para Windows, versão 17.0. Na análise dos dados, foi utilizada estatística descritiva para cálculos de frequência, média e desvio-padrão. Foi aplicado o teste Qui-quadrado de Person (χ^2) para avaliar a associação entre as variáveis sociodemográficas e a percepção de estresse. O nível de significância adotado em toda a análise foi de 5% (alfa=0,05).

(±7,12) e, conforme a tabela 1, observa-se que a amostra se caracteriza principalmente por mulheres, com 118 (86,8%) participantes.

Tabela 1. Variáveis sociodemográficas dos acadêmicos de Enfermagem. Araçatuba/SP. Brasil.2016.

Variáveis		N(%)	Total N(%)
Sexo	Masculino	18(13,2)	136(100)
	Feminino	118(86,8)	
Bolsa	Não	80(58,8)	136(100)
	Sim	56(41,2)	
Situação Conjugal	Solteiro/divorciado	100(73,5)	136(100)
	Casado/com companheiro	36(26,5)	
Etnia	Branco	90(66,2)	136(100)
	Negro	8(5,9)	
	Outros	38(27,9)	
Trabalha	Não	65(47,8)	136(100)
	Sim	71(52,2)	
Mora com:	Família	129(94,9)	135(100)
	Outros	6(4,4)	
Filhos	Não	105(77,2)	136(100)
	Sim	31(22,8)	
Atividade Física	Não	92(67,6)	136(100)
	Sim	44(32,4)	
Ingere bebida alcoólica	Não	87(64,0)	136(100)
	Sim	49(36,0)	
Fuma	Não	131(96,3)	136(100)
	Sim	5(3,7)	
Problema de Saúde	Não	92(67,6)	136(100)
	Sim	44(32,4)	
Medicamento	Não	81(59,6)	136(100)
	Sim	55(40,4)	
Atividade Lazer	Não	56(41,2)	136(100)
	Sim	80(58,8)	

Em relação à percepção de estresse, os acadêmicos de Enfermagem do estudo, na aplicação do PSS 14, apresentaram média de 28,76 (±8,24). Foi possível observar que a

maioria (63=46,3%) apresentou média percepção de estresse, conforme a figura 1.

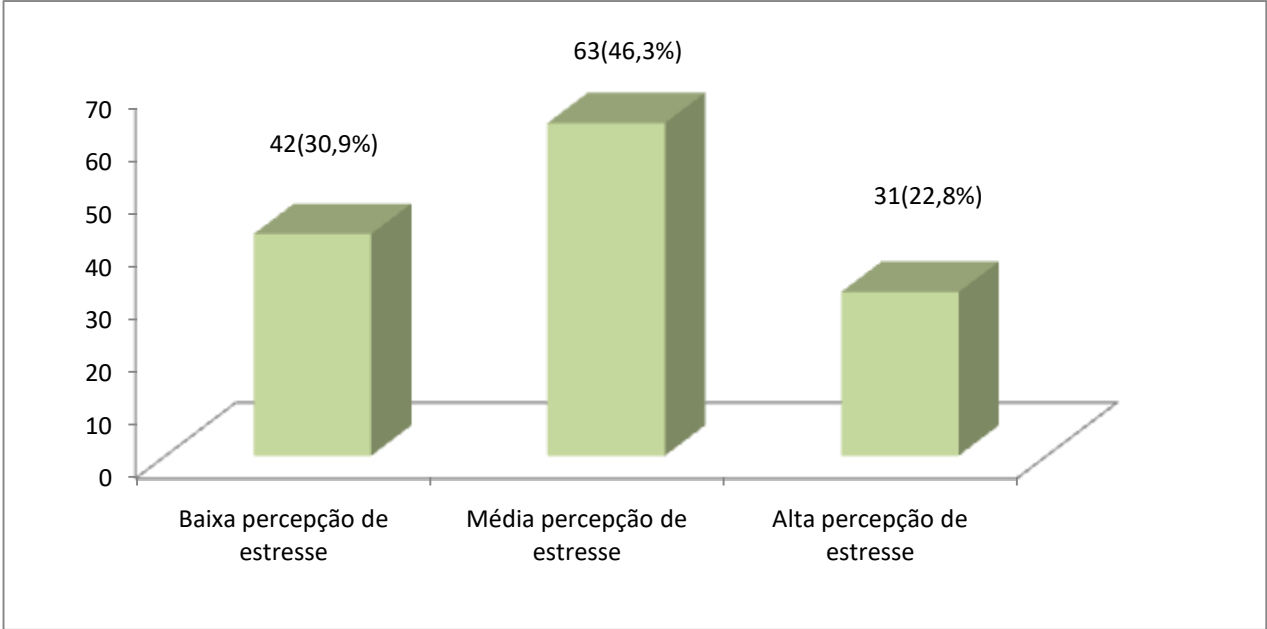


Figura 1. Classificação da percepção de estresse dos acadêmicos de Enfermagem. Araçatuba/SP. Brasil, 2016.

