

Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde

Stress, quality of sleep and quality of life in health students

Estrés, calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de salud

Gabriella Karolyna Gonçalves¹, Kamila Aurora dos Santos², Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira³, Rodrigo Marques da Silva⁴

Como citar: Gonçalves GKG, Santos KA, Ferreira MVR, Silva RM. Cons Estresse, qualidade do sono e qualidade de vida em acadêmicos da área de saúde. REVISA. 2022; 11(2): 232-43. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v11.n2.p232a243>

REVISA

1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-1582-8823>

2. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-6335-3925>

3. Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-1417-0871>

4. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-2881-9045>

Recebido: 11/01/2021
Aprovado: 14/03/2021

RESUMO

Objetivo: Analisar o estresse acadêmico, a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes da área de saúde. **Método:** Trata-se de um quantitativo, transversal realizado com 34 discentes da área de saúde de uma faculdade privada de Goiás, via google forms, de novembro a dezembro de 2021 por meio de Formulário para caracterização sociodemográfica e acadêmica e; Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem, Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh; e Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida. A análise ocorreu no Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 20.0. **Resultados:** Verificou-se predomínio alto nível de estresse geral (52,9%), alto estresse nas atividades teóricas (23,5%), muito alto estresse na formação profissional (20,6%) e médio estresse na realização de atividades práticas (20%). Os discentes apresentaram baixa qualidade do sono (79,4%) e moderada (41,2%) e baixa qualidade de vida (35,3%). **Conclusão:** o ambiente acadêmico e suas demandas são percebidos como estressores pelos discentes, principalmente quanto às atividades teóricas, às práticas clínicas e a formação profissional, com impacto negativo à sua qualidade do sono e qualidade de vida.

Descritores: Estresse Psicológico; Estudantes; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Objective: To analyze the academic stress, sleep quality and quality of life of health students. **Method:** This is a quantitative, cross-sectional study with 34 students from health courses from a private college in Goiás, via google forms, from November to December 2021 through a form for sociodemographic and academic characterization and; Instrument for Stress Assessment in Nursing Students, Pittsburgh Sleep Quality Index; and Quality of Life Assessment Instrument. The analysis took place in the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 20.0. **Results:** There was a predominance of high level of general stress (52.9%), high stress in theoretical activities (23.5%), very high stress in professional education (20.6%) and medium stress in performing practical activities (20%). The students presented low sleep quality (79.4%) and moderate (41.2%) and low quality of life (35.3%). **Conclusion:** the academic environment and its demands are perceived as stressors by students, especially regarding theoretical activities, clinical practices and professional training, with a negative impact on their quality of sleep and quality of life.

Descriptors: Psychological Stress; Students; Quality of Life.

RESUMEN

Objetivo: Analizar el estrés académico, la calidad del sueño y la calidad de vida de los estudiantes de salud. **Método:** Se trata de un estudio cuantitativo, transversal con 34 estudiantes del campo de salud de un colegio privado de Goiás, vía formularios google, de noviembre a diciembre de 2021 a través de un formulario de caracterización sociodemográfica y académica y; Instrumento para la Evaluación del Estrés en Estudiantes de Enfermería, Pittsburgh Sleep Quality Index; e Instrumento de Evaluación de la Calidad de Vida. El análisis tuvo lugar en el Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versión 20.0. **Resultados:** Predominó el alto nivel de estrés general (52,9%), el alto estrés en las actividades teóricas (23,5%), el estrés muy alto en la educación profesional (20,6%) y el estrés medio en la realización de actividades prácticas (20%). Los estudiantes presentaron baja calidad de sueño (79,4%) y moderada (41,2%) y baja calidad de vida (35,3%). **Conclusión:** el entorno académico y sus demandas son percibidos como factores estresantes por los estudiantes, especialmente en lo que respecta a las actividades teóricas, las prácticas clínicas y la formación profesional, con un impacto negativo en su calidad de sueño y calidad de vida.

Descritores: Estrés Psicológico; Estudiantes; Calidad de vida.

