

**Preditores de estresse recente em universitários de enfermagem**

**Predictors of recent stress in nursing undergraduates**

**Preditores de estrés reciente em universitários de enfermería**

Recebido: 09/12/2019 | Revisado: 10/12/2019 | Aceito: 11/12/2019 | Publicado: 19/12/2019

**Vivian Aline Preto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3293-2454>

Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Brasil

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

**André Luiz Thomaz de Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5158-9247>

Centro Universitário do Vale do Ribeira, Brasil

E-mail: [alfenas2@hotmail.com](mailto:alfenas2@hotmail.com)

**Bárbara de Oliveira Prado Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0111-9006>

Universidade de São Paulo, Brasil

E-mail: [barbaraprado89@hotmail.com](mailto:barbaraprado89@hotmail.com)

**Jéssica Moreira Fernandes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8888-1962>

Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Brasil

E-mail: [jessica-fernandes-@outlook.com](mailto:jessica-fernandes-@outlook.com)

**Sandra de Souza Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1918-7771>

Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil

E-mail: [ssouzapereira@gmail.com](mailto:ssouzapereira@gmail.com)

**Lucilene Cardoso**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9010-4193>

Universidade de São Paulo, Brasil

E-mail: [lucilene@eerp.usp.br](mailto:lucilene@eerp.usp.br)

**Resumo**

O objetivo deste estudo foi verificar através dos fatores pessoais e ambientais quais são as variáveis preditoras de estresse recente em universitários de enfermagem. Trata-se de um

estudo transversal, de abordagem quantitativa. Na coleta de dados foram utilizados Questionário Sociodemográfico, Inventário de Sintomas de Stress (ISSL) para estresse recente, Questionário sobre Traumas na Infância (CTQ), Escala de Estresse Percebido (PSS-14) e Escala de Autoestima de Rosenberg. Para verificar as variáveis preditoras de estresse recente adotou-se como análise estatística a regressão logística binária. O estudo contou com a participação de 209 universitários. Atividade física, tabagismo, alta autoestima, estresse precoce e religião foram apontados como preditores de estresse recente. Média e alta percepção de estresse, ser casado, trabalhar, trabalhar na área da saúde, atividades de lazer semanal representaram menores chances para o estresse. A identificação de variáveis preditoras de estresse auxilia na elaboração do perfil de universitários mais vulneráveis ao estresse.

**Palavras-chave:** Estresse psicológico; Estresse fisiológico; Estudantes de enfermagem; Saúde mental.

### **Abstract**

The aim of this study was to verify through personal and environmental factors which are the predictors of recent stress in nursing students. This is a cross-sectional study with a quantitative approach. For data collection, we used Sociodemographic Questionnaire, Stress Symptom Inventory (ISSL) for recent stress, Childhood Trauma Questionnaire (CTQ), Perceived Stress Scale (PSS-14) and Rosenberg Self-Esteem Scale. To verify the predictor variables of recent stress, the statistical analysis used binary logistic regression. The study was attended by 209 college students. Physical activity, smoking, high self-esteem, early stress and religion were pointed as predictors of recent stress. Average and high perception of stress, being married, working, working in health care, weekly leisure activities represented lower chances for stress. The identification of stress predictor variables helps in the elaboration of the profile of college students most vulnerable to stress.

**Keywords:** Stress psychological; Stress physiological; Students nursing; Mental health.

### **Resumen**

El objetivo de este estudio fue verificar a través de factores personales y ambientales los predictores de estrés reciente en estudiantes de enfermeira. Este es un estudio transversal com um enfoque quantitativo. Para la recopilación de datos, utilizamos el Cuestionario Sociodemográfico, el Inventario de Síntomas e Estrés (ISSL) para el estrés reciente, el Cuestionario de Trauma Infantil (CTQ), la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la Escala de

Estrés Percibido (PSS-14) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Para verificar las variables predictoras de estrés reciente, el análisis estadístico utilizó regresión logística binaria. Al estudio asistieron 209 estudiantes universitarios. La actividad física, el tabaquismo, la alta autoestima, el estrés temprano y la religión fueron señalados como predictores de estrés reciente. La percepción media y alta del estrés, estar casado, trabajar, trabajar en el cuidado de la salud, actividades de ocio semanales representaban menores posibilidades de estrés. La identificación de las variables predictoras de estrés ayuda en la elaboración del perfil de los estudiantes universitarios más vulnerables al estrés.

