

ASSOCIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E PERFIL ACADÊMICO COM O ESTRESSE DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

ASSOCIATION OF SLEEP QUALITY AND ACADEMIC PROFILE WITH STRESS OF NURSING STUDENTS

ASOCIACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y DEL PERFIL ACADÉMICO CON EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Cíntia Taumaturgo Fernandes de Negreiros¹
Sarah Rebecca Sousa da Silva²
Rodrigo Marques da Silva³
Ana Lúcia Siqueira Costa⁴
Fabiane Coelho Farias⁵
Débora Dadiani Dantas Cangussu⁶
Cristilene Akiko Kimura⁷

Como citar este artigo: Negreiros CTF, Silva SRS, Silva RM, Costa ALS, Farias FC, Cangussu DDD, et al. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. Rev baiana enferm. 2019;33:e33482.

Objetivo: avaliar a associação da qualidade do sono e o perfil acadêmico com o nível de estresse entre discentes de enfermagem. **Método:** trata-se de uma pesquisa transversal, analítica, de abordagem quantitativa, realizada com 117 estudantes de enfermagem por meio de um questionário acadêmico de Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem e do Índice de Qualidade de Sono *Pittsburgh*. Os dados foram coletados em 2016. A análise dos dados foi realizada por meio dos testes de Exato de *Fischer* e t de *Student* para amostras independentes. **Resultados:** verificou-se predomínio de nível médio de estresse (51,3%), seguido por nível alto de estresse (42,7%) e má qualidade de sono (94,8%). Os discentes que levavam, em média, mais tempo para chegar à instituição de ensino ($p=0,001$), estudavam mais horas por dia ($p=0,014$) e realizavam atividades de trabalho ($p=0,013$), possuíam maior nível de estresse. Houve associação significativa entre estresse acadêmico e qualidade do sono ($p<0,0001$). **Conclusão:** além dos fatores acadêmicos, os estudantes vivenciavam situações pessoais e sociais que estavam associadas ao nível de estresse apresentado, o qual impactava negativamente na qualidade do sono e podia afetar o processo de aprendizado.

Descritores: Enfermagem. Estresse Psicológico. Sono. Estudantes de Enfermagem.

¹ Estudante de bacharelado em Enfermagem. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-5989-6831>

² Estudante de bacharelado em Enfermagem. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-4171-2982>

³ Enfermeiro. Doutor em Enfermagem. Docente na Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. marques-sm@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0003-2881-9045>

⁴ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora livre-docente da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-7830-9751>

⁵ Enfermeira. Mestre em Gerontologia. Docente da Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-4828-962X>

⁶ Fisioterapeuta. Mestre em Educação Física. Centro Universitário Estácio. Brasília, Distrito Federal, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9754-7982>

⁷ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente na Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-7294-0136>

Objective: to evaluate the association between sleep quality and academic profile with the level of stress among nursing students. Method: this is a cross-sectional, analytical research, with quantitative approach, performed with 117 nursing students by means of a questionnaire to evaluate academic stress in nursing students and the Pittsburgh Sleep Quality Index. Data were collected in 2016. Data analysis was performed through Fisher's exact test and Student's t-test for independent samples. Results: there was a predominance of medium level of stress (51.3%), followed by a high level of stress (42.7%) and poor sleep quality (94.8%). Students who took, on average, more time to reach the institution of education ($p=0.001$), studying more hours per day ($p=0.014$) and performing work activities ($p=0.013$), had a higher level of stress. There was a significant association between academic stress and sleep quality ($p<0.0001$). Conclusion: in addition to the academic factors, students experienced personal and social situations that were associated with the level of stress, which affected negatively the quality of sleep and could affect the learning process.

Descriptors: Nursing. Stress, Psychological. Sleep. Students, Nursing.

Objetivo: evaluar la asociación entre la calidad del sueño y el perfil académico con el nivel de estrés entre los estudiantes de enfermería. Método: este es un estudio transversal, analítico, enfoque cuantitativo, realizado con 117 estudiantes de enfermería por medio de un cuestionario para la evaluación del estrés académico en los estudiantes de enfermería y el índice de calidad del sueño de Pittsburgh. Los datos fueron recolectados en 2016. El análisis de los datos se realizó mediante el test exacto de Fisher y la prueba t de Student para muestras independientes. Resultados: hubo un predominio del nivel medio de estrés (51,3%), seguido por un alto nivel de estrés (42,7%) y la mala calidad del sueño (94,8%). Los estudiantes que llevaban, en promedio, más tiempo para llegar a la institución de educación ($p=0,001$), estudian más horas por día ($p=0,014$) y la realización de las actividades de trabajo ($p=0,013$), tenían un alto nivel de estrés. Hubo asociación significativa entre el estrés académico y la calidad del sueño ($p<0,0001$). Conclusión: además de los factores académicos, estudiantes y personal experimentado situaciones sociales que estaban asociados con el nivel de estrés, lo cual impactaba negativamente en la calidad del sueño y podría afectar el proceso de aprendizaje.

