

Estratégias de *coping* de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário

Coping strategies of nursing students for dealing with university stress

Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería diante del estrés universitario

**Carolina Domingues Hirsch¹, Edison Luiz Devos Barlem¹, Leda Karine de Almeida¹,
Jamila Geri Tomaschewski-Barlem¹, Aline Beletti Figueira¹, Valéria Lerch Lunardi¹**

¹ Universidade Federal do Rio Grande, Escola de Enfermagem, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Rio Grande-RS, Brasil.

¹¹ Universidade Federal do Rio Grande, Núcleo de Estudo e Pesquisa em Enfermagem e Saúde. Rio Grande-RS, Brasil.

Como citar este artigo:

Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Figueira AB, Lunardi VL.
Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. Rev Bras Enferm. 2015;68(5):501-8.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>

Submissão: 15-04-2015 **Aprovação:** 24-05-2015

RESUMO

Objetivo: identificar as estratégias de *coping* utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem de uma Universidade no Sul do Brasil, estabelecendo relação entre as variáveis sócio-demográficas e acadêmicas pesquisadas. **Método:** estudo quantitativo, do tipo exploratório-descritivo, realizado com 146 estudantes de enfermagem, mediante aplicação do Inventário de Estratégias de *coping*. Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva, análise de variância e análise de regressão. **Resultados:** evidenciou-se que a estratégia de *coping* mais utilizada pelos estudantes de enfermagem foi a *fuga da realidade*. Identificou-se também associação entre a variável insatisfação acadêmica e a utilização de estratégias de *coping* negativas. **Conclusão:** verificou-se que estudantes satisfeitos com o curso utilizam estratégias de *coping* positivas e centradas no problema, enquanto que estudantes insatisfeitos usam estratégias negativas e focadas na emoção.

Descritores: Estudantes de Enfermagem; Adaptação Psicológica; Educação em Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to identify the coping strategies used by nursing students in a university in southern Brazil, establishing the relationship between the sociodemographic and academic variables examined. **Method:** an exploratory, descriptive, quantitative study, carried out with 146 nursing students, through application of the Coping Strategies Inventory. For the data analysis, descriptive statistics, analysis of variance and regression analysis were used. **Results:** it was found that the coping strategy most used by nursing students is *escape*. A connection was also detected between the academic dissatisfaction variable and the use of negative coping strategies. **Conclusion:** it was noted that students satisfied with the course used positive coping strategies targeting the problem, whereas dissatisfied students used negative strategies focusing on the emotion.

Key words: Nursing Students; Psychological Adaptation; Nursing Education.

RESUMEN

Objetivo: identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de enfermería en una universidad en el sur de Brasil, estableciendo una relación entre las variables sociodemográficas y académicas estudiadas. **Método:** estudio cuantitativo, exploratorio y descriptivo, realizado con 146 estudiantes de enfermería, mediante la aplicación de lo inventario de Estrategias de Afrontamiento. Análisis de datos utilizó la estadística descriptiva, análisis de varianza y análisis de regresión. **Resultados:** fue evidente que la estrategia de afrontamiento más frecuentemente utilizadas por los estudiantes de enfermería fue escapar de la realidad. También se identificó una asociación entre la variable de insatisfacción académica y el uso de estrategias de supervivencia negativas. **Conclusión:** los estudiantes satisfechos con el curso utilizan estrategias de afrontamiento positivo y centrado en el problema, mientras que los estudiantes insatisfechos utilizan estrategias negativas y centradas en la emoción.

Palabras clave: Estudiantes de Enfermería; Adaptación Psicológica; Educación en Enfermería.

AUTOR CORRESPONDENTE Edison Luiz Devos Barlem E-mail: ebarlem@gmail.com

INTRODUÇÃO

Atualmente, vivemos em uma sociedade que se transforma rapidamente, exigindo constantes adaptações aos novos padrões de vida. Essa constante instabilidade exige que o indivíduo se adapte diariamente a novas situações resultando em transformações que podem levar ao estresse⁽¹⁾. Quando confrontado com um evento ameaçador, o sujeito pode reagir utilizando estratégias de enfrentamento chamadas de *coping*, que visam ao manejo e adaptação a essa nova situação⁽²⁾. Assim, define-se *coping* como a capacidade de enfrentamento e adaptação que permite ao ser humano reagir frente a comportamentos, pensamentos e emoções causadas por eventos estressantes⁽³⁾.

Destaca-se na literatura que os acadêmicos de enfermagem estão mais expostos a eventos estressantes que os estudantes de outros cursos, uma vez que vivem quase constantemente em situações de responsabilidade pela vida e saúde das pessoas⁽¹⁾. Dessa forma, o estresse é algo inerente à enfermagem, tanto para o profissional quanto para o acadêmico, devido às inúmeras cobranças e demanda de trabalho excessiva, falta de suporte adequado às pressões vivenciadas no cotidiano das práticas, inconstâncias do trabalho e lidar com a morte, todos contribuindo para os altos níveis de estresse na Enfermagem⁽⁴⁾.

