

Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem

Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students

Carolina Domingues Hirsch¹

Edison Luiz Devos Barlem¹

Jamila Geri Tomaszewski-Barlem¹

Valéria Lerch Lunardi¹

Aline Cristina Calçada de Oliveira¹

Descritores

Educação em enfermagem; Estudantes de enfermagem; Estresse psicológico; Adaptação psicológica; Ética

Keywords

Education, nursing; Students, nursing; Stress, psychological; Adaptation, psychological; Ethics

Submetido

19 de Setembro de 2014

Aceito

26 de Novembro de 2014

Autor correspondente

Edison Luiz Devos Barlem
Rua Gal Osório s/n, Campus da Saúde,
Rio Grande, RS, Brasil.
CEP: 96201-900
edisonbarlem@furg.br

DOI

<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500038>

Resumo

Objetivo: Identificar os preditores do estresse e as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de Enfermagem.

Métodos: Estudo transversal realizado com 146 estudantes de Enfermagem. Os instrumentos de pesquisa foram: o inventário de estratégias de *coping* e a escala de avaliação de estresse. Para análise dos dados utilizaram-se correlação de *Pearson* e análise de regressão.

Resultados: Identificaram-se como preditores do estresse a formação acadêmica, conhecimento prático adquirido, e tempo e lazer. Os preditores do estresse apresentaram associação com as estratégias de *coping* negação do problema e fuga da realidade.

Conclusão: As estratégias mais utilizadas frente a eventos estressores foram consideradas negativas e de baixa eficácia por centrarem seus esforços na emoção, e não no problema, comprometendo o processo de formação profissional.

Abstract

Objective: To identify predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students.

Methods: A cross-sectional study conducted with 146 nursing students. The research instruments consisted of the Ways of Coping Questionnaire (WOC) and the Instrument for the Assessment of Stress in Nursing Students (ASNS). Data were analyzed using the Pearson's correlation coefficient and regression analysis.

Results: The following predictors of stress were identified: professional education, acquired practical knowledge, and free time and leisure. Predictors of stress were associated with denial and escape-avoidance coping strategies.

Conclusion: The most common strategies used by students in stressful events were considered negative and of poor effectiveness, as efforts were focused on emotions and not on the problem, compromising students' professional training process.

¹Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, RS, Brasil.

Conflitos de interesse: não há conflitos de interesse a declarar.

Introdução

As pressões diárias e a constante instabilidade impostas pela vida moderna exigem diversas adaptações às situações do cotidiano, resultando em transformações que podem levar o indivíduo ao estresse. Estresse é conceitualmente definido como a reação inespecífica do organismo frente a uma pressão exercida sobre o sistema orgânico.⁽¹⁾ É um acontecimento complexo, que ocorre por meio da interação do indivíduo com o meio interior e exterior. Essa influência mútua entre o indivíduo e o ambiente pode gerar alterações físicas, psíquicas, emocionais e comportamentais.⁽²⁾

As reações fisiológicas do estresse podem ser denominadas como “síndrome de adaptação geral”, a qual é caracterizada como uma reação instintiva de defesa do organismo em resposta a um estímulo, sendo dividida em três fases: reação de alarme, reação e resistência, e reação de exaustão.⁽¹⁾ Essas respostas são características das condições de estresse e levam ao enfrentamento das demandas por meio dos mecanismos de *coping*, que agem como direcionadores das respostas geradas pela avaliação e repercussão do evento para o indivíduo.⁽²⁾

Assim, define-se “*coping*” como a capacidade de enfrentamento e adaptação que permite ao ser humano reagir frente a comportamentos, pensamentos e emoções causados por eventos estressantes.⁽³⁾ Ainda, podemos defini-lo como o conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza para tentar enfrentar um evento ameaçador, cujos esforços buscam a adaptação, na tentativa de gerenciar as situações estressantes e controlar as reações físicas e emocionais do organismo, aliviando os níveis de estresse e promovendo maior qualidade de vida. As formas de adaptação às exigências e o modo de enfrentamento das situações estressoras existem de forma única e singular, dependendo de vários elementos, os quais envolvem fatores pessoais de ordem cultural e emocional, baseando-se nas experiências de vida e na personalidade de cada um.⁽⁴⁾

