

Associação entre nível de estresse acadêmico e resiliência em estudantes da área de saúde

Association between level of academic stress and resilience in health students

Asociación entre nivel de estrés académico y resiliencia en estudiantes de salud

Thábata de Castro Rodrigues Vieira¹, Rodrigo Marques da Silva², Karen Maria Marques Martins³, Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira⁴, Wanderlan Cabral Neves⁵

Como citar: Vieira TC, Silva RM, Martins KMM, Ferreira MVR, Neves WC. Associação entre nível de estresse acadêmico e resiliência em estudantes da área de saúde. 2022; 11(3): 407-16. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v11.n3.p407a416>

REVISA

1. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Águas Claras, Distrito Federal, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-4642-8155>

2. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Águas Claras, Distrito Federal, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-2881-9045>

3. Centro Universitário Planalto do Distrito Federal. Águas Claras, Distrito Federal, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-4443-5201>

4. Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-1417-0871>

5. Universidade Católica de Brasília. Brasília, Distrito Federal, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-8124-0262>

Recebido: 12/04/2022
Aprovado: 23/06/2022

RESUMO

Objetivo: Analisar a associação entre nível de estresse acadêmico e resiliência em 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 e Escala de Resiliência de Wagnild & Young. A análise ocorreu no Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 20.0. **Resultados:** Verificou-se predomínio de discentes com alto nível de estresse geral (52,9%) e moderada resiliência (41,2%). Predominaram estudantes com baixo nível de estresse na realização de Atividades Práticas (64,7%), na comunicação profissional (58,8%), no gerenciamento do tempo (76,5%), relacionado ao ambiente (82,4%), na formação profissional (64,7%) e nas atividades teórica (58,8%). Observou-se relação significativa entre o nível de estresse relacionado à formação profissional e o nível de resiliência. **Conclusão:** confirma-se a relação entre resiliência e estresse acadêmico, sendo que a resiliência atua positivamente sobre o estresse sendo um fator protetor à saúde uma vez que pode fortalecer a capacidade de adaptação do discente às adversidades da vida e do contexto acadêmico.

Descritores: Estresse Psicológico; Estudantes; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Objective: To analyze the association between level of academic stress and resilience in health students. **Method:** This is a quantitative, cross-sectional study with 34 students from the health area of 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 and Wagnild & Young Resilience Scale. The analysis took place in the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 20.0. **Results:** There was a predominance of students with a high level of general stress (52.9%) and moderate resilience (41.2%). Students with low stress level in performing Practical Activities (64.7%), professional communication (58.8%), time management (76.5%), related to the environment (82.4%), professional training (64.7%) and theoretical activities (58.8%) predominated. A significant relationship was observed between the level of stress related to professional training and the level of resilience. **Conclusion:** the relationship between resilience and academic stress is confirmed, and resilience acts positively on stress and is a protective factor to health, since it can strengthen the student's ability to adapt to the adversities of life and the academic context.

Descriptors: Psychological Stress; Students; Quality of Life.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la asociación entre nivel de estrés académico y resiliencia en estudiantes de salud. **Método:** Se trata de un estudio cuantitativo, transversal, con 34 estudiantes del área de salud de una universidad privada en Goiás, a través de formularios de 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 y Escala de Resiliencia de Wagnild & Young. El análisis se realizó en el Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versión 20.0. **Resultados:** Predominaron los estudiantes con alto nivel de estrés general (52,9%) y resiliencia moderada (41,2%). Predominaron los estudiantes con bajo nivel de estrés en la realización de Actividades Prácticas (64,7%), comunicación profesional (58,8%), gestión del tiempo (76,5%), relacionadas con el entorno (82,4%), formación profesional (64,7%) y actividades teóricas (58,8%). Se observó una relación significativa entre el nivel de estrés relacionado con la formación profesional y el nivel de resiliencia. **Conclusión:** se confirma la relación entre resiliencia y estrés académico, y la resiliencia actúa positivamente sobre el estrés y es un factor protector para la salud, ya que puede fortalecer la capacidad del estudiante para adaptarse a las adversidades de la vida y al contexto académico.

Descriptores: Estrés Psicológico; Estudiantes; Calidad de vida.