Assim, a utilização correta das estratégias de *coping* pode aliviar os níveis de estresse e promover maior qualidade de vida a esses estudantes⁽⁵⁾. *Coping* é o termo utilizado para explicar as reações do organismo frente a uma situação estressante⁽⁶⁾, podendo ser considerado um conjunto de estratégias de ordem física ou psicológicas que podem ser aprendidas, usadas e descartadas. O *coping* é desencadeado em resposta a um estressor e direcionado para esse evento externo ou interno, que ultrapassa a capacidade adaptativa do indivíduo, na tentativa de administrar a situação considerada estressante⁽²⁾.

Para definir os recursos de *coping* necessários para enfrentar uma situação de estresse, podemos utilizar um processo chamado de avaliação cognitiva. Nesse processo, o indivíduo deve avaliar o nível de estresse que uma situação pode gerar considerando, para isso, sua percepção pessoal para esse evento, a influência social e as estratégias de enfrentamento disponíveis⁽²⁾.

Quando as estratégias de *coping* utilizadas pelo indivíduo são eficazes, o estresse possivelmente será superado, afirmando-se então que foi encontrada uma maneira de adaptar-se à situação. Caso a estratégia utilizada não seja resolutive, pode ocorrer o processo de reavaliação e mudança nas estratégias de enfrentamento até que o problema seja superado ou que o indivíduo atinja a exaustão^(1,7).

Destaca-se que, quando o sujeito possui conhecimento das estratégias utilizadas e capacidade de avaliar o contexto enfrentado, ele pode readequar o *coping* de acordo com o a realidade vivenciada, buscando assim a estratégia que melhor se encaixe em determinada situação⁽⁸⁾. Contudo, quando há adaptação negativa, causada pela utilização das estratégias de *coping* negativas, os sujeitos podem acabar não conseguindo adaptar-se e nem reavaliar a situação na tentativa de modificar suas medidas de enfrentamento. Dessa forma, pode ocorrer um intenso sentimento de retração, traduzido por sensações de apatia e falta de motivação para realização das atividades acadêmicas⁽⁹⁻¹⁰⁾.

Para a maioria dos estudantes, a entrada no ensino superior pode representar oportunidade para que aprendam a administrar sozinhos suas atividades. Contudo, essa mudança de ambiente social, familiar e escolar pode gerar, em alguns casos, sentimentos de ansiedade potencialmente indutores de estresse⁽¹¹⁾. Mudanças na rede de *suporte social* podem levar o estudante ao retraimento e ao isolamento por não encontrar ou reconhecer o *suporte social*, utilizando assim estratégias de *coping* consideradas negativas de defesa e isolamento social⁽⁶⁾.

Este estudo teve o objetivo de identificar as estratégias de *coping* utilizadas pelos acadêmicos de Enfermagem, relacionando-as com variáveis sócio-demográficas e acadêmicas. Justifica-se diante da necessidade de conhecer os mecanismos de enfrentamento do estresse e identificar as estratégias mais utilizadas a fim de estabelecer uma resposta mais efetiva na administração dos eventos estressores.

MÉTODO

Estudo quantitativo de caráter descritivo exploratório e corte transversal, desenvolvido com estudantes de enfermagem de uma universidade pública do sul do Brasil. Foram sujeitos 146 estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem, matriculados da primeira à nona série do curso. Foi utilizada a modalidade de amostragem não probabilística por conveniência, de modo que os sujeitos da pesquisa foram selecionados de acordo com a presença e a disponibilidade no local e no momento em que ocorreu a coleta dos dados, de agosto a setembro de 2013. Os instrumentos foram entregues aos estudantes que concordaram em participar do estudo, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se o Inventário de estratégias de *coping* proposto por Lazarus e Folkman⁽²⁾, adaptado para a língua portuguesa por Savóia⁽¹⁴⁾, sendo acrescentada na parte inicial do instrumento questões de caracterização da amostra. É composto por 66 questões avaliadas em uma escala do tipo Likert de quatro pontos, utilizando 0 para “não usei essa estratégia”, 1 para “usei um pouco”, 2 para “usei bastante” e 3 para “usei em grande quantidade”.

Inicialmente, as 66 questões originais do instrumento foram submetidas à análise fatorial confirmatória, baseada nas dimensões estabelecidas por Lazarus e Folkman⁽²⁾, agrupando os 46 itens validados em 8 fatores: *confronto*, *afastamento*, *autocontrole*, *suporte social*, *aceitação da responsabilidade*, *fuga e esquiva*, *resolução de problemas* e *reavaliação positiva*.