ORIGINAL

Introdução

A vida acadêmica é um tanto desafiadora por si própria. Além de ser uma nova etapa de vida totalmente diferente da fase escola, requer um esforço físico e mental notável tendo em vista o novo nível de ensino, as mudanças nas responsabilidades e exigências acadêmicas. Para estudantes da área da saúde, se torna mais complexo pela responsabilidade envolvida no cuidado ao ser humano.¹⁻²

Assim, o cotidiano universitário costuma ser estressante e exaustivo por demandas acadêmicas, tais como: trabalhos, provas, seminários, estágios, relatórios, projetos de extensão, e entre outros. Todas essas obrigações requerem uma diligência intensa do estudante para se adquirir o máximo de conhecimento para aplicar na sua respectiva área de atuação e não cometer erros cruciais a vida do paciente que podem levar a situações irreversíveis ou até mesmo ao óbito. Tendo em vista esses aspectos, é possível que o aluno avalie as situações acadêmicas como estressoras ao longo do curso.³

Neste âmbito, o estresse é definido, partir do modelo interacionista, como qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que taxee ou exceda as fontes de adaptação individuais ou sistema social.⁴ Estudos sobre estresse acadêmico na área da saúde apontam a suscetibilidade do aluno a devolver alterações de saúde mentais e físicas, tais como: depressão, ansiedade, stress, medo, insegurança, alterações do padrão e qualidade do sono, auto exclusão do seu ciclo social e familiar, entre outros. O resultado é percebido ao longo da graduação devido ao afastamento social e familiar, bem como pelas mudanças na rotina e queda de rendimento e participação dos alunos nas aulas, o que implica diretamente no aprendizado estudantil.¹⁻³

A qualidade do sono entre estudantes é muito importante devido o sono influenciar em todo desempenho quando se está em vigília. Quando se tem uma noite de sono completa na qual se consegue ter o sono REM, todo o corpo repõe as energias do desgaste diário, o nosso sistema nervoso central entra em total relaxamento, causando diminuição da temperatura corporal, a produção e liberação de hormônios e a fixação das informações e memórias adquiridas ao longo do dia, o que é importante ao desenvolvimento intelectual e de humor do ser humano. A alteração do padrão e qualidade do sono levam a malefícios, tais como: menor capacidade de concentração, dificuldades de realização de tarefas e de planejamento das mesmas, com impacto a qualidade de vida do discente.⁵

A qualidade de vida de universitários da área da saúde atualmente está relacionada a autoestima, capacidade de conduta, situação econômica, estado integral de saúde e emocional. A somatória dos fatores diversos, como a forma de transporte utilizado até a IES, o turno de estudo (Matutino ou Noturno), o tempo de lazer em ambiente familiar e de amigos, a carga horária estudada ao longo do semestre, as dificuldades financeiras e as condições financeiras, podem impactar na qualidade de vida do discente, tanto nas áreas ambientais, psicológicas e de relação social.

Com base no exposto, verifica-se que o discente da área de saúde vive uma realidade acadêmica que pode levar ao estresse, com impacto à qualidade de sono e qualidade de vida.⁶⁻⁷

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi analisar o estresse, a qualidade do sono e a qualidade de vida de acadêmicos de da área de saúde ao longo do curso.

Método

Trata-se de um quantitativo, transversal e descritivo realizado com 34 discentes da área de saúde de uma faculdade privada do estado de Goiás. Incluíram-se discentes regularmente matriculados nos todas as etapas dos cursos de graduação pertencentes a área de saúde (cursos de enfermagem, farmácia e fisioterapia) de todas as instituições e maiores de 18 anos. Foram excluídos aqueles que participaram da pesquisa como auxiliares de coleta de dados; e que, no período de coleta dos dados, estiveram em intercâmbio.

Os dados foram coletados de novembro a dezembro de 2021, via google forms, por meio dos seguintes instrumentos: Formulário para caracterização sociodemográfica e acadêmica; Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) e Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL-Bref). Após a obtenção dos endereços de email dos discentes matriculados nos cursos da área de saúde do 1º aos 8º semestres, realizou-se o envio do TCLE e convite para a pesquisa aos discentes. Após o aceite e assinatura online do TCLE, foi enviado e-mail com o link para acesso ao protocolo de coleta de dados, com prazo de dez dias preenchimento do mesmo.

O Formulário para caracterização incluiu as seguintes variáveis sociodemográficas: data de nascimento, sexo, filhos, situação conjugal, com quem reside, realização de atividades de lazer, prática de esportes, fontes de renda, dependente financeiro, suficiência da renda mensal para a manutenção, uso de fármaco ou substância (chá, café, energético, etc) para inibir o sono e para conseguir dormir; hábito de fumar e consumo de bebida alcoólica; e acadêmicas: tempo gasto para chegar a IES, meio de transporte, carga horária no semestre atual, realização de atividades extracurriculares, atividade de trabalho, experiência profissional na área da saúde, satisfação com o curso e interesse em desistir do curso.