O *coping*, quando utilizado corretamente, leva a redução, adaptação ou superação do problema. Em contrapartida, quando as estratégias utilizadas não são apropriadas para a situação, elas podem levar a

um aumento do nível de estresse.⁽¹⁻⁵⁾ O estresse e o *coping*, aparentemente, ocorrem durante as várias fases da vida; contudo, a entrada para o Ensino Superior pode levar muitos estudantes a maior vivência de estresse, devido às inúmeras mudanças e adaptações exigidas por esse novo ambiente. Ao entrar na universidade, o estudante começa uma outra etapa de sua vida, o que promove mudanças e exige adaptações a esse ambiente e às novas circunstâncias de vida.⁽⁶⁾

Esta pesquisa justificou-se uma vez que os acadêmicos de Enfermagem estão mais expostos a eventos estressantes que os estudantes de outros cursos, vivenciando quase constantemente situações de responsabilidade pela vida e saúde das pessoas.⁽¹⁾ Inúmeras cobranças, exigências e pressões internas e externas do curso podem levar o acadêmico ao estresse e até mesmo à desistência da futura profissão, uma vez que a Enfermagem é caracterizada como uma profissão extremamente estressante, devido à sua exposição frequente ao sofrimento humano.^(7,8)

Dessa forma, este estudo teve como objetivo identificar os preditores do estresse e as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes de Enfermagem. A necessidade de conhecimentos acerca do preditores de estresse e as estratégias de *coping* ressaltam a relevância deste estudo, uma vez que a correta utilização dessas estratégias possibilita o manejo adequado, ou seja, de forma efetiva e positiva dos eventos estressores, repercutindo em um processo de formação acadêmica que gere maior qualidade e autonomia.

Métodos

Estudo transversal realizado com 146 estudantes de graduação de um curso de graduação em Enfermagem de uma universidade pública da Região Sul do Brasil. Os critérios de inclusão foram: ser estudante de graduação em Enfermagem e estar matriculado em uma das séries do curso. Excluíram-se os estudantes que não estavam presentes em sala de aula durante o período de coleta de dados ou que se encontravam afastados do curso por trancamento.

Foi utilizada a modalidade de amostragem não probabilística por conveniência, de modo que os

sujeitos da pesquisa foram selecionados de acordo com sua presença e disponibilidade no local e no momento em que ocorreu a coleta dos dados. Buscando garantir nível de confiança mínimo de 95%, realizou-se o cálculo amostral por meio de fórmula matemática, que levou em consideração o número total de estudantes matriculados no curso e os testes estatísticos a serem realizados. Assim, obteve-se um mínimo amostral 137 sujeitos.

A coleta de dados foi realizada no período de setembro a novembro de 2013. Os instrumentos foram entregues aos estudantes que concordaram em participar do estudo mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após a coleta de dados, foram realizados dois testes estatísticos, para garantir a validade dos instrumentos: a análise de componentes principais e o alfa de Cronbach.

Para coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos operacionalizados em escalas tipo Likert de quatro pontos: o primeiro para investigar as causas do estresse universitário, denominado Escala de Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem, e o segundo para identificar as estratégias de coping utilizadas pelos acadêmicos de Enfermagem, denominado Inventário de Estratégias de Coping.

Para análise dos dados, utilizou-se o software estatístico *Statistical Package for Social Sciences*, versão 22.0. Objetivando analisar a correlação existente entre as duas variáveis, estresse e coping, recorreu-se ao uso do coeficiente de correlação linear de Pearson. A força da associação entre as variáveis envolvidas pode ser classificada de acordo com a intensidade de correlação, conforme identificado: associação muito forte, variando de 0,91 a 1,0; associação alta, variando de 0,71 a 0,90; associação moderada,

variando de 0,41 a 0,70; associação pequena, mas definida, variando de 0,21 a 0,40; associação leve, quase imperceptível, variando de 0,01 a 0,20. O segundo tipo de análise estatística realizada foi a regressão múltipla, buscando estabelecer os preditores do estresse e do coping por meio da fixação de uma variável dependente com outras independentes. Para todos os testes, considerou-se o nível de significância de $p < 0,05$.