Descriptorios: Enfermería. Estrés Psicológico. Sueño. Estudiantes de Enfermería.

Introdução

Após o ingresso em uma faculdade ou universidade, os discentes passam a ter rotinas diferentes daquelas vivenciadas no ensino médio. Esse momento de transição conduz a novas responsabilidades e exigências, incluindo a realização de inúmeros trabalhos acadêmicos, de atividades de pesquisa, leituras obrigatórias extensas, cobranças quanto aos prazos e estudos diários⁽¹⁻²⁾. Inicialmente, os discentes ainda não têm um conhecimento sobre o curso, porém é comum que criem expectativas a respeito das disciplinas e demais atividades que compõem o curso, com chances de frustrações no seu decorrer⁽²⁾.

Investigações sobre a vida acadêmica demonstram as dificuldades relativas ao aprendizado, ao interesse no curso escolhido, ao incentivo da instituição para o engajamento dos alunos e às angústias vivenciadas nas atividades clínicas durante as aulas práticas e os estágios. Além disso, os discentes vivenciam problemas pessoais e

enfrentamentos familiares, além de conviverem com a falta de segurança das grandes cidades. Todas essas situações podem ser percebidas como estressoras pelos estudantes, levando-os ao estresse acadêmico no cotidiano de formação, com influência na saúde física e mental⁽²⁾.

Do ponto de vista biológico, entende-se estresse como a reação do organismo a fatores externos, físicos ou psicológicos, tais como medo, euforia, irritação, excitação, alegria, dentre outros, que interfiram na homeostase e necessitem que o organismo se restabeleça, levando ao maior consumo energético para adaptação ao acontecimento⁽¹⁻²⁾. Ademais, devido à deflagração do desequilíbrio dos subsistemas, ocorrem alterações em nível cerebral, cardíaco, neuroendócrino, cognitivo e interpessoal⁽²⁾. No modelo interacionista, mais difundido atualmente, o estresse é compreendido como qualquer acontecimento que advenha do ambiente intrínseco ou extrínseco ao indivíduo e exceda

ou atinja sua capacidade de enfrentamento⁽³⁾. No ambiente acadêmico, o estresse ocorre quando os recursos de adaptação são excedidos pelas demandas relacionadas ao processo formativo⁽³⁾. O estresse e o sono estão relacionados de forma recíproca, pois a qualidade do sono pode ser afetada pelo estresse, bem como a má qualidade do sono pode tornar-se um fator estressante⁽⁴⁻⁵⁾.

O sono é controlado pelo ritmo circadiano no período das 24 horas do dia, ciclo claro-escuro. Esse ritmo é regulado por fatores exógenos – atividades realizadas durante o dia – e fatores endógenos – estímulos no núcleo supraquiasmático do hipotálamo, chamado de relógio biológico. Esse relógio funciona para regularizar o tempo de sono e alicerçar o ciclo sono-vigília, porém a interferência nesse ciclo poderá trazer sérios problemas de saúde⁽⁵⁻⁶⁾. Nesse sentido, alterações no padrão e na qualidade do sono podem levar a maiores taxas de morbidade, mortalidade e envelhecimento precoce. Uma vez que o sono oferece importantes funções na fixação da memória, a sua privação pode levar à sonolência diurna excessiva, à má qualidade do sono e à insônia, com impacto sobre o processo de aprendizagem⁽⁶⁻⁹⁾.

Isso foi verificado em pesquisa realizada na Índia com 750 estudantes de enfermagem, a qual concluiu que estudantes com melhor qualidade do sono apresentavam menos insônia e depressão, com capacidade de estudar por maior período diariamente. Além disso, a qualidade do sono é de especial importância entre os estudantes, enquanto futuros profissionais, pois a falta de um sono recuperador contribui significativamente para os erros na assistência em saúde durante a formação, além de concorrer para maiores níveis de estresse e ansiedade entre os discentes⁽¹⁰⁾.