Das 66 questões do questionário original, 29 foram excluídas por apresentarem carga fatorial abaixo de 0,400. Logo após, foi realizada a avaliação da aderência conceitual entre a definição das dimensões teóricas em relação aos itens da escala. Assim, após a realização da análise fatorial confirmatória e aplicação do Alfa de Cronbach, os constructos ficaram estabelecidos em 7 fatores compostos por 37 itens, com valores de Alfa oscilando entre 0,600 e 0,853, sendo: *reavaliação positiva*, *planejamento/resolução*, *fuga da realidade/esquiva*, *afastamento/distração*, *aceitação/resignação*, *negação do problema* e *dos sentimentos e suporte social*. Para armazenamento e análise dos dados, utilizou-se o software estatístico SPSS

(Statistical Package for Social Sciences) versão 22.0, facilitando o processo de organização em tabelas que permitiram uma melhor visualização dos resultados e sua interpretação.

Os dados foram submetidos a três diferentes análises: 1) estatística descritiva, mediante a utilização de médias e distribuição de frequência dos construtos e seus indicadores (identificando a intensidade ou frequência com que vivenciam os fenômenos); 2) análises de variância, utilizando-se a ANOVA entre os diferentes grupos de respondentes, de acordo com características da amostra, buscando verificar possíveis diferenças significativas entre as dimensões do fenômeno estudado e as variáveis sócio-demográficas e acadêmicas pesquisadas. Foram consideradas variáveis socio-demográficas e acadêmicas idade, sexo, série atual, número de disciplinas, satisfação e relacionamento com os professores; 3) análise de regressão múltipla, que buscou avaliar quais fatores tinham maior efeito na percepção dos sujeitos sobre o fenômeno investigado.

Esse estudo faz parte do macroprojeto "Advocacia do paciente e coping na enfermagem: possibilidades de exercício de poder mediante vivências de sofrimento moral", chamada Universal 2012. O estudo seguiu as recomendações da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sendo o projeto avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa local, mediante parecer N°2013-52.

RESULTADOS

Em relação aos dados sociodemográficos, obteve-se um total de 146 estudantes, dos quais 130 (89%) eram do sexo feminino e 16 (11,0%) do sexo masculino. Obteve-se média de idade correspondente a 24,91 anos, variando entre 17 e 52 anos. A maioria dos estudantes declarou-se solteira (72,6%) e sem filhos (82,9%).

Verificou-se também que 43,8% declararam morar com os pais, 67,8% participavam de atividades extracurriculares e 21,2% relatavam trabalhar na área da saúde. A maioria dos estudantes (92,5%) possuía acesso à internet, 54,8% utilizavam o transporte coletivo e 76,0% disseram possuir alguma atividade de lazer.

No que diz respeito às características acadêmicas, o terceiro semestre do curso representou a série de maior concentração de estudantes (15,8%). A maioria possuía bom relacionamento com os professores (59,6%) e com os colegas (51,4%). Afirmaram ter escolhido a enfermagem como sua primeira opção de curso (72,6%), estando 52,1% satisfeitos. Escolheram o curso por identificação com a profissão (41,8%) ou interesse pela área da saúde (52,1%); 50,0% relatam nunca ter pensado em desistir do curso.

No que se refere à análise descritiva das estratégias de coping utilizadas pelos estudantes (Tabela 1) o estudo permitiu verificar que a dimensão *fuga da realidade/esquiva* apresentou a maior média do instrumento (1,91), assinalando que esse é o tipo de estratégia mais utilizada pelos acadêmicos de enfermagem. As questões que compõem essa dimensão também obtiveram as maiores médias, destacando-se as questões C-51 "Prometi a mim mesmo que as coisas serão diferentes da próxima vez" (2,11) e a questão c-62 "Analsei mentalmente o que fazer e o que dizer" (2,22).

A dimensão *reavaliação positiva* obteve a segunda maior média entre os fatores (1,67), seguida da dimensão *planejamento/resolução* (1,47) e *suporte social* (1,43). Foi possível identificar que os acadêmicos tentam resolver da alguma maneira a situação, centrando-se no problema ou no controle ou gerenciamento das emoções. Os constructos que apresentaram as menores médias entre as estratégias utilizadas foram *afastamento/distração* (1,40), *aceitação/resignação* (1,29) e *negação do problema/sentimentos* (1,18), demonstrando assim, que as estratégias menos utilizadas pelos acadêmicos são as de abandono passivo da situação e submissão ao problema.