**Palabras clave:** Estrés psicológico; Estrés fisiológico; Estudiantes de enfermería; Salud mental.

## 1. Introdução

O estresse tem sido apontado como situação que resulta em malefícios à saúde física e mental dos indivíduos (Madebo; Yosef & Tesfaye, 2016; Edwards et al., 2010). Na enfermagem, situações relacionadas com os desafios de lidar com a vida, a dor, a morte e o sofrimento podem ser estressores cotidianos extras, o que sugere que profissões as quais estão em contato próximo com pessoas e seu sofrimento, possam estar mais vulneráveis ao estresse (Preto & Pedrão, 2009).

Estudos demonstram que o estresse está presente na formação destes profissionais, evidenciando que universitários dos cursos de enfermagem vivenciam o estresse no desenvolvimento de suas atividades acadêmicas, inclusive com manifestações de sintomas físicos e mentais. O estresse quando instalado nessa população pode gerar complicações que resultam na diminuição do rendimento escolar, ansiedade, agravos à saúde, desinteresse ou falta de concentração mental, depressão, entre outros (Mota et al., 2016; Lameu; Salazar & Souza, 2016).

Portanto, é importante identificar variáveis predictoras que vulnerabilizam o universitário ao estresse influenciando negativamente em sua saúde física e mental. Além disso, buscar compreender como essas variáveis se ajustam às exigências da faculdade favorece na busca por estratégias que repercutem na adaptação ao ambiente acadêmico e social (Madebo; Yosef & Tesfaye, 2016; Mota et al., 2016).

Diante do exposto ressalta-se a necessidade de estudos que busquem uma abordagem mais ampliada acerca das variáveis predictoras de estresse recente em universitários de enfermagem. Tais achados são importantes para a área acadêmica, assim como para a área de

saúde do trabalhador, haja vista que estes alunos logo estarão inseridos no mercado de trabalho. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar através dos fatores pessoais e ambientais quais são as variáveis preditoras de estresse recente em universitários de enfermagem.

## 2. Metodologia

Este estudo trata-se de uma pesquisa transversal, de abordagem quantitativa realizado em duas instituições de ensino superior particular, em uma cidade do interior do Estado de São Paulo, região noroeste do Estado. O estudo foi aprovado por um Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer nº 14.673.389 (CAAE: 54071016.0.0000.5379). Todas as etapas foram conduzidas de acordo as diretrizes preconizadas pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466/12 para o desenvolvimento de pesquisa com seres humanos (Brasil, 2013).

A população do estudo correspondia a 243 universitários de enfermagem, do primeiro ao último ano. O índice de respondentes foi de 86% (n = 209). Os estudantes foram selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade: estar matriculado regularmente, ter idade igual ou superior a 18 anos e estar presente em sala de aula no momento da coleta de dados. Excluiu-se do estudo os estudantes afastados por qualquer motivo e os ausentes em sala de aula, após duas tentativas de coleta de dados, em dias diferentes.

A coleta de dados foi feita de forma coletiva em sala de aula em data agendada junto às coordenações do curso e ocorreram entre abril e maio de 2016. Como instrumentos de coleta dos dados sociodemográficos foi utilizado um questionário de condições ocupacionais e de saúde elaborado pelos autores deste estudo.

Para avaliar o estresse recente foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) que permite identificar se o indivíduo possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma predominante e a fase do estresse em que se encontra, em momentos distintos: últimas 24 horas, última semana e último mês. O ISSL é composto por 53 itens divididos em três partes que se referem, respectivamente, às quatro fases do stress: Alerta; Resistência; Quase exaustão e Exaustão (Lipp, 2000).

Para verificação do estresse precoce foi utilizado o *Childhood Trauma Questionnaire* (CTQ) que é uma entrevista retrospectiva, auto administrada, que investiga história de abuso e negligência durante a infância. O questionário contém 28 itens assertivos relacionados com situações ocorridas na infância. Os itens do CTQ são classificados em uma escala *Likert* e o escore é calculado somando as respostas. Para o indivíduo ser classificado com presença de estresse precoce na infância, é necessário que pontue em pelo menos um dos subtipos nos

escores de moderado-severo ou severo-extremo de acordo com os pontos de corte sugeridos pelos autores (Grassi-Oliveira; Stein & Pezzi, 2006).

A Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* - PSS-14) foi utilizada para avaliar o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressoras. Esta escala contém 14 itens (PSS 14), sendo também validada com dez (PSS 10) e quatro questões (PSS 4). O escore total é calculado pela soma das pontuações, quanto maior o escore na escala, maior o nível de percepção de estresse. Valores acima do percentil 75 devem ser considerados indicativos de alto nível de estresse (Dias et al., 2015). Portanto, apesar de o instrumento não oferecer classificação da percepção do estresse ou pontos de corte, este estudo optou por utilizar a classificação baixo, médio e alto nível de percepção de estresse de acordo com os percentis obtidos na aplicação do instrumento na população deste estudo. Assim, o percentil abaixo de 25 foi considerado como baixo nível de percepção. Percentis entre 25 e 75 foram considerados médio nível de percepção e o percentil acima de 75 alto nível de percepção de estresse.

A Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) foi utilizada neste estudo para avaliar a autoestima e possui dez itens. Os escores variam de 10 a 40. A classificação da autoestima é definida pela seguinte escala: autoestima alta (satisfatória) - escore maior que 30 pontos; autoestima média - escore entre 20 e 30 pontos; e baixa autoestima (insatisfatória) - escore menor que 20 pontos (Sbicigo; Bandeira & Dell'Anglio, 2010).

Para a análise dos dados, foi utilizado o *software* SPSS, versão 21. A análise descritiva foi empregada para determinação das características da população e das variáveis estudadas através de distribuição de frequências (frequência simples), números absolutos e percentuais, média, mínimo e máximo.

A variável resposta do estudo foi o estresse recente. Foram consideradas variáveis independentes aquelas que compunham os fatores pessoais (sexo, idade, religião, etnia, situação conjugal, número de filhos, praticar atividades físicas, ingerir bebida alcoólica, tabagismo, problemas de saúde, uso de medicamentos, percepção do estresse e autoestima) e aquelas que compunham fatores ambientais (procedência, ter bolsa de estudo, tempo gasto para chegar à universidade, trabalhar, área de trabalho, carga horária semanal, morar sozinho, com amigos ou familiares, praticar atividades de lazer, presença de estresse precoce e exigências de reajustamento social).

A técnica utilizada para indicar o risco de estresse recente nos universitários de enfermagem foi à regressão logística binária que determina a probabilidade de um aluno universitário pertencer ao grupo dos que têm estresse recente ou dos que não têm estresse.

Para verificar a adequação e ajuste do modelo de regressão linear foram utilizados vários testes estatísticos considerando o R quadrado de Cox&Snell e R quadrado de Nagelkerke, também conhecido de pseudo R quadrado.

A análise de regressão foi dividida em três etapas. Na primeira etapa foram inseridas no modelo as variáveis independentes constituídas pelos fatores pessoais e ambientais da vida dos universitários de enfermagem, chamadas de variáveis candidatas ao modelo. Na segunda, foi estabelecido o critério de seleção do conjunto de variáveis finalistas, sendo os critérios “STEPWISE”, os valores do pseudo R quadrado e a significância das variáveis do modelo.

Os resultados de algumas variáveis não foram significativos na avaliação individual para cada variável, porém essas variáveis foram mantidas no modelo. Quando se retirava alguma dessas variáveis o desempenho do modelo era insuficiente, portanto, optou-se pela manutenção dessas variáveis, mesmo elas não sendo significativas individualmente, o que permitiu garantir uma boa adequação do modelo.

A terceira etapa foi encontrar um modelo final que tivesse um conjunto de variáveis finalistas com resultados razoáveis de adequação e ajuste do modelo. Observa-se a classificação do modelo final com R quadrado de Cox&Snell, de 0,20 e R quadrado de Nagelkerke 0,29. O modelo classificou corretamente o diagnóstico de estresse observado *versus* o previsto para quem tem estresse recente em 94,5%.