Introdução

Os acadêmicos da área da saúde costumam estar submetidos a situações estressoras, o que pode estar relacionado à necessidade da adaptação fisiológica e psicológica no âmbito universitário, às experiências clínicas e tarefas excessivas, às cobranças relacionadas às atividades acadêmicas, bem como às avaliações, rotinas e tomada de decisões.¹ O enfrentamento de situações exclusivas desta área de formação também pode sobrecarregar os recursos adaptativos dos discentes, levando-os ao estresse acadêmico.²

O estresse, segundo o modelo interacionista, é definido como qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que taxou ou exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social.³ Em uma pesquisa com 34 estudantes da área da saúde de uma universidade privada do estado de Goiás, identificou-se que 52,9% apresentam alto nível de estresse, 23,5% apresentam alto estresse nas atividades teóricas, 20,6% apresentam alto estresse na formação profissional e 20% apresentam nível médio de estresse relacionado com a realização de atividades práticas.⁴

Nesse sentido, os estudos científicos com a temática “estresse em universitários” têm ganhado mais espaço, pois quando não identificado e não tratado pode vir a afetar o desempenho acadêmico, resultando em adoecimento físico ou psicológico e desistência da formação acadêmica.²⁻⁵

Por outro lado, para lidar com os efeitos relacionados ao estresse, tem-se a resiliência. Ela é entendida como a capacidade de enfrentar problemas e pressões de acordo com as ciências sociais. Também pode ser compreendida como um processo emocional, ambiental, sociocultural e cognitivo que facilita a adaptação do indivíduo a novas situações. Além disso, pode ser reconhecida como uma maneira de lidar com experiências estressoras com menos resultados negativos.⁶

Tendo em vista que a Resiliência compreende um processo de vivência de reconhecimentos e frustrações, atualmente, estudos científicos sobre ela têm se destacado tendo por base sua importância para a saúde e desenvolvimento humano.⁶ Isso ocorre porque ela tem sido apontada como uma habilidade individual capaz de promover a saúde, minimizando o estresse, a ansiedade, a raiva e a depressão. A exemplo disso, em estudo realizado com 138 discentes da área da saúde de uma faculdade localizada no entorno de Brasília - DF, aponta que 21,7% desse discentes apresentam resiliência elevada e 71,7% possuem nível moderado de resiliência. Os estudantes resilientes apresentam níveis mais baixos de estresse e depressão, o que influencia diretamente na qualidade de vida.⁷

Contudo, apesar do crescimento do interesse em estudos sobre estresse acadêmico e resiliência, poucos estudos analisam a associação entre esses fenômenos de forma detalhada, em especial englobando discentes de diferentes cursos do campo da saúde. A exemplo disso, pesquisa com 56 estudantes de enfermagem do Rio de Janeiro identificou que 39,3% possuíam elevada resiliência, 37,5% resiliência moderada e 23,2% baixa resiliência.⁸ Todavia, este estudo⁸ não avaliou o estresse e sua associação com a resiliência no âmbito acadêmico, o que permitiria ampliar os achados considerando-se as especificidades de cada curso.

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi analisar a associação entre nível de estresse acadêmico e resiliência em estudantes da área de saúde.

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) e Escala de Resiliência de Wagnild & Young. 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⁽⁹⁾ 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”.⁹ Para identificação da intensidade de estresse por fator do AEEE, foram utilizados quartis de risco definidos pelos autores do instrumento.⁹

A escala de resiliência, desenvolvida por Wagnild & Young junto a mulheres adultas¹⁰, foi adaptada e traduzida para a realidade brasileira junto a estudantes de escolas públicas em 2005⁽¹⁰⁾. Esse instrumento mede os níveis de adaptação psicossocial positiva em face de eventos de vida importantes. Ele possui 25 itens em escala tipo likert, variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente), distribuídos em 3 fatores, a ser: Resoluções de Ações e Valores (Itens 1,2,6,8,10,12,14,16,18,19,21,23,24 e 25), Independência e

determinação (Itens 5,7,9,11,13 e 22) e Autoconfiança e capacidade de adaptação a situações (Itens 3,4,15,17 e 20)⁽¹¹⁻¹²⁾. Esses fatores correspondem aos atributos que dão suporte ao enfrentamento dos problemas da vida, incluindo competência nas relações sociais, a capacidade de resolução de problemas, a conquista de autonomia e o sentido ou propósito para a vida e o futuro⁽¹¹⁻¹²⁾. Os escores da escala oscilam de 25 a 175 pontos, sendo que quanto maior o escore, mais elevada é a resiliência do sujeito. Um resultado abaixo dos 121 é considerado pelos autores do instrumento como “reduzida resiliência”; entre 121 e 145, como “resiliência moderada”; e acima dos 145, “resiliência elevada”⁽¹⁰⁾.