O Instrumento para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) foi proposto por Costa e Polak em 2009⁽²⁾ e é composto por 30 itens agrupados em seis domínios: Realização das atividades práticas (Itens 4,5,7,9,12 e 21); Comunicação profissional (Itens 6,8,16 e 20); Gerenciamento do tempo (Itens 3,18,23, 26 e 30); Ambiente (Itens 11,22,24 e 29); Formação profissional (Itens 1,15,17,19,25 e 27); Atividade teórica (Itens 2,10,13,14 e 28). Os itens apresentam-se em escala tipo likert de quatro pontos em que: zero - “não vivencio a situação”; um- “não me sinto estressado com a situação”; dois - “me sinto pouco estressado com a situação”; e três- “me sinto muito estressado com a situação”⁽²⁾. Para identificação da intensidade de estresse por fator do AEEE, foram utilizados quartis de risco, conforme apresentado na Figura 3.

O Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP) foi validado no Brasil por Bertolazi.⁸ e aplicado em estudantes universitários brasileiros.⁹ Neste instrumento há dez questões, sendo: questão um a quatro- abertas; e cinco a 10- semiabertas. Tais questões são distribuídas em sete componentes, da seguinte forma: Qualidade subjetiva

do sono (Questão 6); Latência do sono (Questões 2 e 5a); Duração do sono (Questão 4); Eficiência habitual de sono (Questões 1, 3 e 4) Distúrbios do sono (Questões 5b até a 5j); Uso de medicações para dormir (Questão 7); sonolência diurna e distúrbios durante o dia (Questões 8 e 9). A questão dez é de uso optativo e não será aplicada nessa pesquisa, uma vez que exige a presença de um companheiro de quarto para sua análise.⁸ A pontuação global é gerada pela soma da pontuação de cada componente, o qual possui um peso que varia de 0 a 3. Assim, o valor máximo possível é de 21 pontos, sendo que, quanto mais essa pontuação, pior a qualidade do sono. Os escores superiores a cinco pontos indicam má qualidade no padrão de sono. Para a conversão das respostas obtidas em cada questão para uma escala tipo likert, serão seguidas as instruções descritas junto ao instrumento em pesquisa com profissionais de saúde.¹⁰

O WHOQOL- BREF, elaborado pela OMS, foi validado para o português em 1998¹¹, sendo um instrumento genérico de mensuração da qualidade de vida (QV). Trata-se de um instrumento composto por 26 itens, dentre os quais: duas questões abertas sobre qualidade de vida e 24 itens em escala Likert de cinco pontos (1 - 5). Os 24 itens são distribuídos em quatro domínios que denotam uma percepção individual de qualidade de vida para cada faceta particular da QV, a ser: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio-ambiente.¹¹ Os outros dois itens são avaliados separadamente, de maneira que: o Item 1 denota a percepção do indivíduo em relação a sua QV; e o Item 2 avalia a percepção do mesmo em relação à satisfação com a sua saúde.¹¹ Para análise de WHOQOL-Bref, inicialmente, os itens 3, 4 e 26 devem ter sua escala invertida da seguinte forma: 1=5; 2=4; 3=3; 4=2; 5=1. Após esse processo, deve-se calcular a média por domínio, obtida pela soma das pontuações atribuídas a cada item do domínio e dividida pelo número de itens que compõem o referido domínio.¹¹ Para que os escores do WHOQOL-BREF possam ser comparáveis aos do WHOQOL-100, a média de cada domínio deve ser multiplicada por 4. Para a análise da Qualidade de Vida Geral, deve-se realizar a média de todos os itens por indivíduo. Quanto maiores os escores obtidos nos domínios e na avaliação geral, maior será a qualidade de vida apresentada pelo sujeito.¹¹

Para organização e análise dos dados, foi criado um banco de dados no programa Excel (Office 2010) e utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS, versão 20.0). As variáveis qualitativas serão apresentadas em valores absolutos(n) e percentuais (n%). As variáveis quantitativas serão expostas em medidas descritivas: valores mínimos e máximos, média e desvio padrão. O alfa de Cronbach será aplicado para análise da confiabilidade dos instrumentos aplicados.