Na tabela 2, é possível observar que as variáveis sociodemográficas não apresentaram associação estatisticamente significativa com a percepção de estresse. Porém, observa-se que, no grupo dos casados/com companheiro, a percepção de estresse alta é maior (12=33,3%), quando comparado ao grupo de solteiros/divorciados (23=23,0%). Observa-se que os que ingerem bebidas alcoólicas (15=30,6%) apresentam um percentual maior na alta percepção de estresse em relação aos que não bebem (16=18,4%).

Tabela 2. Distribuição das variáveis sociodemográficas dos acadêmicos de Enfermagem e associação com a percepção de estresse. Araçatuba/SP. Brasil.2016.

Variáveis		Baixa percepção de estresse N (%)	Média percepção de estresse N (%)	Alta percepção de estresse N (%)	Total N (%)	Valor de P
Sexo	Masculino	5 (27,7)	6(33,4)	7(38,9)	18(100)	0,155
	Feminino	30(25,4)	64(54,2)	24(20,4)	118(100)	
Bolsa	Não	22(27,5)	40(50,0)	18(22,5)	80(100)	0,850
	Sim	13(23,2)	30(53,6)	13(23,2)	56(100)	
Situação Conjugal	Solteiro/divorciado	18(18,0)	59(59,0)	23(23,0)	100(100)	0,409
	Casado/com companheiro	7(19,5)	17(47,2)	12(33,3)	36(100)	
Etnia	Branco	26(28,9)	46(51,1)	18(20,0)	90(100)	0,666
	Negro	1(12,5)	5(62,5)	2(25,0)	8(100)	
	Outros	8(21,0)	19(50,0)	11(29,0)	38(100)	
Trabalha	Não	19(29,2)	30(46,2)	16(24,6)	65(100)	0,482
	Sim	16(22,5)	40(56,4)	15(21,1)	71(100)	
Mora com:	Família	33(25,6)	66(51,1)	30(23,3)	129(100)	0,779
	Outros	2(33,3)	3(50,0)	1(16,7)	6(100)	
Filhos	Não	27(25,7)	53(50,4)	25(23,9)	105(100)	0,862
	Sim	8(25,8)	17(54,9)	6(19,3)	31(100)	
Bebida alcoólica	Não	27(31,1)	44(50,5)	16(18,4)	87(100)	0,094
	Sim	8(16,3)	26(53,1)	15(30,6)	49(100)	
Fuma	Não	34(26,0)	67(51,1)	30(22,9)	131(100)	0,924
	Sim	1(20,0)	3(60,0)	1(20,0)	5(100)	
Atividade Lazer	Não	11(19,6)	33(59,0)	12(21,4)	56(100)	0,289
	Sim	24(30,0)	37(46,2)	19(23,8)	80(100)	

DISCUSSÃO

Neste estudo, foi possível observar que os acadêmicos de Enfermagem apresentaram considerável capacidade de percepção do estresse, com uma média na percepção de estresse de 28,76. Esse dado é visto como aspecto positivo, haja vista que, na literatura, observam-se estudos realizados com acadêmicos com médias de percepção bem mais altas em relação às deste estudo. Um estudo realizado na Índia, com 180 acadêmicos de Enfermagem, encontrou média

de 43,33.¹⁶ Num estudo realizado na França, foram investigados 578 acadêmicos da área da saúde e os mesmos apresentaram média 42,30.¹⁷

No que tange às variáveis sociodemográficas, neste estudo, foi possível observar que a maioria é composta por mulheres e apresenta média percepção de estresse. Estudos indicam que as mulheres parecem ser mais vulneráveis à percepção do estresse do que os homens.¹⁷⁻⁸ As mulheres sofrem mais com as mudanças referentes à vida universitária, ao sair de casa, se adaptar

ao novo meio de socialização, sendo um processo de crescimento individual no qual elas se sentem mais pressionadas, o que influencia na percepção de estresse.¹⁹⁻²⁰