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. Todas as variáveis quantitativas foram avaliadas pelo teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar sua adequação à distribuição normal. Para verificar a relação entre as variáveis de estresse geral e por domínio com os níveis de resiliência, utilizou-se os testes de correlação de Pearson para dados paramétricos ou teste de correlação de Spearman para variáveis com distribuição não normal. Valores de $p < 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos.

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 número 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 compuseram 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
	Solteiro	18	52,9
Filhos	Não	18	52,9
	Sim	16	47,1
Prática de Esportes	Não	24	70,6
	Sim	10	29,4
Prática de Lazer	Não	13	38,2
	Sim	21	61,8
Renda Mensal Suficiente	Não	20	58,8
	Sim	14	41,2

Faz uso de fármacos para inibir o sono?	Não	27	79,4
	Sim	7	20,6
Faz uso de fármacos para dormir?	Não	31	91,2
	Sim	3	8,8
Possui o hábito de fumar?	Não, nunca fumei.	32	94,1
	Sim, fumo.	2	5,9
	Não, nunca bebi.	17	50
Ingere bebida alcoólica?	Não, parei	1	2,9
	Sim, bebo	16	47,1
Trabalho	Não	23	67,6
	Sim	11	32,4
Variável	Min-Máx.	Média	Desvio-Padrão
Idade	17-47	29,1	8,26

Verifica-se, acima, o predomínio de estudantes do sexo feminino(79,4%), solteiros (52,9%), sem filhos(52,9%) e 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 e 5,9% têm o hábito de fumar. Na tabela 2, demonstra-se a distribuição dos discentes segundo os níveis de resiliência, estresse geral e por domínio.

Tabela 2- Distribuição dos discentes segundo os níveis de resiliência, estresse geral e por domínio. Goiás, 2022.

Variável	Nível	n	%
Estresse Geral	Alto	18	52,9
	Baixo	16	47,1
Resiliência	Reduzida	9	26,5
	Moderada	14	41,2
	Alta	11	32,4
Realização de Atividades Práticas	Baixo	22	64,7
	Médio	7	20,6
	Alto	3	8,8
	Muito Alto	2	5,9
Comunicação Profissional	Baixo	20	58,8
	Médio	5	14,7
	Alto	4	11,8
	Muito Alto	5	14,7
Gerenciamento do Tempo	Baixo	26	76,5
	Médio	4	11,8
	Alto	3	8,8
	Muito Alto	1	2,9
Ambiente	Baixo	28	82,4
	Médio	4	11,8
	Alto	0	0
	Muito Alto	2	5,9
Formação Profissional	Baixo	22	64,7
	Médio	1	2,9
	Alto	4	11,8
	Muito Alto	7	20,6
Atividade Teórica	Baixo	20	58,8
	Médio	5	14,7
	Alto	8	23,5
	Muito Alto	1	2,9

Verifica-se, na tabela acima, que houve predomínio de estudantes com alto nível de estresse geral (52,9%), baixo nível de estresse em todos os domínios do AEEE: Realização de Atividades Práticas (64,7%), Comunicação Profissional (58,8%), Gerenciamento do Tempo(76,5%), Ambiente(82,4%), Formação Profissional(64,7%) e Atividade Teórica(58,8%). Ademais, o nível de resiliência entre os estudantes foi moderado (n= 41,2%). Na tabela 3, apresentam-se as análises de associação entre nível geral de estresse e resiliência

Tabela 3- Análises de associação entre nível de estresse (Geral e por domínio) e resiliência entre estudantes da área de saúde. Goiás, 2022.