O desenvolvimento do estudo atendeu as normas nacionais e internacionais de ética em pesquisa envolvendo seres humanos.

Resultados

Por meio da análise de correlação de Pearson, foi possível identificar a presença de correlação entre estresse e coping, com significância ao nível de 5%. O cruzamento dos fatores formação acadêmica versus negação do problema ($m=0,286$), conhecimento prático adquirido versus negação do problema ($m=0,202$), assim como conhecimento prático adquirido versus fuga da realidade ($m=0,382$), apresentaram correlação entre 0,21 e 0,40, obtendo, assim, uma força de associação do tipo pequena, mas definida. As correlações entre os demais fatores apresentaram força de associação do tipo leve, quase imperceptível.

Identificou-se que os fatores de estresse formação acadêmica; conhecimento prático adquirido, e tempo e lazer possuíam correlação com as estratégias de coping negação e fuga da realidade. A figura 1 representa a correlação existente entre os fatores de estresse e coping de forma a evidenciar quais es-

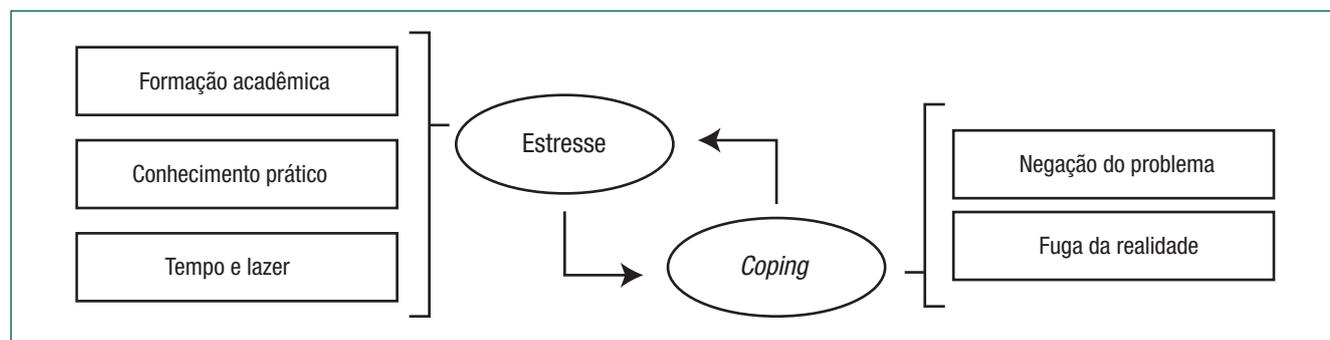


Figura 1. Correlação existente entre os fatores de estresse e coping

Discussão

estratégias são mais utilizadas pelos acadêmicos em situações de estresse.

Realizaram-se, ainda, duas análises de regressão: a primeira considerando o estresse como variável dependente e a segunda considerando o *coping* como variável dependente (Tabela 1). Primeiramente, analisou-se a relação das dimensões do *coping* sobre o estresse, cujo modelo testado mostrou-se estatisticamente significativo ($p=0,028$), apresentando coeficiente de determinação $R^2=0,119$. Foi possível observar que a dimensão de *coping* planejamento/resolução foi a que apresentou-se como maior preditor para o enfrentamento do estresse, indicando que quanto mais os estudantes se utilizam desse tipo de estratégia, menos percebem ou vivenciam situações estressoras.