Em relação à situação conjugal, foi possível observar que os casados/com companheiro apresentam percentual maior de percepção de estresse dos que os solteiros/divorciados. Esse dado corrobora a literatura onde observa-se que, ao se comparar os percentuais de estresse em relação estado civil em universitários, ocorre uma predominância do estresse entre os casados relacionada ao aumento da responsabilidade, à preocupação em conciliar o estudo e gastos familiares e administrar o tempo para cuidar da casa, dos filhos e das responsabilidades universitárias.²¹⁻²

Quanto à etnia, a maioria que apresentou média percepção de estresse foi predominante entre os negros e, na baixa percepção de estresse, ocorreu a predominância dos brancos. Ao se comparar com a literatura, os negros são mais expostos ao estresse devido à sua alocação social, dificultando a capacidade de adaptação e predispondo a um elevado nível de estresse.²³

No que tange a trabalhar ou não, este estudo indicou não haver diferença na percepção de estresse. Na literatura, um estudo com acadêmicos de Pedagogia mostra que os acadêmicos que conciliam estudo com trabalho apresentam uma menor atenção, maior cansaço e, ocasionalmente, um maior nível de estresse.²⁴

Morar ou não com familiares, neste estudo, demonstrou não influenciar nas diferentes percepções de estresse, haja vista que ambos os grupos apresentaram média percepção. Já na literatura, observa-se que as interações familiares são de grande importância na qualidade de vida dos acadêmicos em relação à percepção do estresse, pois os que convivem com seus familiares estão mais assistidos e amparados em relação às condições da própria moradia que envolvem responsabilidades. Além disso, nos períodos de maior estresse como os estágios, a presença da família tem um papel muito importante, pois auxilia o acadêmico na sobrecarga, já que a responsabilidade aumenta e o acadêmico fica de frente com situações vividas pelo paciente que envolvem, muitas vezes, a dor e a morte.²⁵

Em relação aos tabagistas, identificou-se que os fumantes apresentam um percentual maior na média percepção de estresse do que os não fumantes, dado observado na literatura, onde os tabagistas também apresentam percepções mais elevadas de estresse, levando em conta que o estresse é

considerado um dos fatores que levam o indivíduo ao uso de tabaco.²⁶⁻⁷

Relacionado aos que têm filhos, ambos os grupos apresentam percentual médio na percepção de estresse. Já na literatura, em estudos com enfermeiros, o estresse é menor nos que têm filhos.²²

Os acadêmicos do estudo que ingerem bebida alcoólica apresentam maior percepção de estresse do que os que não ingerem. Estudos apontam que o consumo de álcool segue o padrão da cultura, vinculado a qualquer situação relacionada com uma vitória, uma derrota, um motivo de alegria ou tristeza, sendo que o estresse pode ser um dos motivos que levam à ingestão de bebidas alcoólicas.²⁸

Na atividade de lazer, observa-se que, na baixa percepção de estresse, o maior percentual envolve os que praticam atividade de lazer semanal. Já a média percepção de estresse teve o maior percentual nos que não fazem, indicativo de que a atividade de lazer diminui o estresse. Esses dados corroboram a literatura indicando que atividades de lazer, como interações sociais prazerosas, viajar no fim de semana, praticar esportes e mudanças nos hábitos de vida, causam uma diminuição nos níveis de estresse fazendo com que os estudantes tenham um melhor desempenho e qualidade de vida.²⁹

Algumas limitações podem ser apontadas para esta investigação, tais como a avaliação de apenas uma instituição de ensino particular de um município brasileiro de médio porte, restringindo, assim, a avaliação de outras realidades. Portanto, ainda são necessários novos estudos, com amostra ampliada, para se conhecer a relação entre a autoestima e o estresse em estudantes de Enfermagem.