Em atendimento às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução CNS 466/12), este projeto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da instituição de ensino superior privada do estado de Goiás, tendo sido aprovado em 13 de julho de 2020 sob parecer numero 4.151.512.

Resultados

A população inicial do estudo foi composta por 215 discentes dos cursos da área de saúde (Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia), sendo que 34 discentes aceitaram participar da pesquisa e compusera a população de acesso dessa pesquisa. Na tabela 1, apresentam-se os dados Sociodemográficos e acadêmicos (Variáveis categóricas) dos estudantes da área de saúde.

Tabela 1- Dados Sociodemográficos e acadêmicos (Variáveis categóricas) dos estudantes da área de saúde (n=34). Goiás, 2022.

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	27	79,4
	Masculino	7	20,6
Situação Conjugal	Casado	11	32,4
	Divorciado	2	5,9
	Separado	3	8,8
Filhos	Solteiro	18	52,9
	Não	18	52,9
	Sim	16	47,1
Com quem reside	Família	30	88,2
	Outro	1	2,9
Prática de Esportes	Sozinho	3	8,8
	Não	24	70,6
Prática de Lazer	Sim	10	29,4
	Não	13	38,2
Fonte de Renda	Sim	21	61,8
	Estágio Remunerado	3	8,8
	Outro	5	14,7
	Recurso da família	9	26,4
Responsável pela manutenção	Trabalho Fixo	17	49,9
	Total	34	100
	Não respondeu	6	17,6
Renda Mensal Suficiente	Pais	14	41,1
	Outro	14	41,2
Faz uso de fármacos para inibir o sono?	Não	20	58,8
	Sim	14	41,2
Faz uso de fármacos para dormir?	Não	27	79,4
	Sim	7	20,6
Possui o hábito de fumar?	Não	31	91,2
	Sim	3	8,8
Ingere bebida alcoólica?	Não, nunca fumei.	32	94,1
	Sim, fumo.	2	5,9
Meio de transporte	Não, nunca bebi.	17	50
	Não, parei	1	2,9
	Sim, bebo	16	47,1
Trabalho	Automóvel	22	64,7
	Automóvel, Ônibus/Lotação	1	2,9
Experiências na área de saúde	Ônibus/Lotação	11	32,4
	Não	23	67,6
	Sim	11	32,4
	Não	17	50
	Sim	17	50

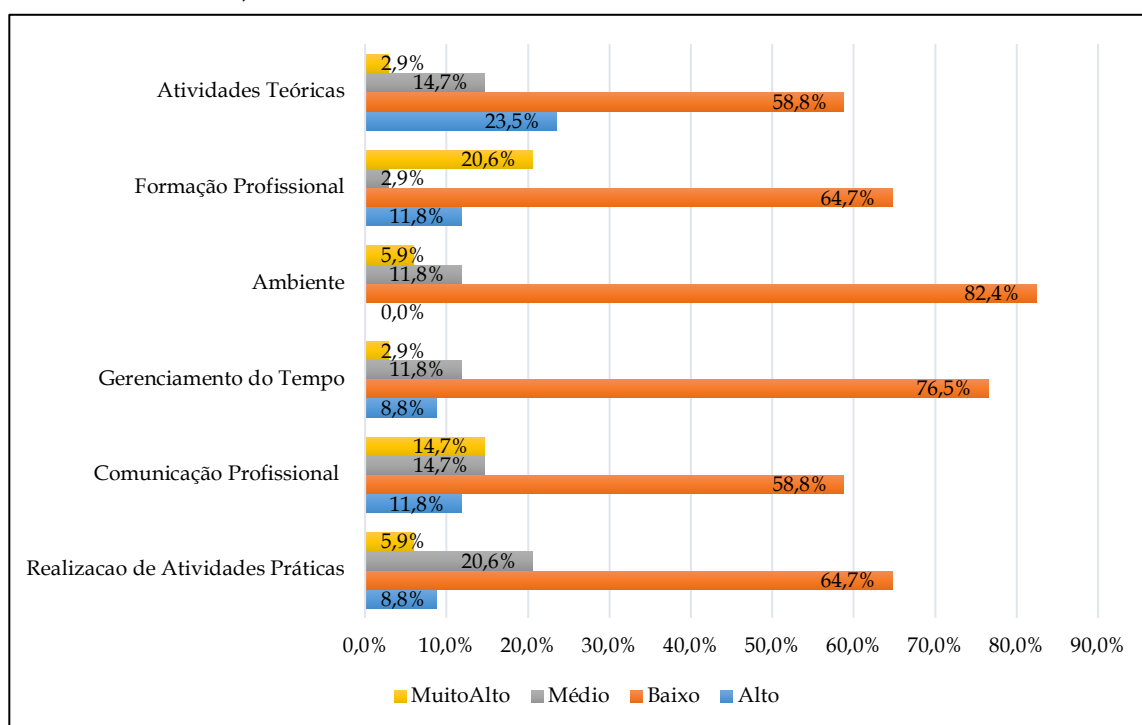
	Total	34	100
Está satisfeito com o curso?	Não	2	5,9
	Sim	32	94,1
Já pensou em desistir do curso?	Não	19	55,9
	Sim	15	44,1