Tabela 1 - Estratégias de coping utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem, Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil, 2014

Fatores	n	\bar{X}
Reavaliação positiva	146	1,67
c-63 Pensei em uma pessoa que admiro e a tomei como modelo	143	1,69
c-23 Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva	144	1,95
c-15 Procurei encontrar o lado bom da situação	146	1,94
c-27 Tirei o melhor da situação, o que não era esperado	145	1,50
Planejamento/resolução	146	1,47
c-26 Fiz um plano de ação e o segui	145	1,60
c-35 Procurei não fazer nada apressadamente, ou seguir o meu primeiro impulso	146	1,33
c-52 Encontrei algumas soluções diferentes para o evento	141	1,51
Fuga da realidade	143	1,91
c-58 Desejei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse	143	1,99
c-55 Gostaria de poder mudar o que tinha acontecido ou como me senti	142	1,88
c-59 Tinha fantasias de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam	141	1,75

Continua

Tabela 1 (cont.)

Fatores	n	\bar{X}
<i>Fuga da realidade</i>	143	1,91
c-57 Sonhava acordado (a) ou imaginava um lugar ou tempo melhores do que aqueles em que eu estava	143	1,74
c-51 Prometi a mim mesmo que as coisas serão diferentes da próxima vez	141	2,11
c-62 Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer	143	2,22
c-56 Mudei alguma coisa em mim, modifiquei-me de alguma forma	141	1,72
<i>Afastamento</i>	146	1,40
c-04 Deixei o tempo passar a melhor coisa que poderia fazer era esperar o tempo é o melhor remédio	145	1,37
c-32 Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o evento	146	1,05
c-16 Dormi mais que o normal	145	1,48
c-03 Procurei trabalhar ou fazer alguma atividade para me distrair	142	1,73
<i>Aceitação/resignação</i>	146	1,29
c-18 Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas	145	1,72
c-64 Procurei ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa	143	1,55
c-65 Eu disse a mim mesmo (a) que as coisas poderiam ter sido piores	143	1,76
c-11 Esperei que um milagre acontecesse	146	0,60
c-12 Concordei com o fato, aceitei o meu destino	146	0,97
c-24 Esperei para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa	144	1,20
<i>Negação do problema e dos sentimentos</i>	146	1,18
c-14 Procurei guardar para mim mesmo (a) os meus sentimentos	146	1,55
c-37 Mantive meu orgulho não demonstrando os meus sentimentos	143	1,08
c-43 Não deixei que os outros soubessem da verdadeira situação	142	0,96
c-28 De alguma forma extravasei os meus sentimentos	146	1,65
c-40 Procurei fugir das pessoas em geral	143	0,94
c-44 Minimizei a situação recusando-me a me preocupar seriamente com ela	141	0,87
<i>Suporte social</i>	146	1,43
c-07 Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas ideias	146	1,05
c-08 Conversei com outra(s) pessoa (s) sobre o evento, procurando mais dados sobre a situação	145	1,99
c-31 Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o evento	146	1,49
c-42 Procurei um amigo ou parente para pedir conselhos	143	1,76
c-45 Falei com alguém sobre como estava me sentindo	143	1,82
c-22 Procurei ajuda profissional	142	0,53

A ANOVA (Tabela 2) permitiu analisar a existência de possíveis diferenças nas médias das dimensões das estratégias de *coping* utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem, considerando suas características sócio-acadêmicas. No que se refere à relação entre as dimensões da *reavaliação positiva* e as variáveis sociodemográficas, foram verificadas diferenças significativas quanto às variáveis lazer, local adequado e satisfação em relação ao curso.

Estudantes mais jovens, que realizavam atividades de lazer, possuíam um local adequado para os estudos e estavam satisfeitos com o curso foram os que mais utilizaram a estratégia de *reavaliação positiva*. Também foi identificada diferença significativa entre a dimensão *planejamento/resolução* e as

variáveis primeira opção, fatores de escolha e lazer, concluindo que os estudantes que possuem atividade de lazer, se identificaram mais com o curso e escolheram a Enfermagem como primeira opção utilizando mais a estratégia *planejamento/resolução*.

Na *fuga da realidade*, os estudantes que não realizavam atividades de lazer e que não possuíam internet apresentaram as maiores médias de utilização da referida estratégia. Nos constructos *afastamento/distração* e *aceitação/resignação*, a variável *fatores de escolha* apresentou a maior média, evidenciando que os acadêmicos que não se identificavam com a profissão eram os que mais utilizavam essas estratégias.