	Resiliência					
	Classe	n/%	Reduzida	Moderada	Alta	Valor de p
Realização de Atividades Práticas	Baixo	n	4	10	8	0,58
		%	11,80%	29,40%	23,50%	
	Médio	n	3	2	2	
		%	8,80%	5,90%	5,90%	
	Alto	n	1	2	0	
		%	2,90%	5,90%	0,00%	
Comunicação Profissional	Baixo	n	4	10	6	0,8
		%	11,80%	29,40%	17,60%	
	Médio	n	1	2	2	
		%	2,90%	5,90%	5,90%	
	Alto	n	2	1	1	
		%	5,90%	2,90%	2,90%	
Gerenciamento do Tempo	Baixo	n	7	10	9	0,72
		%	20,60%	29,40%	26,50%	
	Médio	n	1	1	2	
		%	2,90%	2,90%	5,90%	
	Alto	n	1	2	0	
		%	2,90%	5,90%	0,00%	
Ambiente	Baixo	n	5	13	10	0,11
		%	14,70%	38,20%	29,40%	
	Médio	n	3,00	0,00	1,00	
		%	8,80%	0,00%	2,90%	
	Alto	n	0	0	0	
		%	0,00%	0,00%	0,00%	
Formação Profissional	Baixo	n	4	11	7	0,02*
		%	11,80%	32,40%	20,60%	
	Médio	n	0	0	1	
		%	0,00%	0,00%	2,90%	
	Alto	n	4	0	0	
		%	11,80%	0,00%	0,00%	
Atividade Teórica	Baixo	n	1	3	3	0,28
		%	2,90%	8,80%	8,80%	
	Médio	n	5	8	7	
		%	14,70%	23,50%	20,60%	
	Alto	n	3	0	2	
		%	8,80%	0,00%	5,90%	

		%	8,80%	0,00%	5,90%	
	Alto	n	1	5	2	
		%	2,90%	14,70%	5,90%	
	Muito Alto	n	0	1	0	
		%	0,00%	2,90%	0,00%	
Estresse Geral	Baixo	n	7	5	4	0,11
		%	21,20%	15,20%	12,10%	
	Alto	n	2	8	7	
		%	6,10%	24,20%	21,20%	

*Valor estatisticamente significativo.

Verifica-se acima que o nível de estresse relacionado à formação profissional relacionou-se significativamente ao nível de resiliência, de forma que os alunos com nível moderado de resiliência apresentam menor nível de estresse que os demais ($p=0,02$).

Discussão

O estudo realizado com 34 discentes da área da saúde (enfermagem, fisioterapia e farmácia), onde há predominância de discentes do sexo feminino (79,4%), apesar do número crescente de profissionais do sexo masculino na área da saúde⁶⁷. Há predominância indivíduos solteiros (52,9%), quando se trata da situação conjugal dos discentes, 52,9% não possuem filhos. Estudo realizado em 2019 com 138 estudantes da área da saúde (enfermagem e fisioterapia) em uma faculdade no estado de Goiás retratou a predominância de discentes sexo feminino (75,4%), solteiros(73,2%) e que não possuem filhos(68,1%). Não possuir companheiro(a) e filhos são fatores que facilitam o ingresso na vida acadêmica, pois nessa situação o indivíduo tem uma disponibilidade maior para estudar e realizar os compromissos acadêmicos⁷.

Sobre a renda mensal, 58,8% afirmam não possuir renda mensal suficiente para manutenção. Na pesquisa realizada em 2019 em uma instituição de ensino superior particular no entorno de Brasília - DF aponta que 58,7% dos discentes tinham renda mensal entre 1 e 2 salários mínimos e 52,2% tinha despesas entre 1 e 2 salários mínimos, 64,5% consideram que a renda mensal não é o suficiente. Com o ingresso na universidade, os estudantes esperam por independência financeira, principalmente os que a família não pode lidar com os custeios. Nesse caso, alguns custeios da vida cotidiana do universitário podem dificultar ainda mais a formação, como o transporte até a faculdade, onde o indivíduo reside, a alimentação, cópias reprográficas, literaturas, etc, levando a frustrações quando não conseguem sustentar os custeios necessários⁷.

Em relação aos hábitos/estilo de vida, nota-se que 70,6% dos discente não praticam esportes, em uma pesquisa realizada na Universidade Estadual da Paraíba com 254 discentes de sete cursos distintos da área da saúde (psicologia, fisioterapia, odontologia, farmácia, enfermagem, educação física e biologia) observou-se que 55,7% dos discentes apresentam dificuldade na prática de atividades físicas.¹³ A ausência dessa prática resulta em alterações na qualidade de vida dos discentes, ressaltando a importância da promoção de saúde nesse âmbito⁽¹³⁾. Em contrapartida, 61,8% praticam atividades de lazer, o que é considerado importante para equilíbrio emocional, de humor e de bem estar⁷.