Nesse contexto, estudo realizado com 151 discentes de enfermagem do estado de São Paulo demonstrou que existe associação significativa entre má qualidade do sono e estresse acadêmico. Ademais, os autores observaram que o tempo médio de sono foi de 5 horas diárias e que mais de 80,0% relataram má qualidade do sono⁽⁹⁾.

Outra pesquisa, com 1.074 estudantes universitários do estado do Texas (Estados Unidos), verificou, no grupo que reportou insônia, menores escores de qualidade do sono, bem como maiores escores de sintomas depressivos e estresse⁽¹¹⁾. No entanto, embora estudos brasileiros^(1,4) e internacionais⁽¹¹⁾ já tenham avaliado a associação direta entre o estresse e a má qualidade do sono, poucos consideraram as características da formação acadêmica, bem como os aspectos sociais e econômicos, como elementos potencialmente associados ao estresse acadêmico em estudantes universitários, especialmente entre aqueles vinculados a cursos de enfermagem. O estudo dessas relações é de especial importância, uma vez que, em consequência do estresse e das alterações de sono, os discentes universitários podem desenvolver alterações comportamentais, incluindo vícios e hábitos individuais, o que poderá interferir na capacidade de raciocínio e memória e, assim, impactar negativamente no aprendizado⁽¹⁾.

Este estudo teve como objetivo avaliar a associação da qualidade do sono e o perfil acadêmico com o nível de estresse entre discentes de enfermagem.

Método

Trata-se de um estudo transversal, analítico, desenvolvido em duas universidades públicas do estado de São Paulo, sendo uma estadual (Instituição A) e outra federal (Instituição B). A população do estudo foi constituída por discentes matriculados no primeiro ano do curso de enfermagem. Foram incluídos discentes regularmente matriculados no 1º semestre do primeiro ano de cada instituição e maiores de 18 anos. Foram excluídos discentes que se encontravam em intercâmbio ou licença maternidade.

A abordagem dos sujeitos deu-se por meio de agendamento prévio do pesquisador responsável com os docentes das disciplinas específicas de enfermagem. Após autorização e definição da data de coleta junto ao docente, os instrumentos foram entregues em sala de aula pelo pesquisador, sendo definido um período de

10 dias para o recolhimento deles, também pelo pesquisador responsável. No caso dos discentes ausentes, o questionário foi entregue individualmente pelo pesquisador após agendamento de data e horário via *e-mail*. Para aumento da adesão à pesquisa, foram enviados individualmente, via *e-mail*, os resultados individuais aos estudantes que participaram da pesquisa, após o término da análise de dados.

A coleta de dados ocorreu em março de 2016, por meio dos seguintes instrumentos autoaplicáveis: Formulário acadêmico, Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem e Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh*.

O formulário para caracterização acadêmica dos discentes conteve as seguintes variáveis acadêmicas: tempo gasto para chegar à instituição de ensino e cidade universitária; mês e ano do início do curso; número de disciplinas cursadas no semestre atual; carga horária no semestre atual; número diário de horas de estudo; realização e tipo de atividades extracurriculares exercidas; participação em grupo de pesquisa; atividade de trabalho; experiência profissional na área da saúde; se frequentou outro curso superior; satisfação com o curso; e interesse em desistir do curso.

O instrumento para *Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem*, validado para a realidade brasileira por Costa e Polak⁽¹²⁾, possui 30 itens agrupados em seis domínios, da seguinte forma: realização das atividades práticas; comunicação profissional; gerenciamento do tempo; ambiente; formação profissional; atividade teórica. 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”. Para identificar a intensidade de estresse por fator do instrumento, foram utilizados quartis de risco, conforme definido pelo autor do instrumento. Para a classificação do nível de estresse geral por discente, foram seguidas as orientações dos autores que validaram o instrumento, sendo utilizados quartis

de risco, com classificação do estresse em: baixo (0-22 pontos), médio (23-45 pontos), alto (46-67 pontos) e muito alto (68-90 pontos)⁽¹²⁾.