Verifica-se, acima, o predomínio de estudantes do sexo feminino (79,4%), solteiros (52,9%), sem filhos (52,9%) que residem com a família (88,2%), que têm o trabalho fixo como fonte de renda (49,9%) e os pais como responsáveis pela manutenção financeira (41,1%), sendo que 58,8% afirmam que a renda mensal não é suficiente para manutenção. Ademais, 70,6% não praticam esportes e 61,8% fazem praticam atividades de lazer, 79,4% utilizam do consumo de medicamentos para inibir o sono, 47,1% possuem o hábito de ingerir bebida alcoólica, 5,9% têm o hábito de fumar, 50% têm experiência prévia com a área de saúde, 94,1% estão satisfeitos com o curso e 44,1% já pensaram em desistir do curso em algum momento. Na tabela 2, demonstram-se os dados sociodemográficos e acadêmicos (Variáveis contínuas) dos estudantes da área de saúde.

Tabela 2- Dados Sociodemográficos e acadêmicos (Variáveis contínuas) dos estudantes da área de saúde(n=34). Goiás, 2022.

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Mediana	Desvio- Padrão
Idade	17	47	29,1	29	8,26
Tempo para chegar à Instituição de Ensino(minutos)	5	120	28,4	20	25,10

Observa-se, na tabela acima, que os discentes possuem uma idade média de 29,1 anos (Dp: 8,26 anos) e levam, em mediana, 20 minutos para chegar até a instituição de ensino (Dp:25,10). Na figura 1, apresenta-se a Distribuição dos discentes segundo os níveis de estresse por domínio do AEEE

Figura 1- Distribuição dos discentes segundo os níveis de estresse por domínio do AEEE. Goiás, 2022.

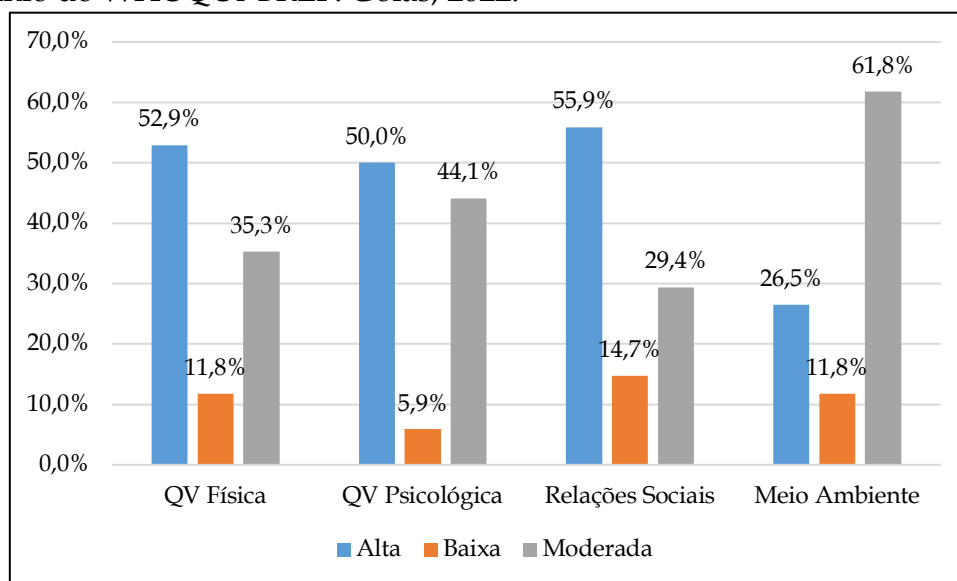
Verifica-se acima que houve predomínio de baixo estresse em todos os domínios do instrumento. Apesar disso, destaca-se a ocorrência de alto estresse nas atividades teóricas (23,5%), muito alto estresse na formação profissional (20,6%) e médio estresse na realização de atividades práticas (20%). Na tabela 3, apresenta-se a distribuição dos discentes segundo os níveis de estresse geral, qualidade de sono e qualidade de vida.