Dos discentes entrevistados, 47,1% relata a ingestão bebidas alcoólicas com frequência e 5,9% têm o hábito de fumar. Em pesquisa realizada em um

centro universitário de Cuiabá com alunos de 11 cursos da área da saúde aponta que o ingresso na faculdade não influenciou no padrão de uso do álcool, geralmente a ingestão acontece em momentos de socializar, eventos festivos e para sensação de relaxamento e prazer.¹⁴ Porém, a utilização do álcool também pode estar ligada ao enfrentamento do estresse e preocupação já que o uso do álcool tende a minimizar a sensação de estresse e trazer sensação de bem-estar, mas o uso do mesmo pode trazer problemas relacionados a potencialização dos sintomas de estresse, depressão e ansiedade e dependência.¹⁵ Por outro lado, um estudo realizado com 111 estudantes de uma Escola de Saúde de Porto Alegre aponta que 58,7% dos estudantes fazem uso do fumo sem levar em consideração a possibilidade de dependência. Isso pode estar associado à intenção de reduzir os sintomas de depressão, estresse e ansiedade causados pela vida acadêmica e a convivência com indivíduos que fazem uso do fumo.¹⁵ Nesse caso, pode-se pensar que o uso das drogas lícitas está diretamente ligado ao estresse causado pela rotina dos graduandos. Observa-se também que, quanto maior os níveis de estresse e seus sintomas, maior a utilização dessas substâncias, o que, em geral, visa diminuir os efeitos do estresse, trazendo a sensação de relaxamento e alívio. Entretanto, com o uso prolongado das substâncias, a tendência é que elas não tragam mais o efeito que causa a sensação de bem-estar e sim a dependência, o que impõem riscos à saúde mental dos indivíduos que as utilizam.¹⁵

Quando se trata da qualidade do sono, 79,4% dos estudantes afirmam que fazem uso de medicamentos para inibir o sono. Em pesquisa realizada com 34 discentes da área da saúde de uma faculdade privada no estado do Goiás, aponta-se que 79,4% dos discentes possuem baixa qualidade do sono. Há autores que destacam a relevância das alterações na qualidade e padrão do sono devido aos horários variados de estudo e à sobrecarga para se adaptarem a vida universitária juntamente com a vida pessoal. Isso pode resultar em dificuldade de concentração, afetando diretamente no desenvolvimento acadêmico e na qualidade de vida dos discentes. Contudo, nota-se que a sobrecarga e o compromisso com as tarefas podem comprometer a qualidade do padrão de sono, causando sonolência durante o dia e aumentando o nível de estresse.⁴

Nas comparações entre níveis de estresse nesse estudo, predominou o alto nível de estresse geral e baixo nível de estresse em realização de atividades práticas (64,7%), comunicação profissional (58,8%), gerenciamento do tempo (76,5%), ambiente (82,4%), formação profissional (64,7%) e atividade teórica (58,8%). Em uma pesquisa realizada com 34 discentes de uma instituição privada localizada no estado de Goiás, foi observado que 52,9% sofre com alto nível de estresse geral, enquanto 47,1% afirma que sofre com baixos níveis de estresse geral. O alto nível de estresse se destaca quando se refere às atividades teóricas (23,5%) e formação profissional (20,6%), enquanto 20% dos discente apresentam médio nível de estresse referente às atividades práticas. Os discentes da área da saúde se deparam com uma alta carga de atividades em disciplinas e estágios supervisionados, o que leva ao excesso de atividades e pode estar associado ao desenvolvimento do alto nível de estresse.⁴

Por outro lado, destaca-se o nível moderado quando se trata de resiliência entre os discentes das áreas da saúde (41,2%), onde estes apresentam menor nível de estresse comparado com os demais. A resiliência é vista como um fator importante para a saúde, pois pode auxiliar no controle dos sintomas do estresse e aumentar a qualidade do sono. As relações interpessoais, a sobrecarga dos

estudos e mudanças de hábitos quando se ingressa na universidade, podem trazer riscos para saúde mental (depressão, ansiedade, hostilidade e psicoses). Todavia, pesquisadores afirmam que a resiliência pode minimizar os efeitos negativos dos potenciais estressores do ambiente acadêmico na saúde mental dos estudantes, tornando-se um elemento importante na melhora de desempenho e condições de saúde de acadêmicos.¹⁶

Conclusão

Verificou-se predomínio de discentes com alto nível de estresse geral (52,9%). Pôde-se observar de acordo com os domínios do AEEE que a maioria dos estudantes apresentam baixo nível de estresse na realização de Atividades Práticas (64,7%), na comunicação profissional (58,8%), no gerenciamento do tempo (76,5%), relacionado ao ambiente (82,4%), na formação profissional (64,7%) e nas atividades teórica (58,8%). Ademais, o nível de resiliência entre os estudantes foi moderado (41,2%).