Tabela 1. Análise de regressão entre as dimensões do *coping* sobre o estresse

Dimensões	Beta (β)	Sig (<i>p-value</i>)
Reavaliação positiva	-0,091	0,638
Planejamento/resolução	-0,210	0,049*
Fuga da realidade	-0,066	0,836
Afastamento/distração	-0,161	0,389
Aceitação/resignação	-0,167	0,561
Negação do problema	-0,034	0,900
Suporte social	-0,108	0,690

*A correlação é significativa ao nível 0,05

Na segunda análise de regressão, avaliaram-se os efeitos das dimensões do estresse sobre a utilização de estratégias de *coping* (Tabela 2). O modelo apresentou significância estatística ($p=0,014$) e coeficiente de valor ajustado ($R^2=0,071$). Foi possível perceber como fator significativo estatisticamente o conhecimento prático adquirido, podendo-se inferir que esse fator possui uma influência positiva sobre a percepção de estresse, ou seja, quanto maior a percepção de déficit de conhecimento prático adquirido, maior a ocorrência de estresse.

Tabela 2. Análise de regressão entre as dimensões do *coping* sobre o estresse

Dimensões	Beta (β)	Sig (<i>p-value</i>)
Relações ambientais e profissionais	0,008	0,913
Deslocamento	0,040	0,344
Formação acadêmica	0,011	0,808
Conhecimento prático adquirido	0,147	0,017*
Tempo e lazer	0,023	0,636
Insegurança Profissional	0,056	0,326

*A correlação é significativa ao nível 0,05

As limitações deste estudo estiveram relacionadas à utilização de amostragem não probabilística por conveniência e ao desenho transversal que não permite estabelecer relações de causa e efeito, com baixa capacidade de generalização. Os resultados deste estudo constituem importante avanço para a Enfermagem ao indicarem a necessidade de repensar o processo de formação dos estudantes de graduação, buscando investir em estratégias de redução do estresse que possibilitem uma formação acadêmica mais saudável, qualificada e dinâmica, beneficiando o futuro profissional.

Evidenciou-se correlação entre os fatores de estresse e *coping*, porém com baixa associação. Foi possível identificar que as dimensões formação acadêmica *versus* negação do problema, assim como conhecimento prático adquirido *versus* fuga da realidade, apresentaram as maiores correlações, apresentando valores entre 0,21 e 0,40 e demonstrando, assim, uma força de associação do tipo pequena, mas definida. As correlações entre os demais fatores apresentaram força de associação do tipo leve, quase imperceptível. Os resultados vão ao encontro de outros estudos, que também obtiveram resultados semelhantes, apresentando baixa correlação entre o estresse e o *coping*.^(9,10)

A baixa correlação evidenciada pode ser justificada pelo fato de haverem outras variáveis envolvidas nos fenômenos estudados, não podendo ser analisadas separadamente com causas isoladas, tendo uma visão única das influências de um sobre o outro.⁽¹⁰⁾ As dificuldades relativas à formação acadêmica relacionam-se diretamente com a utilização de estratégias de *coping* do tipo negação do problema/sentimentos. Pesquisas com estudantes de graduação destacaram como principais fontes de estresse os sistemas de avaliação utilizados, considerados desgastantes e que proporcionam sobrecarga de tarefas e consequente falta de tempo para realizar outras atividades.^(10,11)

A complexidade das formas de avaliação e o nível de dificuldade exigido para a execução das provas e tarefas, as relações de método de ensino e o conteúdo teórico das aulas ministradas, além da

sobrecarga diária de atividades e da falta de tempo para a realização das atividades exigidas, são importantes preditores do estresse universitário.⁽¹⁾

Assim, quanto mais dificuldades o estudante vivencia durante sua formação acadêmica, mais se utiliza de estratégias de *coping* do tipo negação do problema. Nesse tipo de estratégia, o estudante nega a existência do problema, ignorando e escondendo seus sentimentos, afastando-se das pessoas, por meio de uma estratégia negativa, que favorece o abandono passivo da situação e submissão ao problema. Nesses casos, os indivíduos omitem suas emoções, suprimindo as reações e os impulsos, evitando a exacerbação dos sentimentos na tentativa de controle das emoções.⁽⁴⁾