Tabela 3- Distribuição dos discentes segundo os níveis de estresse geral, qualidade de sono e qualidade de vida. Goiás, 2022.

Variável	Nível	n	%
Estresse Geral	Alto	18	52,9
	Baixo	16	47,1
Qualidade do Sono	Alto	7	20,6
	Baixa	27	79,4
Qualidade de Vida	Moderada	14	41,2
	Alta	8	23,5

Verifica-se, acima, o predomínio de discentes do com alto nível de estresse (52,9%), baixa qualidade do sono (79,4%) e moderada qualidade de vida (41,2%), seguido por aqueles com baixa qualidade de vida (35,3%). Na figura 2, apresenta-se a Distribuição dos discentes segundo os níveis de qualidade de vida por Domínio do WHOQOL-BREF.

Figura 2- Distribuição dos discentes segundo os níveis de qualidade de vida por Domínio do WHOQOL-BREF. Goiás, 2022.



Pode-se observar, acima, o predomínio de discentes com alta qualidade de vida física (52,9%), psicológica (50,0%) e relativa às Relações Sociais (55,9%). Por outro lado, a qualidade de vida relativa ao Meio-Ambiente foi predominantemente moderada (61,8%).

Discussão

Houve predomínio de estudantes do sexo feminino (79,4%), solteiros (52,9%), sem filhos (52,9%), que residem com a família (88,2%), que têm o trabalho fixo como fonte de renda (49,9%) e os pais como responsáveis pela manutenção financeira (41,1%), sendo que 58,8% afirmam que a renda mensal não é suficiente para manutenção.

Sabe-se que estudos indicam que os estudantes em saúde, predominantemente na literatura atual, referem-se a pessoas do sexo feminino. Como é percebido na pesquisa em pauta.¹²

Pesquisadores relatam que a qualidade de vida de universitários da área da saúde atualmente está relacionada, dentre outros fatores, as questões econômicas.^{5,6} O estudo destaca que 58,8% ao relatar que a renda mensal não é suficiente para manutenção, torna-se algo preocupante para QV.

Autores destacam que as incertezas quanto as condições de arcar com os custos da faculdade, a inserção no mercado de trabalho e a realização e satisfação profissional ao fim da graduação em saúde, corrobora para o surgimento de sentimento ansiedade e sofrimento interior, assim muitos estudantes querem aproveitar todas as oportunidades disponíveis, todavia, ao não conseguir equilíbrio na vida estudantil, os estudantes acabam por ter sobrecarga na sua vida social e familiar, fato que pode gerar estresses nos mais diversos níveis.¹³

Ademais, observou-se que 70,6% não praticam esportes e 61,8% fazem praticam atividades de lazer, 79,4% utilizam do consumo de medicamentos para inibir o sono, 47,1% possuem o hábito de ingerir bebida alcóolica, 5,9% têm o

hábito de fumar, 50% têm experiência prévia com a área de saúde, 94,1% estão satisfeitos com o curso e 44,1% já pensaram em desistir do curso em algum momento. Na tabela 2, demonstram-se os dados sociodemográficos e acadêmicos (Variáveis contínuas) dos estudantes da área de saúde.

A alteração do padrão e qualidade do sono levam a malefícios, tais como: menor capacidade de concentração, dificuldades de realização de tarefas e de planejamento das mesmas, com impacto a qualidade de vida do discente.⁵

A utilização de medicamentos para inibir o sono, o hábito da ingestão de bebida e fumo, dentre outros aspectos coletados na pesquisa, tem na literatura científica, fundamentação para tais atitudes, pois, autores destacam que alunos universitários estão frequentemente sujeitos a horários variados de estudos devido, sempre com sobrecarga de tarefas educativas, além de terem que administrar a vida pessoal, trabalhista e família com os exercícios escolares e provas. Assim é perceptível que a necessidade de cumprir esses compromissos compromete o sono, causa sonolência diurna e aumenta o risco de estresses.¹²

Observou-se que os discentes possuem uma idade média de 29,1 anos (Dp: 8,26 anos) e levam, em mediana, 20 minutos para chegar até a instituição de ensino (Dp:25,10). Na figura 1, apresenta-se a Distribuição dos discentes segundo os níveis de estresse por domínio do AEEE.