Tabela 2 - Análise de Variância (ANOVA) entre os fatores de coping com as variáveis socio-acadêmicas, Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil, 2014

Reavaliação positiva			
Idade	n	\bar{X}	p
≥ 26	45	1,65	0,06
< 26	96	1,67	
Satisfação	n	\bar{X}	p
Sim	129	1,70	0,39
Não	15	1,45	
Fuma	n	\bar{X}	p
Não	138	1,67	0,01
Sim	8	1,61	
Lazer	n	\bar{X}	p
Não	32	1,51	0,35
Sim	11	1,72	
Local adequado	n	\bar{X}	p
Não	33	1,52	0,04
Sim	111	1,72	
Planejamento/resolução			
Primeira opção	n	\bar{X}	p
Enfermagem	106	1,44	0,12
Medicina	21	1,33	
Fatores de escolha	n	\bar{X}	p
Outros	7	1,33	0,12
Identificação com curso ou área	137	1,47	
Lazer	n	\bar{X}	p
Não	32	1,32	0,03
Sim	111	1,51	
Fuga da realidade/esquiva			
Lazer	n	\bar{X}	p
Não	135	2,11	0,22
Sim	8	1,84	
Possui Internet	n	\bar{X}	p
Não	9	1,79	0,18
Sim	132	1,90	
Afastamento/distração			
Possui Irmãos	n	\bar{X}	p
Não	28	1,49	0,13
Sim	117	1,39	
Fatores de escolha	n	\bar{X}	p
Outros	7	1,78	0,00
Identificação com curso ou área	137	1,38	
Aceitação/resignação			
Fatores de escolha	n	\bar{X}	p
Outros	7	1,71	0,02
Identificação com curso ou área	137	1,27	
Negação do problema e dos sentimentos			
Pensou em desistir	n	\bar{X}	p
Não	73	1,04	0,50
Sim	70	1,33	
Satisfação com o curso	n	\bar{X}	p
Sim	129	1,14	0,14
Não	15	1,54	

Negação do problema e dos sentimentos			
Lazer	n	\bar{X}	p
Não	32	1,34	0,13
Sim	111	1,14	
Possui Internet	n	\bar{X}	p
Não	9	1,25	0,01
Sim	135	1,18	
Suporte social			
Possui Filhos	n	\bar{X}	p
Não	121	1,46	0,31
Sim	25	1,31	

Nota:
Nível de significância a 5%.

O fator *negação do problema e dos sentimentos* apresentou a variável satisfação com o curso como a de maior média, levando a crer que os acadêmicos que não estavam satisfeitos com o curso utilizavam mais essa estratégia. Por fim, a dimensão *suporte social*, apresentou a variável possui filhos com a maior média do grupo, demonstrando que os acadêmicos que não possuíam filhos utilizavam mais as estratégias de *suporte social*.

Na avaliação dos efeitos das sete dimensões das estratégias de enfrentamento evidenciadas (Tabela 3), a análise de regressão fixou a variável dependente *coping* em relação aos constructos. Assim, os resultados identificaram relação de significância ao nível de 5% em todos os fatores. O teste obteve com o coeficiente de determinação ajustado o valor de 0,98, representando um valor de 98% de explicação das estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes de enfermagem frente às situações de estresse universitário.

Tabela 3 - Análise de Regressão das variáveis do coping, Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil, 2014

Variável	Beta (β)	Sigma (σ)
Reavaliação positiva	0,163	0,000
Planejamento/resolução	0,143	0,000
Fuga da realidade/esquiva	0,341	0,000
Afastamento/distração	0,196	0,000
Aceitação/resignação	0,234	0,000
Negação do problema e dos sentimentos	0,238	0,000

Nota:
Nível de significância a 5%.

Assim, pôde-se identificar que a variável satisfação acadêmica possui uma importante correlação com a utilização das estratégias de coping do tipo *reavaliação positiva*, *planejamento/resolução*, *negação do problema*, *afastamento/distração* e *aceitação/resignação*, conforme representado na Figura 1.

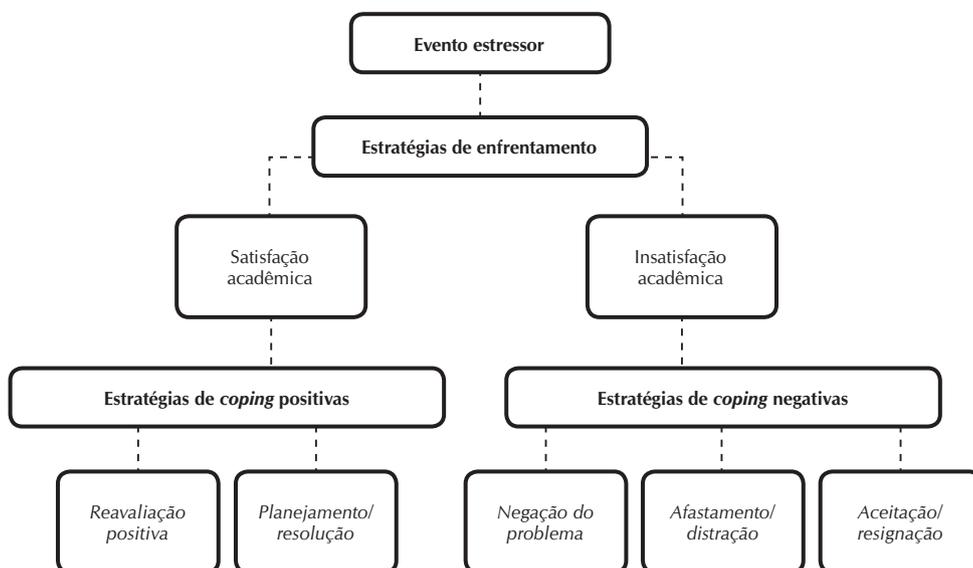


Figura 1 - Representação dos fatores sociodemográfico e acadêmicos que contribuem para a utilização de estratégias de *coping*