A partir do modelo final obtido, teve-se o resultado da Exp. (B) (razão de chances de Odds Ratio) correspondente desse modelo acompanhado do intervalo de confiança de 95%. A razão de chances para as variáveis preditoras é dada pela expressão  $\exp(x)$  e a sua interpretação é a chance da ocorrência do grupo A (alunos universitários pertencer ao grupo dos que têm estresse recente) em relação ao grupo B (alunos universitários não pertencentes ao grupo dos que têm estresse recente).

Portanto, se  $\exp(x)$  for maior que uma unidade (1) a chance de ocorrência de A é maior do que em B, desta forma, é possível através do valor da  $\exp(x)$  identificar as variáveis que aumentam as chances de estresse recente nos universitários de enfermagem. Já se  $\exp(x)$  for menor do que uma unidade (1) a chance de ocorrência de A é menor do que em B, permitindo a identificação das variáveis que diminuem a chances de estresse recente nos universitários do estudo.

### 3. Resultados

A amostra do estudo foi composta por 209 universitários de enfermagem, predominantemente do sexo feminino 182 (87,1%), solteira/divorciada 153 (73,2%), com média de idade de 24,25 anos (DP=7,23), mínimo de 18 e máximo de 50 anos. O estresse recente foi identificado em 163 (78,0%) dos universitários, com predominância para fase de resistência 120 (57,4%), seguida pela fase de quase exaustão 28 (13,4%), acompanhado por sintomas psicológicos 121 (57,9%). Na tabela 1 se observa as características da população estudada e a presença ou não de estresse recente na investigação de fatores pessoais.

**Tabela 1** - Fatores pessoais e a identificação de estresse recente em universitários de Enfermagem (n=209). Interior do Estado de São Paulo, Brasil (2016).

Variáveis	Características	Não tem estresse	Tem estresse
		N (%)	N (%)
Sexo	Feminino	37 (17,7)	145 (69,4)
	Masculino	9 (4,3)	18 (8,6)
Idade	18-29 anos	37 (17,7)	126 (60,3)
	>=39 anos	9 (4,3)	34 (16,3)
Etnia	Branco	25 (12,0)	105 (50,2)
	Negro	4 (1,9)	12 (5,7)
	Outros	17 (8,1)	46 (22,0)
Religião	Não	8 (3,8)	20 (9,6)
	Sim	38 (18,2)	143 (68,4)
Situação conjugal	Solteiro/divorciado	37 (17,7)	116 (55,5)
	Casado/ companheiro	9 (4,3)	47 (22,5)
Filhos	Não	34 (16,3)	125 (59,8)
	Sim	12 (5,7)	38 (18,2)
Atividade física	Não	30 (14,4)	118 (56,5)
	Sim	16 (7,7)	45 (21,5)
Bebida alcoólica	Não	33 (15,8)	96 (45,9)
	Sim	13 (6,2)	67 (32,1)
Tabagismo	Não	44 (21,1)	156 (74,6)
	Sim	2 (1,0)	7 (3,3)
Problemas de saúde	Não	36 (17,2)	102 (48,8)
	Sim	10 (4,8)	61 (29,2)
Medicamentos	Não	32 (15,3)	87 (41,6)
	Sim	14 (6,7)	76 (36,4)
Sentem-se estressados	Não	15 (7,2)	8 (3,8)
	Sim	31 (14,8)	155 (74,2)
Percepção de estresse (PSS)	Baixa	24 (11,5)	34 (16,3)
	Média	18 (8,6)	79 (37,8)
	Alta	4 (1,9)	50 (23,9)
Autoestima	Baixa	3 (1,4)	6 (2,9)
	Média	20 (9,6)	86 (41,1)
	Alta	23 (11,0)	71 (34,4)

Na tabela 2 se observa as características da população estudada e a presença ou não de estresse recente na investigação de fatores ambientais. Verificou-se que a presença de

estresse recente foi maior nos estudantes que moravam em cidades da região, que gastavam mais tempo para chegar à universidade, que não possuíam bolsa de estudo, que trabalhavam, que já eram da área da saúde, que residiam com familiares, que praticavam alguma atividade de lazer e já possuíam estresse precoce.

**Tabela 2** - Fatores ambientais e a identificação de estresse recente em universitários de Enfermagem (n=209). Interior do Estado de São Paulo, Brasil (2016).