O *Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh*, que avalia a qualidade subjetiva do sono, foi validado no Brasil para verificar a qualidade do sono em relação ao último mês⁽¹³⁾. Esse instrumento possui 14 questões, sendo 4 (abertas) e 10 (semiabertas). Tais questões são distribuídas em 7 componentes da seguinte forma: qualidade subjetiva do sono; latência do sono; duração do sono; eficiência habitual do sono; distúrbios do sono; uso de medicações para dormir; sonolência diurna; e distúrbios durante o dia. A pontuação global resulta da soma dos pontos de cada componente e seu peso varia de 0 a 3. Assim, o valor máximo possível é de 21 pontos e, quanto mais elevada essa pontuação, pior a qualidade do sono. Apresentam má qualidade do sono indivíduos com escores superiores a cinco⁽¹³⁾. Para a conversão das respostas obtidas em cada questão para uma escala tipo Likert, foram seguidas as instruções descritas em pesquisa com estudantes de enfermagem⁽¹⁴⁾.

Para organização e análise dos dados, foi criado um banco de dados no programa *Excel (Office 2010)* e utilizado o *Statistical Package for Social Sciences (Versão 16.0)*. Os instrumentos foram analisados conforme descrito anteriormente, preconizando-se a análise descrita pelos autores dos instrumentos. As variáveis categóricas foram apresentadas em valores absolutos (n) e percentuais (%). As variáveis ordinais intervalares foram expostas em medidas descritivas: valores mínimos e máximos, média e desvio padrão. Para avaliar a associação das classes de estresse e variáveis acadêmicas categóricas com a qualidade do sono, utilizou-se o teste Exato de Fischer. Para a análise da associação entre classes de estresse e variáveis acadêmicas contínuas, foi utilizado o teste t de *Student* para amostras independentes. Os resultados foram considerados estatisticamente significantes se $p < 0,05$ ⁽¹⁵⁾. Para fins de análise estatística nos testes de associação, o estresse acadêmico foi classificado em alto e baixo, com base na média geral da população. Na análise descritiva do estresse, foram seguidas

as orientações de Costa e Polak⁽¹²⁾, isto é, classificação do estresse em quartis de risco.

O projeto passou por apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa das duas instituições, sob Pareceres n. 1.363.890, de 11 de dezembro de 2015, e n. 1.400.103, de 1º de fevereiro de 2016. Atendendo às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução do Conselho Nacional de Saúde n. 466/12), foi encaminhado aos participantes um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido junto aos instrumentos, para ser assinado em duas vias, autorizando a participação voluntária na pesquisa.

Resultados

A população inicial de pesquisa foi composta por 183 discentes, sendo 86 da instituição A e 97 da instituição B. Desses, 143 aceitaram participar da pesquisa, porém apenas 117 devolveram os instrumentos preenchidos no prazo acordado com o pesquisador (49 na instituição A e 68 na instituição B).

Observou-se que os discentes empregavam, em média, 70 minutos para se deslocarem até a instituição, isto é, mais de uma hora. Eles não exerciam atividades de trabalho, estavam matriculados em aproximadamente 10 a 11 disciplinas ao longo do ano letivo, sob uma carga horária semestral média que variava de 442,9 horas (Instituição A) a 848,6 horas (Instituição B) e estavam satisfeitos com o curso. Evidenciou-se que os discentes realizavam atividades extracurriculares, não tinham interesse de desistir do curso e estudavam aproximadamente 3 horas por dia extraclasse. Verificou-se predomínio de médio nível de estresse (51,3%), seguido por alto nível de estresse (42,7%) nos discentes avaliados. Observou-se predomínio da má qualidade de sono em 94,8% da população de estudo.

Na Tabela 1 há associação estatisticamente significativa entre a realização de atividade de trabalho e o nível de estresse dos estudantes de enfermagem ($p=0,013$), de forma que aqueles que não desenvolviam atividades laborais apresentavam um nível de estresse menor que os demais.

Tabela 1 – Associação entre variáveis acadêmicas (categóricas) e nível de estresse dos estudantes de enfermagem. São Paulo, SP, Brasil – 2017

(continua)