Observou-se que há relação significativa entre o nível de estresse relacionado à formação profissional e o nível de resiliência, de forma que os acadêmicos que possuem nível moderado de resiliência apresentam menor nível de estresse quando comparado aos demais.

Nesse sentido, confirma-se a relação entre resiliência e estresse acadêmico, sendo que a resiliência atua positivamente sobre o estresse sendo um fator protetor à saúde uma vez que pode fortalecer a capacidade de adaptação do discente às adversidades da vida e do contexto acadêmico.

Agradecimento

Essa pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

Referências

1. Bresolin JZ, Dalmolin GL, Vasconcellos SGL, Andolhe R, Moraes BX, Lanes TC. Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. Rev. Rene Fortaleza 2022, v 23. Doi: <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.20222371879> .
2. Costa ALS, Silva RM, Sena ARAS, Silva GV, MUSSI FG, Gonçalves AKP, et al. Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos a saúde em estudantes de enfermagem. J Health NPEPS. 2021; 6(2):164-184.
3. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.
4. 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>.
5. Costa DAV, Koglen M, Hartwig SV, Ferreira GE, Guimarães MKOR, Ribeiro MRR. Atenção plena disposicional, regulação emocional e estresse percebido em estudantes de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2022. v 56. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0086en> .

6. Moraes Filho IM, Gomes JCBM, Rodrigues MSC, Melchior LMR, Santos OP, Silva RM, et al. Resiliência em estudantes de nível técnico de enfermagem e radiologia. J Health NPEPS, 2020. (1):351-368. doi: <https://doi.org/10.30681/25261010> .
7. Moraes Filho IM, Nascimento FA, Bastos GP, Barros Júnior FES, Silva RM, Santos ALM, Abreu CRC, Valóta IAC. Fatores sociodemográficos e acadêmicos relacionados à resiliência dos graduandos da área da saúde. REVISA.2020;9(2): 291-303. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n2.p291a303>
8. Ruas CAS, Nascimento FPB, Magalhães IAL, Soares RJO. Resiliência dos estudantes de enfermagem de uma universidade na Baixada Fluminense/RJ. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 2, n. 4, p. 2409-2417, jul./aug. 2019
9. 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.
10. Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of resilience scale. J Nurs Meas. 1993; 1:165-78.
11. Pesce RP, Assis SG, Avanci JQ, Santos NC, Malaquias JV, Carvalhaes R. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. Cad Saúde Pública. 2005; 21(2):436-48.
12. Godoy KAB, Joly MCRA, Piovezan NM, Dias AS, Silva DV. Avaliação da resiliência em escolares do ensino médio. Mudanças. 2010; 18 (1-2) 79-90.
13. Moreira JS, Leal LFM, Medeiros LMB, Moraes MCP. Graduandos de sete cursos de saúde: entre transtornos mentais comuns e rendimento acadêmico. Rev. Espaço para a Saúde. 2020 dez; 21(2):42-55. Doi <http://dx.doi.org/10.22421/15177130-2020v21n2p42>
14. Silva NG, Arruda GO, Tarefa SS, Pereira EHAI, Prado FMO, Lara HCAA. Modelos preditivos para o uso problemático de álcool entre universitários da saúde. Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed Port.), v 17 no 4. Out/dez 2021.
15. Beneton ER, Schmitt M, Andretta I. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. 2021 jun. Rev. SPAGESP v 22 no 1.
16. Silva RM, Costa ALS, Mussi FC, Lopes VC, Batista KM, Santos OP. Health alterations in nursing students after a year from admission to the undergraduate course. Rev Esc Enferm USP. 2019;53:e03450. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2018008103450>

Autor de correspondência

Thábata de Castro Rodrigues Vieira
Centro Universitário Planalto do Distrito Federal
Av. Pau Brasil- Lote 2. CEP: 71916-000- Águas
Claras. Brasília- Distrito Federal, Brasil.
thabscastroboo@gmail.com