Variáveis	Características	Não tem estresse	Tem estresse
		N (%)	N (%)
<b>Procedência</b>	Cidades da região	30 (14,7)	110 (53,9)
	Local do Estudo	14 (6,9)	50 (24,5)
<b>Tempo gasto para chegar à universidade</b>	<30 min.	17 (8,2)	52 (25,1)
	>=30 min.	28 (13,5)	110 (53,1)
<b>Bolsa de estudo</b>	Não	32 (15,3)	98 (46,9)
	Sim	14 (6,7)	65 (31,1)
<b>Trabalha</b>	Não	24 (11,5)	69 (33,0)
	Sim	22 (10,5)	94 (45,0)
<b>Área da saúde</b>	Não	14 (12,1)	40 (34,5)
	Sim	8 (6,9)	54 (46,6)
<b>Carga horária de trabalho semanal</b>	<21 h	2 (1,8)	3 (2,6)
	>=21h	18 (16,0)	90 (79,6)
<b>Reside com</b>	Famílias	44 (21,1)	151 (72,2)
	Amigos	2 (1,0)	12 (5,7)
<b>Pratica atividade de lazer</b>	Não	23 (11,0)	64 (30,6)
	Sim	23 (11,0)	99 (47,7)
<b>Estresse precoce</b>	Não	30 (14,4)	102 (48,8)
	Sim	16 (7,6)	61 (29,2)

Nas correlações da regressão logística, foi possível identificar, no grupo de universitários do estudo, as variáveis preditoras de estresse. Observa-se que realizar atividade física representa 1 vez mais chance de ter estresse (OR-1,087, 95% IC 0,461–2,563), assim como fumar aumenta em 1,2 vezes as chances (OR- 1,257, 95% IC 0,133-11,901) e a alta autoestima 1,6 vezes mais chances (OR-1,635, 95% IC 0,726-3,685) de ter estresse recente.

Residir com amigos/outras influencia quase 5 vezes mais chances (OR-4,915, 95% IC 0,705 – 34,247) de ter estresse recente, bem como ter vivenciado estresse precoce aumenta em quase 2 vezes a chance de ter estresse recente (OR-1,931, 95% IC 0,769-4,849). Ter religião aumenta em 3,2 vezes (OR-3,276, 95 % IC 1,051-10,210) a chance de ter estresse.



Ainda chama atenção na regressão logística que a média percepção de estresse indica 95% de chances a menos e a alta percepção 77% de chances a menos de ter estresse recente; ser casado/companheiro(a) 60% de chances a menos; trabalhar representa 70% de chances a menos; trabalhar na área da saúde 73% de chances a menos; atividades de lazer 44% de chances a menos; e morar no local do estudo 51% de chances a menos de ter estresse recente no grupo de universitários de enfermagem do estudo, conforme Tabela 3.

**Tabela 3** - Variáveis preditoras de estresse recente através de correlações obtidas na regressão logística nos universitários de enfermagem (n=209). Interior do Estado de São Paulo, Brasil (2016).

Variáveis	P	Exp. (B) OR	95% IC para EXP(B)	
			Inferior	Superior
Idade >= 30 anos	0,999	0,999	0,285	3,502
Casado / Companheiro(a)	0,077	0,399	0,144	1,105
Atividade física	0,849	1,087	0,461	2,563
Tabagismo	0,842	1,257	0,133	11,901
Uso de medicamentos	0,118	0,521	0,230	1,180
Baixa percepção de estresse	0,000	0,000	0,000	0,000
Média percepção de estresse	0,000	0,047	0,012	0,188
Alta percepção de estresse	0,019	0,225	0,065	0,786
Baixa autoestima	0,408	0,000	0,000	0,000
Média autoestima	0,728	0,746	0,143	3,889
Alta autoestima	0,235	1,635	0,726	3,685
Trabalhar	0,065	0,299	0,083	1,078
Residir com amigos	0,108	4,915	0,705	34,247
Atividades de lazer semanais	0,158	0,558	0,248	1,255
Estresse precoce	0,161	1,931	0,769	4,849
Filhos	0,751	0,855	0,324	2,256
Religião	0,041	3,276	1,051	10,210
Trabalhar na área da saúde	0,036	0,266	0,770	0,916
Morar no local de estudo	0,579	0,485	0,077	0,916
Morar em cidades da região	0,984	0,991	0,38	6,259

OR = Razão de prevalência; IC = Intervalo de confiança.