DISCUSSÃO

O estudo evidenciou que a maior parte das estratégias utilizadas pelos acadêmicos é do tipo centrado na emoção, com a tentativa de gerenciar a tensão emocional provocada pelo evento. Apenas o fator *planejamento/resolução* caracterizou-se por ser uma estratégia do tipo centrado no problema, que busca resolver de forma ativa o evento, enfrentando o problema. Diversos autores referem que a estratégia de enfrentamento do tipo centrados no problema são utilizadas com maior frequência pelos acadêmicos de enfermagem^(1,12-14).

Foi possível identificar que as estratégias de enfrentamento que compõem o fator *fuga da realidade/esquiva* apresentaram maior média entre as respostas, demonstrando que os estudantes tentam escapar do problema de forma ilusória ou imaginária, fantasiando situações e minimizando a gravidade da situação, caracterizando também uma estratégia focada na emoção. Essa estratégia é utilizada com maior frequência pelos acadêmicos que referiram não realizar atividades de lazer, evidenciando que essa falta leva, conseqüente, à diminuição do convívio social e ao isolamento progressivo, fazendo com que o estudante utilize estratégias negativas do tipo centradas na emoção⁽¹³⁻¹⁶⁾.

Esse envolvimento emocional com a realidade estressante pode levar à utilização de mecanismos defensivos de distanciamento da realidade, que são pouco efetivos para o gerenciamento ou resolução do estresse⁽²⁾. Ao desligar-se 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⁽⁹⁾.

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⁽¹⁴⁾. Esse fato é reafirmado por outra pesquisa que evidenciou uma relação inversamente proporcional no que diz respeito à estratégia fuga-esquiva e ao manejo/resolução do estresse, ou seja, quanto mais os estudantes utilizam o fator fuga-esquiva, maiores são as médias de estresse verificadas⁽¹⁵⁾.

Contudo, não são apenas as estratégias negativas que são utilizadas pelos estudantes. O *planejamento/resolução* foi o segundo fator mais utilizado pelos estudantes na tentativa de administrar os eventos desgastantes do ambiente acadêmico. Ao refletir sobre o problema, o acadêmico faz uma análise do evento, planeja e executa suas ações a fim de resolver a situação⁽²⁾.

Nesta dimensão, foi possível evidenciar também que os estudantes que escolheram a enfermagem como primeira opção utilizam mais a estratégia *planejamento/resolução* quando comparados aos outros estudantes. Assim, não estar cursando a primeira opção de ingresso também deve ser considerado, pois pode levar mais facilmente o acadêmico ao desinteresse ou ao abandono das situações, adotando comportamentos de compensação como o uso de álcool e drogas na tentativa de fugir da situação desagradável⁽¹⁶⁾.

As estratégias de *coping* centradas no problema são efetivas na administração dos eventos estressores, uma vez que um estudo evidenciou que os estudantes de enfermagem que utilizaram as estratégias de *coping* centradas na resolução dos problemas obtiveram médias menores de estresse quando comparados aos que utilizaram as estratégias centradas na emoção⁽¹⁵⁾.

Outro fator utilizado pelos estudantes, na tentativa de administrar as situações de estresse, foi a dimensão *reavaliação positiva*, buscando encontrar um significado positivo para a situação vivenciada, algo que possa ser aprendido com o evento. Nesse fator de *coping* são utilizadas estratégias cognitivas de aceitação da realidade e da situação. Assim, o indivíduo tenta reestruturar o acontecimento com o intuito de encontrar alguns aspectos que o favoreçam, fala coisas a si próprio com a intenção de amenizar a gravidade, ou concentra-se nos aspectos positivos da situação⁽²⁾.

Pode-se verificar, ainda, que os estudantes mais jovens e que apresentam satisfação com o curso são os que mais utilizam a estratégia de *reavaliação positiva*. Os estudantes que não estão satisfeitos com o curso mostram-se desinteressados, desanimados e fragilizados quanto à escolha profissional, sendo negativamente influenciados frente às adversidades encontradas⁽¹⁶⁾. É possível concluir que os estudantes satisfeitos com a futura profissão tendem a enfrentar as dificuldades através das adaptações necessárias, não desanimam frente às dificuldades e procuram modificar-se, adequando-se positivamente ao evento⁽¹⁷⁾.