No que diz respeito a outra correlação evidenciada pelo estudo, entre os fatores conhecimento prático e fuga da realidade, foi possível perceber a relação diretamente proporcional entre o estressor conhecimento prático adquirido e a utilização da estratégia fuga da realidade, inferindo que, quanto mais os estudantes se reconhecem com poucos conhecimentos, estes buscam o não enfrentamento da situação, fugindo do problema e tentando ignorar a realidade. Tal ação pode repercutir na formação de profissionais pouco reflexivos e pouco comprometidos com a realidade do sistema de saúde nacional, diminuindo a autonomia dos futuros profissionais de Enfermagem e a qualidade dos cuidados prestados.⁽¹²⁾

Assim, quanto mais os estudantes de Enfermagem utilizam as estratégias de fuga, mais eles percebem as dimensões de conhecimento como estressores em potencial.⁽⁵⁾ Nesse sentido, o fator fuga da realidade/esquiva compreende uma estratégia pouco resolutiva, na tentativa de administrar um evento estressor.⁽¹²⁾ O fator fuga da realidade/esquiva apresentou maior média entre as respostas, demonstrando que os estudantes tentam escapar do problema de forma ilusória ou imaginária, fantasiando situações e minimizando a gravidade do contexto.

Essa estratégia foi utilizada com maior frequência pelos acadêmicos que referiram não realizar atividades de lazer, evidenciando que a falta dessas atividades leva à conseqüente diminuição do convívio social e ao isolamento progressivo, fazendo com que

o estudante utilize estratégias negativas do tipo centradas na emoção.⁽¹⁾ Destaca-se que a falta de lazer também configura-se como situação frequente entre os trabalhadores de Enfermagem, derivada possivelmente de jornadas de trabalho múltiplas e alta carga horária semanal de trabalho, fatos que podem perpetuar o uso da estratégia fuga da realidade/esquiva para a esfera do trabalho de Enfermagem.

O envolvimento emocional com a realidade estressante leva à utilização de mecanismos defensivos de distanciamento da realidade, que são pouco efetivos para o gerenciamento ou resolução do estresse.⁽⁴⁾ Ao se desligar da realidade, o indivíduo adapta-se de forma negativa às situações vivenciadas, o que pode levar a sentimentos de isolamento e, conseqüentemente, à apatia e à falta de motivação para realização das atividades acadêmicas, influenciando futuramente na falta de motivação profissional.⁽²⁾

Um estudo sugere que essa forma de adaptação não possui eficácia, uma vez que os discentes que utilizaram as estratégias do tipo fuga/esquiva, na tentativa de administrar o estresse, foram os que obtiveram maiores médias de estresse em todos os domínios.⁽¹²⁾ Esse fato é reafirmado em outra pesquisa, que evidenciou uma relação inversamente proporcional no que diz respeito à estratégia fuga-esquiva e ao manejo/resolução do estresse: quanto mais os estudantes utilizam o fator fuga-esquiva, maiores são as médias de estresse verificadas.⁽¹³⁾

A percepção de pouco conhecimento teórico e prático adquirido ao longo da graduação leva o acadêmico a sentimentos de insegurança com o futuro profissional. Os sentimentos de insegurança e despreparo quanto à sua prática profissional, gerados pela inexperiência, pela insegurança e por sentimentos de ineficiência dos conhecimentos aprendidos, colaboram para o aparecimento do estresse.⁽¹⁴⁾

Ao perceber a existência de um evento estressante, o indivíduo utiliza-se de estratégias de enfrentamento, que buscam administrar a situação ameaçadora, retornando ao equilíbrio.⁽⁹⁾ Os principais fatores causais para o estresse foram as questões referentes à formação acadêmica e ao pouco conhecimento prático adquirido.⁽¹⁴⁾ As estratégias mais utilizadas pelos estudantes em situação de estresse

foram negativas, pois se centram na administração das emoções, e não na resolução de problemas.⁽¹⁵⁻¹⁷⁾

Esses estressores constantes e a falta de estratégias efetivas podem levar a alterações fisiológicas nos padrões de sono, diminuição das atividades físicas, aumento da irritabilidade, refletindo-se na saúde psicológica e nas relações sociais. Nesse sentido, é necessário considerar que os cursos de graduação em Enfermagem devem buscar, em suas atividades, desenvolver o manejo das situações de estresse, objetivando melhoria na qualidade de vida desses estudantes, evitando um esgotamento que, a longo prazo, pode levar a sentimentos de insatisfação e desistência do curso.⁽¹⁴⁻¹⁷⁾

Questiona-se se a negação do problema e a fuga da realidade também persistem como as estratégias de *coping* mais usadas por profissionais enfermeiros durante o enfrentamento de situações de estresse no cotidiano profissional, uma vez que os conhecimentos e as posturas desenvolvidas durante a academia, possivelmente, mantenham-se na vida profissional.