#### 4. Discussão

Os universitários de enfermagem deste estudo, em sua maioria apresentaram estresse recente e na fase de resistência, com predomínio de sintomas psicológicos. As variáveis preditoras de estresse que aumentaram as chances de ocorrer o estresse no grupo estudado foram atividade física, tabagismo, alta autoestima, residir com amigos, ter vivenciado estresse precoce e ter religião. Em contrapartida, as variáveis que chamam atenção por diminuir consideravelmente as chances de ter estresse foram ser casado/companheiro(a), ter média e alta percepção de estresse, trabalhar e trabalhar na área da saúde, realizar atividades de lazer semanal e residir na cidade local de estudo.

Em relação às variáveis preditoras de estresse, neste estudo, praticar atividade física aumenta as chances de ter estresse, o que pode estar relacionado ao fato de a maioria trabalhar e estudar. A atividade física pode representar um aumento na carga de afazeres dos estudantes. Porém alguns autores apontam que a atividade física pode ser protetora ao estresse o que não corrobora com este estudo (Souza et al., 2013).

O consumo de tabaco e álcool é uma prática recorrente no contexto universitário e diversos autores apontam os malefícios a saúde física e mental vinculados a essa prática (Sousa et al., 2018). No que diz respeito ao estresse, a chance aumentada de ter estresse entre os que fumam observada neste estudo, se aproxima de observações feitas em outro estudo com universitários, o qual revelou que indivíduos que faziam uso de tabaco e álcool estavam duas vezes mais propensos ao estresse (Madebo; Yosef & Tesfaye, 2016).

Um fator importante relacionado ao estresse envolve a autoestima. Muitos autores retratam que a autoestima age como um protetor ao lidar com o estresse (Edwards et al., 2010). Mas, apesar da literatura apontar a autoestima como um importante preditor de adaptação ao estresse, entre os universitários do estudo a alta autoestima aumentou as chances de ter estresse recente. Entende-se que as pessoas com alta autoestima se sintam mais capazes, e o excesso de confiança pode contribuir para que elas assumam mais responsabilidades. Também, observa-se que pessoas com alta autoestima possuem metas mais difíceis de serem alcançadas (Verni & Tardeli, 2015). Acredita-se que essas características possam influenciar o indivíduo a encarar e assumir diversas tarefas diárias com o intuito de alcançar seus objetivos, o que talvez possa contribuir para um maior estresse.

Morar com amigos ou sozinho aumenta as chances de ter estresse recente. Isso porque, provavelmente, residir com familiares auxilia no enfrentamento de problemas e do estresse. A convivência com a família, os valores e os princípios presentes na dinâmica do ambiente familiar são considerados protetores em diversas situações (Lameu; Salazar & Souza, 2016). Interessante observar também que os universitários de enfermagem que não precisavam viajar

para estudar tinham 51,0% de chances a menos de ter estresse. Este resultado pode estar relacionado à proximidade da família na vida desses estudantes.

Os universitários de enfermagem do estudo, que vivenciaram estresse precoce, têm mais chances de apresentar estresse recente. O estresse precoce nas fases iniciais do desenvolvimento pode induzir alterações na resposta do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) e influenciar na resposta a situações de estresse na idade adulta, podendo, inclusive, levar à depressão (Juruena et al., 2015).

Observou-se também que ter religião aumenta as chances de ter estresse recente. É consenso entre pesquisadores que a religião é um importante fator de significação e ordenação da vida, sendo fundamental em momentos de maior impacto na vida das pessoas (Murakami & Campos, 2012). No entanto, os dados deste estudo apontam o contrário, sugerindo que as práticas religiosas podem resultar em alterações no hipocampo cerebral, o que tornaria indivíduos religiosos mais suscetíveis a algumas doenças mentais (Owen et al., 2011). Diante do exposto, acredita-se que sejam necessários novos estudos que expliquem melhor como a religião pode resultar na vulnerabilidade às doenças mentais e ao estresse, investigando-se também a espiritualidade.