Os resultados da figura 1, coaduna-se com diversos autores, no quesito que destaca que na análise dos dados obtidos na pesquisa, em relação ao domínio do instrumento de AEEE, tem-se que o domínio sobre a realização das atividades práticas voltadas para execução de procedimentos que acabam por nortear o nível de estresses dos alunos.^{14, 15, 12} No que se refere à escala de avaliação do estresse, vale ressaltar que essa patologia é definido, partir do modelo interacionista, como qualquer estímulo de ambientes externos ou internos interferindo na adaptação das pessoas a vida social.⁴

Nas comparações entre os níveis de estresse na pesquisa, verificou-se o predomínio de baixo estresse em todos os domínios do instrumento. Apesar disso, destaca-se a ocorrência de alto estresse nas atividades teóricas (23,5%), muito alto estresse na formação profissional (20,6%) e médio estresse na realização de atividades práticas (20%). Na tabela 3, apresenta-se a distribuição dos discentes segundo os níveis de estresse geral, qualidade de sono e qualidade de vida.

Como os estudantes de saúde em nível superior tem uma excessiva carga de disciplinas a cursar e no final do curso estágios supervisionados, pesquisadores reconhecem que o aluno durante seu curso se depara com muitas atividades, interferindo na qualidade do sono e de vida, tornando-se, portanto, um paciente em potencial para o acometimento dos estresses.^{16, 17}

Identificou-se o predomínio de discentes do com alto nível de estresse (52,9%), baixa qualidade do sono (79,4%) e moderada qualidade de vida (41,2%), seguido por aqueles com baixa qualidade de vida (35,3%). Na figura 2, apresenta-se a Distribuição dos discentes segundo os níveis de qualidade de vida por Domínio WHOQOL-BREF. Segundo autores que tratam da relação estresses e vida acadêmica, existe um consenso em que existem três fases distintas de estresse, sendo a primeira a fase de alerta, a segunda a da resistência e a terceira

fase de exaustão as quais se diferenciam por um conjunto de sintomas característicos.^{18, 19}

A pesquisa em pauta destaca que 52,9% dos alunos estão na Fase de exaustão, e esse fator por ser visto como algo em relação a essa patologia. Quanto a baixa qualidade de vida ter um índice de (35,3%), esse dado merece atenção por parte dos estudiosos da área, pois a QV pode ser um processo complexo, pois envolve aspectos subjetivos, em meio a estudantes de saúde que vivem intensamente de forma objetiva, preocupados com a felicidade, o amor, o prazer e a plena realização pessoal e profissional.^{15, 20}

Atestou-se o predomínio de discentes com alta qualidade de vida física (52,9%), psicológica (50,0%) e relativa às Relações Sociais (55,9%). Por outro lado, a qualidade de vida relativa ao Meio-Ambiente foram predominantemente moderadas (61,8%). Estudos indicam que o estresse é provocado por um estímulo psicológico, ambiental ou fisiológico, visto como uma ameaça ao equilíbrio do organismo que se encontra em situação de esforço físico e emocional,²¹ essa afirmação coaduna-se com os resultados obtidos nessa pesquisa.

Conclusão

Verificou-se predomínio de discentes do com alto nível de estresse geral (52,9%). Na análise desse fenômeno segundo os domínios do AEEE, observou-se alto estresse nas atividades teóricas (23,5%), muito alto estresse na formação profissional (20,6%) e médio estresse relacionado à realização de atividades práticas (20%). Ademais, observou-se que os discentes apresentam baixa qualidade do sono (79,4%) e moderada qualidade de vida (41,2%), seguido por aqueles com baixa qualidade de vida (35,3%).