Variáveis acadêmicas	Total	Estresse ⁽¹⁾		P ⁽²⁾
		Baixo (60) ⁽³⁾	Alto (57)	
	n (%)	n (%)	n (%)	
Realiza atividade de trabalho ⁽⁴⁾				
Sim (Categoria de Referência)	6 (51,2)	-	6(5,2)	0,013**
Não		58(50,4)	51(44,3)	
Total		58(50,4)	58(49,5)	
Está satisfeito com o curso ⁽⁴⁾				
Sim		52(45,2)	51(44,3)	0,763
Não (Categoria de Referência)		7(6,1)	5(4,3)	
Total		59(51,3)	56 (48,6)	
Possui interesse em desistir do curso ⁽⁴⁾				
Sim (Categoria de Referência)		19(16,4)	22(19,0)	0,610
Não		40(34,5)	35(30,2)	
Total		59(50,9)	57(49,2)	
Realiza Atividade extracurriculares				
Sim (Categoria de Referência)		34(29,1)	32(27,4)	0,952
Não		26(22,2)	25(21,4)	
Total		60(51,3)	57(48,8)	

Tabela 1 – Associação entre variáveis acadêmicas (categóricas) e nível de estresse dos estudantes de enfermagem. São Paulo, SP, Brasil – 2017 (conclusão)

Variáveis acadêmicas	Total	Estresse ⁽¹⁾		P ⁽²⁾
		Baixo (60) ⁽³⁾	Alto (57)	
	n (%)	n (%)	n (%)	
Frequentou outro curso superior⁽⁴⁾				
Sim		-	3(2,6)	0,115
Não (Categoria de Referência)		59(50,9)	54(46,6)	
Total		59(50,9)	57(49,2)	
Experiência profissional na área da saúde⁽⁴⁾				
Sim		7(6,0)	3(0,6)	0,322
Não (Categoria de Referência)		52(44,8)	54(46,6)	
Total		59(50,8)	57(47,2)	
Participa de grupo de pesquisa⁽⁴⁾				
Sim (Categoria de Referência)		3(2,6)	4(3,5)	0,712
Não		56(48,7)	52(45,2)	
Total		59(51,3)	56(48,7)	

Fonte: Elaboração própria.

Nota: Sinal convencional utilizado:

- Dado numérico igual a zero não resultante de arredondamento.

⁽¹⁾ Teste Exato de Fischer.

⁽²⁾ Associação estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

⁽³⁾ A população foi reagrupada em dois grupos de estresse para fins de análise estatística.

⁽⁴⁾ Um ou mais participantes não respondeu à questão.

Verifica-se, na Tabela 2, que existe associação significativa entre o nível de estresse dos discentes de enfermagem e o tempo gasto por eles para chegar à instituição de ensino ($p=0,001$) e o tempo diário de estudos (em

horas) ($p=0,014$), de forma que aqueles discentes com alto nível de estresse levam, em média, mais tempo para chegar à instituição de ensino (média=81,55) e estudam mais horas por dia (média=3,05).

Tabela 2 – Associação entre variáveis acadêmicas (contínuas) e nível de estresse dos estudantes de enfermagem. São Paulo, SP, Brasil – 2016

Variáveis acadêmicas	Estresse				P ⁽¹⁾
	Baixo		Alto		
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão	
Tempo gasto para chegar à instituição de ensino (em minutos)	59,49	35,24	81,55	32,29	0,001 ⁽²⁾
Tempo gasto para chegar à cidade universitária (em minutos)	89,93	38,78	93,89	44,18	0,696
Horas de estudo por dia	2,43	1,14	3,05	1,45	0,014 ⁽²⁾
Carga horária no semestre atual	722,5	287,10	640,97	305,78	0,180
Número de disciplinas cursadas no semestre	9,56	3,13	8,83	2,61	0,188

Fonte: Elaboração própria.

⁽¹⁾ Teste t de Student.

⁽²⁾ Associação estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

Verifica-se que não há associação estatisticamente significativa entre a qualidade do sono geral e de seus domínios com a classificação de estresse (Tabela 3).

Tabela 3 – Associação entre qualidade do sono (Geral e por componente) e nível de estresse dos estudantes de enfermagem. São Paulo, SP, Brasil – 2016

Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)	Estresse				p ⁽¹⁾
	Baixo		Alto		
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão	
Qualidade de Sono Geral (19 questões do IQSP)	9,41	5,26	3,12	2,72	<0,0001 ⁽²⁾
Qualidade subjetiva do sono	1,46	0,70	1,56	0,80	0,497
Latência do sono	1,15	0,97	1,43	0,94	0,106
Duração do sono	6,06	1,32	5,94	1,53	0,655
Eficiência habitual do sono	0,48	0,92	0,43	0,86	0,788
Distúrbios do sono	2,34	0,60	2,43	0,50	0,307
Uso de medicações para dormir	0,10	0,47	0,93	0,71	0,409
Sonolência diurna	2,56	0,62	2,73	0,44	0,090

Fonte: Elaboração própria.