Os principais avanços científicos deste estudo fornecem subsídios e destacam a necessidade de arranjos para a prevenção de agravos à saúde relacionados ao estresse, principalmente apontando diferentes níveis de percepção de estresse entre acadêmicos de Enfermagem, de acordo com as variáveis sociodemográficas. Essas informações podem auxiliar nas discussões acerca dos problemas emocionais presentes em ambiente acadêmico e, assim, melhorar a qualidade de vida dos universitários. Além disso, o estudo proporciona o detalhamento dos percentuais sobre a percepção de estresse em acadêmicos, o que pode auxiliar em novos estudos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, neste estudo, a maioria dos acadêmicos apresenta média percepção de

estresse. As variáveis sociodemográficas não apresentaram associação estatisticamente significativa com a percepção de estresse. Porém, observa-se que os acadêmicos casados e que ingerem bebida alcoólica apresentam maior percepção de estresse, enquanto que realizar atividade física auxilia em uma menor percepção de estresse.

As principais contribuições deste estudo é que ele auxilia a identificar algumas variáveis sociodemográficas que podem vulnerabilizar os acadêmicos na percepção do estresse. São necessárias medidas preventivas para diminuir a percepção de estresse, estimulando comportamentos de enfrentamento com o apoio psicológico, atividades sociais e de lazer, para que esses futuros profissionais não adentrem no mercado trabalho com problemas de saúde relacionados ao estresse.

REFERÊNCIAS

1. Corral-Mulato S, Baldissera VDA, Santos JL, Philbert LAS, Bueno SMV. Stress in the nursing academic life. (Un) awareness and prevention. Invest Educ Enferm [Internet]. 2011 [cited 2017 Mar 20]; 29(1):109-17. Available from: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/view/6595/7923>
2. Preto VA, Pedrão LJ. Stress among nurses who work at the intensive care unit. Rev Esc Enferm USP. 2009 Dec; 43(4):841-8. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342009000400015>
3. Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Stress factors in the final year of undergraduate nursing: students' perceptions. Rev Enferm UERJ [Internet]. 2011 Jan/Mar [cited 2017 Aug 17]; 19(1):121-6. Available from: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>
4. Lipp MEN, Novaes LE. Stress and quality of life in judges who deal with labor relations: differences in gender. Psicol Reflex Crit. 2002; 15(3):537-48. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722002000300008>
5. Paschoalini B, Oliveira MM, Frigério MC, Dias ALRP, Santos FH. Cognitive and emotional effects of occupational stress in nursing professionals. Acta Paul Enferm. 2008; 21(3):487-92. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002008000300017>
6. Freitas RJM, Lima ECA, Vieira ES, Feitosa RMM, Oliveira GYM, Andrade LV. Stress of nurses in the urgency and emergency room. J Nurs UFPE on line. 2015 Dec; 9(Suppl 10):1476-83. Doi: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v9i10a10861p1476-1483-2015>
7. Dormann C, Zapf D. Social stressors at work, irritation, and depressive symptoms: Accounting for unmeasured third variables in a multi-wave study. J Occup Organ Psychol. 2002 Mar; 75(1):33-58. Doi: 10.1348/096317902167630
8. Everly Jr GS, Welzant V, Jacobson JM. Resistance and resilience: the final frontier in traumatic stress management. Int J Emerg Ment Health. 2008;10(4):261-70. PMID: 19278142
9. Sampaio RFV, Carvalho-Freitas MN, Kemp VH. Occupational Stressors and Quality of Life in the Work of Traffic Wardens. Rev PPP [Internet]. 2012 Jan/June [cited 2017 Aug 18]; 7(1):34-43. Available from: https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/incluir/Sampaio_et_al.pdf
10. Moreira DP, Furegato ARF. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. Rev Latino-Am Enfermagem. 2013 Jan/Feb; 21 (Spe):1-8. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692013000700020>
11. Pacheco S. Stress and coping in nursing students. Rev Enf Ref [Internet]. 2008 Oct [cited 2017 Mar 28]. 2(7):89-95. Available from: <http://www.index-f.com/referencia/2008pdf/7-8995.pdf>
12. Keller A, Litzelman K, Wisk LE, Maddox T, Cheng ER, Creswell PD, et al. Association with Health and Mortality. Health Psychol [Internet]. 2013 [cited 2017 Mar 28];31(5):677-84. Doi: [10.1037/a0026743](https://doi.org/10.1037/a0026743)
13. Jamieson JP, Nock MK, Mendes WB. Mind over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress. J Exp Psychol Gen. 2012 Aug;141(3):417-22. Doi: [10.1037/a0025719](https://doi.org/10.1037/a0025719)
14. Rodrigues DP, Athanázio AR, Cortez EA, Teixeira ER, Alves VH. Stress in the intensive care unit: integrative review. J Nurs UFPE on line. 2013 May;7(Spe):4217-26. Doi: 10.5205/reuol.4134-32743-1-SM-1.0705esp201315
15. Luft CBD, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Brazilian version of the perceived stress scale: translation and validation for the elderly. Rev Saúde Pública. 2007 Aug; 41(4):606-15. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
16. Kumar NR. Stress and coping strategies among nursing students. Nurs Midwifery Res J [Internet]. 2011 Oct [cited 2017 June 20]; 7(4):141-51. Available from:

<http://medind.nic.in/nad/t11/i4/nadt11i4p141.pdf>

17. Doron J, Trouillet R, Maneveau A, Ninot G, Neveu D. Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach. *Health Promot Int*. 2015 Mar; 30(1):88-100. Doi:

[10.1093/heapro/dau090](http://dx.doi.org/10.1093/heapro/dau090)

18. Bublitz S, Guido LA, Kirchhof RS, Neves ET, Lopes LFD. Sociodemographic and academic profile of nursing students from four brazilian institutions. *Rev Gaúcha Enferm*. 2015 Jan/Mar; 36(1):77-83. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2015.01.48836>.

19. Bublitz S, Guido LS, Lopes LFD, Freitas EO. Association between nursing student's academic and sociodemographic characteristics and stress. *Texto contexto-enferm*. 2016 Dec; 25(4). Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016002440015>.

20. Rai S, Singh A. Stress and coping strategies among nursing students. *J Pos Psychol* [Internet]. 2013 June [cited 2017 July 02]; 4(2):329-32. Available from: <https://search.proquest.com/openview/3ff77230de76537be3d9e7c8826440ee/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032133>

21. Lashley PM, Campbell MH, Emmanuel MK. Psychological stress and burnout among medical students at the university of the west indies. *West Indian Med J*. 2015 Sept; 63(3):262-6. Doi: 10.7727/wimj.2014.311

22. Lima GF, Bianchi ERF. Stress among hospital nurses and the relation with the socio-demographics variables. *REME rev min enferm*. 2010 Apr/June; 14(2):210-8. Doi: <http://www.dx.doi.org/S1415-27622010000200010>

23. Faro A, Pereira ME. Race, racism and health: the social inequality of the distribution of stress. *Estud psicol (Natal)*. 2011 Sept/Dec; 16(3):271-8. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2011000300009>

24. Moreira CA, Lima FM, Silva PN. A difícil tarefa de acadêmicos de curso noturno em conciliar trabalho e estudo. *Rev Eletrônica Univar* [Internet]. 2011 [cited 2017 July 02];(6):51-6. Available from: <http://docplayer.com.br/7212452-A-dificil-tarefa-de-academicos-de-curso-noturno-em-conciliar-trabalho-e-estudo.html>

25. Vilela PF, Souza AC. Leadership: a challenge for recently graduated nurses. *Rev Enferm UERJ* [Internet]. 2010 Oct/Dec [cited 2017 July 02]; 18(4):591-7. Available from:

<http://www.facenf.uerj.br/v18n4/v18n4a15.pdf>

26. Faro A. Confirmatory factor analysis of three versions of the Perceived Stress Scale (PSS): a population-based study. *Psicol Reflex Crit*. 2015 Jan/Mar; 28(1):21-30. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528103>

27. Pinheiro FA, Gunther IA. Estresse ocupacional e indicadores de saúde em gerentes de um banco estatal. *rPOT* [Internet]. 2002 July/Dec [cited 2017 July 02]; 2(2):65-84. Available from: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rpot/article/view/6848/6329>

28. Tan Phun E, Santos CB. Alcohol consumption and stress in second year nursing students. *Rev Latino-Am Enfermagem* [Internet]. 2010 [cited 2017 July 02]; 18(Spe):496-503. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692010000700003>.

29. Zonta R, Robles ACC, Grossemann S. Stress coping strategies developed by Medical students of the Federal University of Santa Catarina. *Rev Bras Educ Méd*. 2006 Sept/Dec; 30(3):147-53. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022006000300005>

Submissão: 13/12/2017

Aceito: 30/01/2018

Publicado: 01/03/2018

Correspondência

Vivian Aline Preto
Rua Lavínia, número 56
Bairro Novo Umuarama
CEP:16011-200 – Araçatuba (SP), Brasil