Observa-se que o ambiente acadêmico e suas demandas são percebidos como estressor pelos discentes, principalmente no que se refere as demandas de atividades teóricas ao longo do curso, às práticas clínicas, incluindo estágios e aula de laboratório, bem como com o futuro profissional após o término do curso. Nesse contexto, os discentes desenvolvem baixa qualidade do sono e menor qualidade de vida.

Agradecimento

Essa pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

Referências

1. Ariño DO, Bardagi MP. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental dos Estudantes Universitários. Revista Psicologia em Pesquisa, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, Set./ 1. Ariño DO, Bardagi MP. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental dos Estudantes Universitários. Revista Psicologia em Pesquisa, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, Set./Dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>

91

Dez.

2018.

Disponível

em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>

2. Costa ALS, Polak C. Construção e validação de instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). Rev. Esc. Enferm. USP. 2009; 43(N.esp.):1017-26.

3. Costa LBS. Avaliação do Estresse e do Rendimento Acadêmico em Estudantes da Área da Saúde da Universidade de Brasília. 2018. 89 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/32416>

4. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: **Springer**, 1984. 456p.

5. Pascotto AC, Santos BRM. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. Journal of The Health Sciences, São Paulo, Brasil, v. 31, n. 3, p. 306-310, 2013. Disponível em: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V31_n3_2013_p306a310.pdf

6. Paro CA, Bittencourt ZZLC. Qualidade de Vida de Graduandos da Área de Saúde. Revista Brasileira de Educação Médica, Rio de Janeiro, Brasil, v. 37, n. 3, p. 365-375, Jul. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/wXcZc3TZC7ytckm5JJgHP7v/?format=pdf&lang=pt>

7. Barros MJ, Borsari CMG, Fernandes AO, Silva A, Filoni E. Avaliação da qualidade de vida de universitários da área da saúde. Revista Brasileira de Educação e Saúde, Pombal - PB, Brasil, v. 7, n. 1, p.16-22, Jan/Mar, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18378/rebes.v7i1.4235>

8. Bertolazi AN. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono de Pittsburgh[Internet]. Porto Alegre: Escola de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/14041?show=full>

9. Benavente SBT, Silva RM, Higashi AB, Guido LA, Costa ALS. Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. Rev Esc Enferm USP. 2014; 48(3):514-20

10. Cavagione LC. Influência do Plantão de 24 horas sobre a pressão arterial e o perfil de risco cardiovascular em profissionais da área da saúde que atuam em serviços de atendimento pré-hospitalar [Internet]. São Paulo: Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 2010. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-23122010-094708/en.php>

11.The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychol Med.1998;28(3):551-8.

12. Silva KKM et al. Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students. Revista Brasileira de Enfermagem . 2020, v. 73, n. Suppl 1 e20180227. Doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0227>.

13. LOPES A et al. Estresse, qualidade de sono e conhecimento sobre saúde mental dos acadêmicos de fisioterapia da FAESO Stress, sleep quality and mental health knowledge of FAESO physiotherapy academics. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 4, p. 27921-27941, 2022.

14. NASCIMENTO, Jo Moura de Paula et al. Sistematizando os fatores que geram estresse nos estudantes de enfermagem. 2014.
15. Baez MAC. O processo de construção do bem-estar e a qualidade de vida durante a formação em educação física e suas perspectivas de futuro à luz da psicologia positiva. 2015.
16. Pereira MAD et al. O sofrimento psíquico na formação médica: percepções e enfrentamento do estresse por acadêmicos do curso de Medicina. 2014.
17. Melo AT. Sentidos de humanização na relação docente-discente de um curso de graduação em enfermagem, durante o exercício dos estágios supervisionados. 2019. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.
18. Borine RCC, Wanderley KS, Bassitt DP. (2015). Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 6(1), 100-118. Recuperado em 21 de junho de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt&tlng=pt.
19. Lameu JN et al. Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática e estudo transversal com estudantes universitários. 2014.
20. Costa NOMF. Qualidade de Vida no Trabalho (QVT): um estudo qualitativo sobre experiências vivenciadas por docentes de cursos de graduação em Administração de Instituições de Ensino Superior (IES) privadas de São Paulo. 2017.
21. Lipp MN. O stress está dentro de você. Editora Contexto; 2015.

Autor de Correspondência

Gabriella Karolyna Gonçalves
Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18, s/n. CEP: 72876-
241-Setor de Chácra Anhanguera. Valparaíso de
Goiás, Goiás, Brasil.
gabriellakarolina575@gmail.com