⁽¹⁾ Teste t de Student.

⁽²⁾ Associação estatisticamente significativa (p<0,05).

Discussão

Como avanços trazidos por esta pesquisa, destaca-se a compressão das relações estabelecidas entre o perfil acadêmico e a qualidade do sono e o nível de estresse acadêmico. Tais achados podem auxiliar no desenvolvimento de intervenções no campo da formação em enfermagem, com enfoque sobre os fatores do sono e do ambiente acadêmico que contribuem para elevação do estresse, reduzindo, assim, o risco de desfechos negativos à saúde, com impacto na qualidade de vida e no desempenho dos estudantes de enfermagem.

Observou-se que os discentes dispensavam mais de 1 hora para chegar nas instituições de ensino, não exerciam atividades de trabalho, estavam matriculados em um notável número de disciplinas, o que implicava alta carga horária semestral em sala de aula, estavam satisfeitos com o curso e não pensavam em desistir. Em pesquisa realizada com 705 estudantes de enfermagem de quatro instituições brasileiras de ensino superior, foi constatado que 86,6% levavam de 21 a 40 minutos para chegar à instituição de ensino, 74,2% não desempenhavam atividades de trabalho, cursavam em média 6,7 disciplinas

e possuíam carga horária média semestral de 487,2 horas e 98,8% relataram estar satisfeitos com o curso⁽¹⁶⁾.

Em pesquisa transversal também realizada com discentes de enfermagem do Rio Grande do Sul, foi identificado predomínio daqueles que estavam satisfeitos com o curso (89,8%) e nunca pensaram em desistir (63,2%). Embora não trabalhassem formalmente e sentirem-se satisfeitos com o curso, os discentes levavam um tempo considerável no deslocamento até a instituição de ensino e possuíam elevada carga acadêmica. Isso representava parte do dia dispendido no trânsito e, portanto, menos tempo disponível para a realização das atividades acadêmicas, atividades sociais e familiares, o que podia contribuir para redução do tempo de sono e maior nível de estresse^(4,16).

Evidenciou-se que os discentes realizavam atividades extracurriculares e estudavam aproximadamente 3 horas por dia. Nesse sentido, um estudo realizado com discentes de enfermagem do Rio Grande do Sul menciona que os estudantes de enfermagem permaneciam cerca de 9 horas ao dia em tarefas e ensinamentos e relatavam dificuldades em harmonizá-las com as ocupações pessoais, o que interferia

negativamente no estresse e na qualidade do sono⁽⁴⁾. Em estudo realizado com 157 estudantes de Medicina de uma universidade privada, foi verificada duração média de sono de 6,8 horas e má qualidade do sono em 44,5% da amostra⁽¹⁷⁾. Em pesquisa com 540 estudantes universitários libaneses, constatou-se que o tabagismo e o estudo durante a madrugada eram fatores contribuintes para queda na qualidade de sono do estudante⁽¹⁸⁾. Nesse sentido, alguns fatores podem influenciar essa prática de maus hábitos de sono de estudantes de enfermagem, assim como fatores psicológicos, local onde dormem, tempo de sono e estilo de vida, com impacto final na qualidade do sono e de vida^(16,19).

Verificou-se predomínio de médio nível de estresse, seguido por alto nível de estresse, nos discentes avaliados. Estudo realizado com alunos de enfermagem de três universidades públicas e uma privada evidenciou alto nível de estresse para 20,0% dos discentes e médio nível para 40,7% dessa população⁽¹⁶⁾. Um outro estudo realizado com 705 discentes de enfermagem de duas regiões brasileiras (Sul e Sudeste) identificou que 74,4% dentre eles apresentavam nível médio de estresse e 15,10% nível alto de estresse⁽⁴⁾. Esse é um aspecto importante, uma vez que altos níveis de estresse podem interferir de forma negativa no processo de aprendizagem e, por conseguinte, no desempenho acadêmico e na adesão ao curso, além de apresentar impacto negativo na saúde física e mental do aluno^(4,16). Isso foi verificado em estudo com 151 discentes de São Paulo, no qual o estresse acadêmico esteve associado à maior ocorrência de distúrbio do sono, ansiedade, fadiga cefaleia, depressão e baixa qualidade de vida⁽¹²⁾.