Em contrapartida, o quarto tipo de estratégia utilizada pelos sujeitos desse estudo foi a *negação do problema/sentimentos*, na qual o estudante nega a existência do problema, ignora e esconde seus sentimentos, afastando-se das pessoas e utiliza, assim, uma estratégia negativa, ocorrendo o abandono da situação e submissão ao problema. Os indivíduos omitem seus sentimentos, suprimindo as reações e os impulsos, evitando assim a exacerbação dos sentimentos, na tentativa de controle das emoções⁽²⁾.

No entanto, uma pesquisa realizada com os estudantes do ensino superior evidenciou o *suporte social* como a estratégia de *coping* mais utilizada pelos estudantes de enfermagem. Esse fato pode ser justificado pela especificidade do curso, que tem um componente humano, de cooperação, de escuta e de relações, podendo ter mais facilidade de recorrer a ajuda externa para a solução de problemas⁽⁶⁾. A procura de apoio e informação na sua rede social apresentou-se como uma das estratégias utilizadas na tentativa de enfrentar a situação.

Outros estudos apontam o fator *suporte social* como uma importante estratégia de *coping* na tentativa de enfrentamento e gerenciamento dos eventos estressantes, evidenciando que essa dimensão contribui efetivamente para a administração e manejo do estresse⁽¹⁸⁻¹⁹⁾.

Os constructos que apresentaram as menores médias entre as estratégias utilizadas foram *afastamento/distração* e *aceitação/resignação*, demonstrando que os estudantes dessa pesquisa tentam resolver da alguma maneira a situação centrando-se no problema ou no controle ou gerenciamento das emoções, evitando as estratégias de abandono passivo da situação e submissão ao problema.

Após experimentarem uma adaptação negativa frente a um acontecimento estressante, alguns estudantes reagem de forma passiva, mantendo-se apáticos diante do estressor. Isto interfere no equilíbrio psicológico, biológico e comportamental, levando a queda no desempenho acadêmico e interferindo na sua qualidade de vida. Essa sobrecarga de afazeres e consequente diminuição da produtividade faz com que os estudantes se desvinculem de algumas atividades pessoais, na tentativa de evitar mais desgaste e sobrecarga de tarefas. Essa reação pode ser encarada como prejudicial, pois na sua maioria, as atividades das quais os estudantes abrem mão são as relacionadas ao lazer e momentos de interação social⁽⁹⁾.

Por fim, a dimensão *aceitação/resignação* foi evidenciada como a de menor média entre os universitários do curso de

enfermagem. Nela, o estudante abandona a situação e aceita que o problema é imutável, aprendendo a conviver com ele. Esse fator demonstrou as maiores médias de resposta no grupo de acadêmicos que não se identificam com a profissão. O acadêmico assume que a realidade da situação se deve à escolha equivocada do curso e reconhece sua responsabilidade frente ao ocorrido, acreditando que nada pode ser feito para mudá-lo e aceitando o fato de maneira submissa⁽²⁾.

Foi possível identificar que as estratégias de *coping* possuem a característica de tentar administrar os efeitos físicos psicológicos e sociais causados pelos eventos estressantes⁽²⁰⁾. Sendo assim, o *coping* possui uma participação vital no processo de ajustamento do estresse, pois a utilização correta de estratégias efetivas leva ao reajuste da situação e à normalização das emoções⁽²⁰⁾. Em contrapartida, a utilização de estratégias inapropriadas acarreta efeitos negativos para a saúde do indivíduo, intensificando os efeitos negativos do estresse⁽²⁰⁾.

CONCLUSÃO

A estratégia de *coping* mais utilizada pelos estudantes de enfermagem foi a *fuga da realidade*, que compreende uma estratégia centrada na emoção, pouco resolutive e de baixa eficácia na tentativa de administração de um evento estressor. Destaca-se a associação entre a variável satisfação acadêmica e as estratégias de *coping* utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem. Esse fato merece atenção, dado que os acadêmicos satisfeitos com o curso utilizam-se, em sua maioria, de estratégias positivas de enfrentamento. Em contrapartida, os estudantes insatisfeitos com o curso de enfermagem utilizam estratégias de *coping* negativas, centradas na emoção e não no problema.

O estudo visa contribuir para um maior conhecimento a respeito das estratégias de *coping* utilizadas pelos acadêmicos de enfermagem e de sua eficácia, através de um processo de autoconhecimento. Esse processo buscou instrumentalizar o acadêmico quanto à possibilidade de readequação ou substituição das estratégias utilizadas, de acordo com as necessidades dos eventos vivenciados. Pode ocorrer assim um processo de manejo adequado e posterior adaptação positiva do evento ameaçador através da utilização de estratégias efetivas de *coping*. Este estudo teve como limitações o fato de ter sido realizado com uma população específica de estudantes de uma universidade pública do sul do Brasil, não sendo possível generalizar seus resultados.