Conclusão

A formação acadêmica, o déficit de conhecimento prático e a falta de tempo e lazer foram identificados como preditores do estresse. As estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes de enfermagem foram a negação do problema e a fuga da realidade, evidenciando o não enfrentamento efetivo das situações estressoras.

Agradecimentos

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo financiamento do macroprojeto que resultou nesta produção (Processo: 474761/2012-6).

Colaborações

Hirsch CD; Barlem ELD; Tomaschewski-Barlem JG e Lunardi VL declararam que contribuíram com a concepção e desenvolvimento da pesquisa, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual e aprovação final da versão a ser publicada. Oliveira

ACC, colaborou com o desenvolvimento da pesquisa, redação do artigo, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual e aprovação final da versão a ser publicada.

Referências

1. Del Prato D, Bankert E, Grust P, Joseph J. Transforming nursing education: a review of stressors and strategies that support students' professional socialization. *Adv Med Educ Pract.* 2011; 2(1):109-16.
2. Chipas A, Cordrey D, Floyd D, Grubbs L, Miller S, Tyre B. Stress: Perceptions, manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists. *AANA J.* 2012; 80(4 Suppl):S49-55.
3. Flores-Torres IE, Alarcón EH, Jiménez EC, Amador MAV, Barrios DZ, Narváez YR, et al. Afrontamiento y adaptación en pacientes egresados de unidades de cuidado intensivo. *Aquichan. Chía-Colombia.* 2011; 11(1):23-39.
4. Martos MP, Land JMA, Zafra EL. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *Int Nurs Rev.* 2012; 59(1):15-25.
5. Gibbons C. Stress, coping and burn-out in nursing students. *Int J Nurs Stud.* 2010; 47(1):1299-309.
6. Altioik HO, Ustun B. The stress sources of nursing students. *ESTP.* 2013; 13(2):760-6.
7. Nicolas M, Sánchez ML, Marín SL, Rodríguez CL, Ruiz IM, Ángela SG. Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enferm Glob.* 2013; 12(31):232-53.
8. Kurebayashi LFS, Prado JM, Silva MJP. Correlations between stress and anxiety levels in nursing students. *J Nurs Educ Pract.* 2012; 2(3):128-34.
9. Prasad CV, Suresh A, Thomas DK, Pritty MK, Beebi S, Multazim V. The level of stress and coping mechanism adopted by I Year B.Sc. nursing students. *Arch Med Health Sci.* 2013; 1:19-23.
10. Labrague LJ. Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *Health Sci J.* 2013; 7(4):424-35.
11. Diaz-Martín Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Hum Med.* 2010; 10(1):1-17.
12. Gibbons C, Dempster M, Moutray M. Stress, coping and satisfaction in nursing students. *J Adv Nurs.* 2011; 67(3):621-32.
13. Gibbons C. Stress, coping and burn-out in nursing students. *Int J Nurs Stud.* 2010; 47(1):1299-309.
14. Nelwati ML, Plummer V. Indonesian student nurses' perceptions of stress in clinical learning: A phenomenological study. *J Nurs Educ Pract.* 2013; 3(5):56-65.
15. Shaban IA, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective. *Nurs Educ Pract.* 2012; 12(4):204-9.
16. Sharma N, Kaur A. Factors associated with stress among nursing students. *Nursing and Midwifery Research Journal.* 2011; 7(1):12-21.
17. Eswi AS, Radi S, Youssri H. Stress/Stressors as Perceived by Baccalaureate Saudi Nursing Students. *MEJSR.* 2013; 14(2):193-202.