Por outro lado, universitários com média e alta percepção de estresse apresentaram menores chances para o estresse recente. Esse dado, apesar de no início parecer incoerente, começa a justificar-se pela percepção da situação e capacidade de enfrentamento que os estudantes podem ter a partir do momento que conseguem analisar o estresse que estão vivenciando. Atualmente, estudos internacionais discutem que a percepção de estresse pode ser benéfica quando o indivíduo se utiliza dela para buscar estratégias de enfrentamento. A interpretação que o indivíduo faz do estresse como positivo ou negativo, influencia nas manifestações do mesmo no organismo (Keller et al., 2013). Portanto, as chances reduzidas de estresse recente entre os universitários com média e alta percepção podem estar relacionadas às estratégias de enfrentamento utilizadas por eles diante a percepção a qual desenvolvem nas situações de estresse vivenciadas.

Quanto ao estado civil, entre os universitários de enfermagem do estudo, ser casado/ter companheiro(a) está ligado a menor chance de apresentar estresse recente. Uma justificativa desse dado no grupo estudado relaciona-se com a possibilidade que o indivíduo tem de dividir a sobrecarga diária com um cônjuge. Pessoas casadas ou que mantêm relacionamentos amorosos estáveis tem menor produção de cortisol (Maestriperi et al., 2010), o que consequentemente pode resultar em menores chances para o estresse.

Neste estudo, trabalhar representou chances a menos de ter estresse recente. O estresse relacionado a trabalhar e estudar, muitas vezes, depende das características do ambiente laboral. Dependendo do ambiente laboral este pode ser facilitador ou protetor ao estresse, haja vista que ao se investigar estresse e trabalho existem outras variáveis que podem ser moduladoras do estresse, como apoio social, responsabilidades domésticas além do trabalho, período do curso, tempo de atuação profissional, clima organizacional e satisfação com a profissão (Friedrich; Macedo & Reis, 2015).

Além disso, trabalhar na área da saúde representou chances a menos de ter estresse. Considerando que o grupo estudado são universitários de enfermagem, acredita-se que essa influência esteja relacionada, principalmente, às experiências práticas na área e conhecimento de alguns conteúdos. Os universitários de enfermagem do estudo que são da área da saúde, provavelmente, têm mais facilidade com algumas técnicas ensinadas no curso, além disso, já lidam com a doença e a morte no seu cotidiano.

Trabalhar e cursar universidade na área de trabalho pode favorecer alguns aspectos relacionados à qualidade de vida, além disso, leva o aluno a aproveitar o que vê em sala de aula, resultando em benefícios tanto para o aprendizado do aluno quanto para o ambiente de trabalho (Salgado; Siqueira & Salgado, 2016). Ainda, quando associado com atividades semanais de lazer pode favorecer na diminuição de sintomas de estresse (Lehto et al., 2014). Observou-se que a realização de atividade de lazer semanal repercute em menor chance para o estresse recente.

Considera-se ser importante discutir estratégias que visem à diminuição de estresse recente em universitários de enfermagem, assim como a identificação de variáveis preditoras de estresse. Logo, esse estudo contribui de maneira relevante com as instituições e os universitários envolvidos que receberam um *feedback* dos resultados encontrados. Além disso, permitiu identificar através das variáveis preditoras um perfil dos universitários mais vulneráveis ao estresse o que pode contribuir na elaboração de mecanismos de enfrentamento e também com outros estudos que investiguem essa temática.

Quanto às limitações do estudo aponta-se a amostra limitada e a coleta de dados de maneira transversal. Acredita-se que uma amostra maior e um estudo longitudinal, incluindo universitários de instituições públicas e privadas, favoreceriam resultados mais amplos e resultaria em uma compreensão mais positiva do estresse.

## 5. Conclusão

O estresse recente foi identificado de forma expressiva na amostra investigada, sendo acompanhado por manifestações de sintomas físicos e psicológicos na fase de resistência. As variáveis preditoras de estresse estiveram relacionadas à atividade física, tabagismo, alta autoestima, residir com amigos, ter vivenciado estresse precoce e ter religião. Conhecer as variáveis que podem estar mediando o processo de desenvolvimento do estresse é fundamental para traçar um perfil do universitário de maior vulnerabilidade, inclusive auxiliando instituições de ensino na discussão sobre estratégias de prevenção e enfrentamento.