Na análise da qualidade do sono na população deste estudo, observou-se predomínio da má qualidade de sono. Uma pesquisa realizada com 151 discentes de uma Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo verificou que 78,8% apresentavam má qualidade no sono⁽¹²⁾. Contudo, estudo sobre a privação do sono, realizado com estudantes de enfermagem e alunos da área da saúde, descreve que a privação do sono alterou o desempenho acadêmico de

88,5% dos entrevistados e que 62,5% desses dizia ser o estudo o maior motivo de privação do sono, seguido de altas cargas horárias acadêmicas. O mesmo estudo mostra que a maior parte dos discentes acordava cansada e assim permanecia no decorrer do dia, o que se relaciona ao tempo em horas sem dormir⁽⁷⁾. Portanto, esse pode ser um fator que leva ao estresse, à diminuição da concentração ou falta dela e ansiedade, sendo, os universitários, os mais propensos ao estresse, à má qualidade do sono e até a sintomas de depressão⁽⁷⁾.

Na associação das variáveis acadêmicas e de qualidade do sono com o estresse, identificou-se que aqueles alunos que não desenvolviam atividades laborais apresentavam um nível de estresse menor; já aqueles que levavam, em média, mais tempo para chegar à instituição de ensino e estudavam mais horas por dia, apresentavam um nível de estresse maior que os demais. Além disso, nesta pesquisa, houve associação significativa entre qualidade do sono e estresse acadêmico. Em pesquisa com 151 discentes da cidade de São Paulo, verificou-se que a atividade de trabalho, o ano acadêmico e o tempo de estudos diários contribuíram para a baixa qualidade do sono, sendo essa associada ao estresse acadêmico⁽¹²⁾. Em pesquisa com 540 estudantes universitários do oriente médio, encontrou-se que o reduzido tempo de sono e a variação no tempo de sono entre dias de semana e finais de semana contribuíam significativamente para a má qualidade do sono⁽¹⁹⁾. Devido ao tempo gasto no transporte diário, especialmente nas grandes metrópoles, os discentes dispõem de menos tempo para descanso e atividades acadêmicas externas à instituição de ensino. Assim, privam-se frequentemente do sono após o retorno ao domicílio para o atendimento das demandas universitárias, o que altera a qualidade do sono e contribui para maior nível de estresse^(9,12-13,18).

Como limitações deste estudo, destaca-se a dificuldade de encontrar pesquisas em âmbito nacional e internacional, especialmente que avaliassem o impacto do perfil acadêmico sobre o estresse e a qualidade do sono em discentes de enfermagem, o que dificultou a comparação dos

achados desta pesquisa com outras envolvendo alunos da mesma área. Além disso, esta pesquisa envolveu discentes inseridos na realidade de uma grande metrópole e de instituições públicas federais e estaduais.

Conclusão

Os discentes de enfermagem possuíam de médio a alto nível de estresse e má qualidade do sono, fenômenos que estão significativamente associados. Alguns elementos do perfil acadêmico contribuíam para elevação do estresse nos discentes, incluindo atividade de trabalho, tempo para chegar até a instituição e horas diárias de estudo.

Nesse sentido, verificou-se que as condições de vida diária, típicas das grandes cidades, como o tempo de deslocamento diário no sentido casa-universidade, bem como caracteres acadêmicos, como o tempo dispensado aos estudos diariamente, contribuem para aumentar o estresse nos estudantes. Por outro lado, não exercer atividade laboral, possivelmente por permitir maior tempo disponível aos estudos, implica em menor nível de estresse nessa população.

Assim, percebe-se que, além dos fatores acadêmicos, os estudantes vivenciam situações pessoais e sociais que estão associadas ao nível de estresse apresentado, o qual impacta negativamente na qualidade do sono, no processo cognitivo e no aprendizado.

Colaborações:

1 – concepção, projeto, análise e interpretação dos dados: Cíntia Taumaturgo Fernandes de Negreiros, Sarah Rebecca Sousa da Silva, Rodrigo Marques da Silva e Ana Lúcia Siqueira Costa;

2 – redação do artigo e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual: Cíntia Taumaturgo Fernandes de Negreiros, Sarah Rebecca Sousa da Silva, Rodrigo Marques da Silva, Ana Lúcia Siqueira Costa, Fabiane Coelho Farias, Débora Dadiani Dantas Cangussu e Cristilene Akiko Kimura;

3 – aprovação final da versão a ser publicada: Cíntia Taumaturgo Fernandes de Negreiros, Sarah Rebecca Sousa da Silva, Rodrigo Marques da Silva, Ana Lúcia Siqueira Costa, Fabiane Coelho Farias, Débora Dadiani Dantas Cangussu e Cristilene Akiko Kimura.