REFERÊNCIAS

1. Pacheco S. [Stress and Coping in Nursing Students]. Referência [Internet]. 2008 Oct [cited 2014 Apr 15];2(1):89-95. Available from: https://www.esenfc.pt/v02/pa/conteudos/downloadArtigo.php?id_ficheiro=235&codigo=Portuguese.
2. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
3. Flórez-Torres I, Herrera-Alarcón E, Carpio-Jiménez E, Vezzino-Amador M, Zambrano-Barrios D, Reyes-Narváez Y, et al. [Coping and Adaptation in Patients Discharged from Intensive Care Units]. Aquichan [Internet]. 2011 Apr [cited 2014 Apr 15];11(1):23-39. Available from: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1815/2382> Spanish.
4. Chang EM, Hancock KM, Johnson A, Daly J, Jackson D. Role stress in nurses: review of related factors and strategies for moving forward. Nurs Health Sci [Internet]. 2005 Mar [cited 2014 Apr 15];7(1):57-65. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1442-2018.2005.00221.x/epdf>

5. Por J, Barriball L, Fitzpatrick J, Roberts J. Emotional intelligence: its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurs Educ Today* [Internet]. 2011 Nov [cited 2014 Apr 15];31(1):855-60. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691711000086>
6. Costa ES, Leal IP. Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior. *Anál Psicol* [Internet]. 2006 [cited 2014 Apr 15];24(2):189-99. Available from: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v24n2/v24n2a06.pdf>
7. Andolhe R, Guido LA, Bianchi ERF. Stress and coping in perioperative period of breast cancer. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2009 Sep [cited 2014 Apr 15];43(3):711-20. Available from: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n3/en_a30v43n3.pdf
8. Kristensen CH, Schaefer LS, Busnello FB. [Coping strategies and stress symptoms in adolescence]. *Estud Psicol (Campinas)* [Internet]. 2010 Jan-Mar [cited 2014 Apr 15];27(1):21-30. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n1/v27n1a03.pdf> Portuguese.
9. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. [Stress in the Academic Daily: A Nursing Student View from the Federal University of Piauí - Brazil]. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2007 Mar [cited 2014 Apr 15];11(1):66-72. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf> Portuguese.
10. 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* [Internet]. 2012 Jul [cited 2014 Apr 15];12(4):204-9. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595312000078>
11. Ramos SIV, Carvalho AJR. Nível de estresse e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Rev Psicol* [Internet]. 2008 [cited 2014 Apr 15]:1-10. Available from: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>
12. Savóia MG, Santana PR, Mejinas MP. Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português. *Psic USP* [Internet]. 1996 [cited 2014 Apr 15];7(1-2):183-201. Available from: <http://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/34538/37276>
13. Díaz Martín Y. [Academic stress and coping in medical students]. *Rev Hum Med* [Internet]. 2010 [cited 2014 Apr 15];10(1). Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf> Spanish.
14. Reeve KL, Shumaker CJ, Yearwood EL, Crowell NA, Riley JB. Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurs Educ Today* [Internet]. 2013 Apr [cited 2014 Apr 15];33(4):419-24. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691712003826>
15. Gibbons C, Dempster M, Moutray M. Stress, coping and satisfaction in nursing students. *J Adv Nurs* [Internet]. 2011 Mar [cited 2014 Apr 15];67(3):621-32. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2010.05495.x>epdf
16. Westermann C, Kozak A, Harling M, Nienhaus. Burnout intervention studies for inpatient elderly care nursing staff: systematic literature review. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2014 Jan [cited 2014 Apr 15];51(1):63-71. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748912004294>
17. Seco G, Pereira I, Dias I, Casimiro M, Custódio S. Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: pontes e alçapões. *Psicologia Educação* [Internet]. 2005 Dec [cited 2014 Apr 15];4(1):7-21. Available from: <https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/55/1/ESTUDO%20IPL%20REVISTA%20UBI.pdf>
18. Mimura C, Griffiths P. The effectiveness of current approaches to workplace stress management in the nursing profession: an evidence based literature review. *Occup Environ Med* [Internet]. 2003 Jan [cited 2014 Apr 15];60(1):10-5. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1740380/pdf/v060p00010.pdf>
19. Sheu S, Lin HS, Hwang SL. Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2002 Feb [cited 2014 Apr 15];39(2):165-75. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748901000165>
20. Gibbons C. Stress, coping and burn-out in nursing students. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2010 Oct [cited 2014 Apr 15];47(1):1299-309. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748910000830>