## Referências

- Brasil. (2013). Conselho Nacional de Saúde. *Resolução N° 466 de 2012*. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos[Internet]. Brasília.
- Dias, J. C. R.; Silva, W. R.; Varoco, J.; Duarte, J. A.; Campos, B. (2015). Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de Validação. *Psychol Community Heal*, 4(1), 1–13.
- Edwards, D.; Burnard, P.; Bennett, K.; Hebden, U. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Educ Today*, 30(1), 78–84.
- Friedrich, A. C. D.; Macedo, F.; Reis, A. H. (2015). Vulnerability to stress at work in young adult. *Rev Psicol Organ Trab*, 15(1), 59–70.
- Grassi-Oliveira, R.; Stein, L. M.; Pezzi, J. C. (2006). Translation and content validation of the Childhood Trauma Questionnaire into Portuguese language. *Rev Saude Publica*, 40(2): 249–255.
- Juruena, M. F.; Baes, C. V. W.; Menezes, I. C.; Graeff, F. G. (2015). Early Life Stress in Depressive Patients: Role of Glucocorticoid and Mineralocorticoid Receptors and of Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activity. *Curr Pharm Des*, 21(11), 1369–1378.
- Keller, A., Litzelman, K.; Wisk, L. E.; Maddox, T.; Cheng, E. R.; Creswell, P. D. et al. (2013). Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality. *Health Psychol*, 31(5), 677–684.

Lameu, J. N.; Salazar, T. L.; Souza, W. F. (2016). Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicol Educ*, 42: 13–22.

Lehto XY, Park O, Fu X, Lee G. (2014). Student life stress and leisure participation. *Ann Leis Res*. 17(2), 200–217.

Lipp, M. E. N. (2000). *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Madebo, W. E.; Yosef, T. T.; Tesfaye, M. S. (2016). Assessment of Perceived Stress Level and Associated Factors among Health Science Students at Debre Birehane University, North Shoa Zone of Amhara Region, Ethiopia. *Health Care Curr Rev*, 4(2), 1-9.

Maestriperi, D.; Baran, N. M.; Sapienza, P.; Zingales, L. (2010). Between- and within-sex variation in hormonal responses to psychological stress in a large sample of college students. *Stress*, 13(5), 413–424.

Mota, N. I. F.; Alves, E. R. P.; Leite, G. O.; Sousa, B. S. M. A.; Ferreira-Filha, M. O.; Dias, M. D. (2016). Stress among nursing students at a public university. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Alcool Drog*, 12(3), 163-170.

Murakami, R.; Campos, C. J. G. (2012). Religion and mental health: the challenge of integrating religiosity to patient care. *Rev Bras Enferm*, 65(2), 361–367.

Owen, A. D.; Hayward, R. D.; Koenig, H. G.; Steffens, D. C.; Payne, M. E. (2011). Religious factors and hippocampal atrophy in late life. *PLoS One*, 6(3), e17006.

Preto, V. A.; Pedrão, L. J. (2009). The stress among nurses that works in the Intensive Therapy Unit. *Rev Esc Enferm USP*, 43(4), 838–845.

Salgado, R. D. C.; Siqueira, S. S.; Salgado, T. C. (2016). Qualidade de vida do estudante trabalhador: uma amostra dos discentes de cursos superiores do Instituto Federal do Piauí, campus Floriano. *Somma [Internet]*, 2(2), 35-46.

Sbicigo, J. B.; Bandeira, D. R.; Dell'Anglio, D. D. (2010). Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF [Impr.]*, 15(3), 395-403.

Sousa, B. O. P. et al. (2018). Associação entre consumo de álcool no padrão binge e tabaco em estudantes de enfermagem. *Rev. Eletr. Enf.*, 20(20), a36.

Souza, L. C.; Bonganha, V.; Chacon-Mikahil, M. P. T.; Madruga, V. A. (2013). Effects of a Physical Conditioning Program on the Level of Stress in College Freshmen. *Conex Rev da Fac Educ Física da UNICAMP*, 11(1), 42–56.

Verni, P. J.; Tardeli, D. D. *Autoestima e projeto de vida na adolescência*. (2015). In: 41st. Association for Moral Education Conference, 2015, Santos. Association for Moral Education Conference [Internet].

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Vivian Aline Preto – 50%

André Luiz Thomaz de Souza – 5%

Bárbara de Oliveira Prado Sousa – 5%

Jéssica Moreira Fernandes – 10%

Sandra de Souza Pereira – 10%

Lucilene Cardoso – 20%