Referências

1. Costa ALS, Silva RM, Mussi FC, Serrano PM, Graziano ES, Batista KM. Short version of the "instrument for assessment of stress in nursing students" in the Brazilian reality. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2017;25:e2976. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2071.2976>
2. Moreira DP, Furegato ARF. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2013;2(n.spe):155-62. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692013000700020>
3. Bublitz S, Guido LA, Lopes LFD, Freitas EO. Association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and stress. *Texto Contexto Enferm*. 2016;25(4):e2440015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016002440015>
4. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.
5. Gomes GC, Passos MHP, Silva HA, Oliveira VMA, Novaes WA, Pitangui ACR, et al. Sleep quality and its association with psychological symptoms in adolescent athletes. *Rev Paul Pediatr*. 2017;35(3):316-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2017;35;3;00009>
6. Chokroverty S. Sleep disorders medicine. New York: Springer; 2017.
7. Araújo DF, Almondes KM. Sleep Quality and its Relationship with Academic Performance in College Students of Different Shifts. *PSICO*[Internet]. 2012[cited 2018 Jun 12];43(3):350-9. Available from: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/9369/8236>
8. Segundo LVG, Cavalcanti Neto BF, Paz DA, Holanda MMA. Features related to quality of sleep in medical Students. *Rev Neuro Psiq* [Internet]. 2017 [cited 2018 Jun 12];21(3):213-23. Available from: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/208>
9. Castilho CP, Limas LMD, Monteiro ML, Silva PHMN, Bueno H, Fari TA. Sleep deprivation in medical

- students in service at the basic health units and its consequences. *Rev Med (São Paulo)*. 2015;94(2):113-9. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v94i2p113-119>
10. Menon B, Karishma HP, Mamatha IV. Sleep quality and health complaints among nursing students. *Ann Indian Acad Neurol*. 2015;18(3):363-4. DOI: <http://dx.doi.org/10.4103/0972-2327.157252>
 11. Taylor DJ, Bramoweth AD, Grieser EA, Tatum JI, Roane BM. Epidemiology of insomnia in college students: relationship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. *Behav Ther*. 2013;44(3):339-48. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2012.12.001>
 12. Costa ALS, Polak C. Construction and validation of an instrument for the assessment of stress among nursing students. *Rev Esc Enferm USP [Internet]*. 2009 [cited 2018 Jun 12];43(n.esp.):1017-26. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe/a05v43ns.pdf>
 13. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo IC, de Barba ME, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med*. 2011;12(1):70-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
 14. Benavente SBT, Silva RM, Higashi AB, Guido LA, Costa ALS. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. *Rev Esc Enferm USP*. 2014;48(3):515-8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420140000300018>
 15. Hair Jr JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE, Tatham RL. *Análise multivariada de dados*. Porto Alegre: Bookman; 2009.
 16. 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;36(1):79-81. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2015.01.48836>
 17. Araujo MAN, Lunardi Filho WD, Leite LRC, Ma RTK, Silva AA, Souza JC. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem. *Rev Rene*. 2014;15(6):990-7. DOI: [10.15253/2175-6783.2014000600012](http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.2014000600012)
 18. Kabrita CS, Hajjar-Muça TA, Duffy JF. Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits. *Nat Sci Sleep*. 2014;6:11-8. DOI: <http://dx.doi.org/10.2147/NSS.S55538>
 19. Moraes CAT, Edelmuth DGL, Novo NF, Hübner CVK. Qualidade de Sono em Estudantes de Medicina do Método de Aprendizagem Baseado em Problemas. *Medicina (Ribeirão Preto)* 2013;46(4):389-97. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v46i4p389-397>

Recebido: 10 de outubro de 2019

Aprovado: 9 de novembro de 2019

Publicado: 17 de março de 2020



A *Revista Baiana de Enfermagem* utiliza a Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Este artigo é de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons (CC BY-NC).

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais. Embora os novos trabalhos tenham de lhe atribuir o devido crédito e não possam ser usados para fins comerciais, os usuários não têm de licenciar esses trabalhos derivados sob os mesmos termos.