



Ansiedade e estresse como fatores que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes do curso de enfermagem

Anxiety and stress as factors affecting the academic performance of nursing students

Ansiedad y estrés como factores que afectan el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería

Rafaela Benevenuto Freitas da Silveira¹, Ednalva Firmino Magalhaes¹, Carlos Henrique Wernersbach Guerra¹, Ana Cristina Rodrigues Soares¹, Bruna Luiza Ferreira Arcanjo¹, Isabela Benevenuto Freitas da Silveira¹, Jacqueline Souza Dutra Arruda¹, Pamela Maria Vieira da Silva¹, Vitória Cristina tavares da Sales Ferreira¹, Viviane Aparecida Silvério¹.

RESUMO

Objetivo: Avaliar a ansiedade e o estresse como fatores críticos que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem em uma universidade do interior de Minas Gerais. **Métodos:** Realizou-se um estudo observacional, transversal e descritivo com abordagem qualitativa. Utilizou-se um questionário online com perguntas sobre alterações na ansiedade, tratamento psicológico, nível de estresse, causas de estresse e habilidade de lidar com situações estressantes. A amostra incluiu 26 alunos, e a análise dos dados foi qualitativa, identificando padrões e tendências. **Resultados:** Dos alunos, 61,54% desenvolveram ansiedade após ingressarem na faculdade. A maioria (65,38%) não busca tratamento psicológico, e 42,31% se classificam como muito estressados diariamente. As principais causas de estresse são questões de estudo. Estratégias de enfrentamento incluem atividades relacionadas ao sono, exercícios físicos e compartilhamento de emoções. **Conclusão:** Os resultados evidenciam a prevalência de ansiedade e estresse entre os estudantes de enfermagem, destacando a necessidade de intervenções institucionais. As sugestões dos alunos, como promoção de lazer, apoio institucional e divulgação de serviços de terapia, oferecem insights para políticas que promovam um ambiente acadêmico saudável. A compreensão dessas questões é crucial para o desenvolvimento de estratégias que capacitem os estudantes a enfrentar os desafios da formação profissional.

Palavras-chave: Ansiedade, Estresse, Desempenho acadêmico, Estudantes de enfermagem.

ABSTRACT

Objective: To assess anxiety and stress as critical factors affecting the academic performance of nursing students at a university in the interior of Minas Gerais. **Methods:** An observational, cross-sectional, and descriptive study with a qualitative approach was conducted. An online questionnaire was used with questions about changes in anxiety, psychological treatment, stress levels, causes of stress, and ability to cope with stressful situations. The sample included 26 students, and data analysis was qualitative, identifying patterns and trends. **Results:** Of the students, 61.54% developed anxiety after entering college. The majority (65.38%) does not seek psychological treatment, and 42.31% classify themselves as very stressed daily. The main causes of stress are study-related issues. Coping strategies include activities related to sleep, physical exercise, and sharing emotions. **Conclusion:** The results highlight the prevalence of anxiety and stress among nursing students, emphasizing the need for institutional interventions. Student suggestions, such as promoting leisure, institutional support, and disseminating therapy services, provide insights for policies that promote a

¹ Centro Universitário de Caratinga (UNEC), Caratinga - MG.

healthy academic environment. Understanding these issues is crucial for developing strategies that empower students to face the challenges of professional training.

Keywords: Anxiety, Stress, Academic performance, Nursing students.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la ansiedad y el estrés como factores críticos que afectan el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de una universidad del interior de Minas Gerais. **Métodos:** Se llevó a cabo un estudio observacional, transversal y descriptivo con enfoque cualitativo. Se utilizó un cuestionario en línea con preguntas sobre cambios en la ansiedad, tratamiento psicológico, niveles de estrés, causas de estrés y habilidad para enfrentar situaciones estresantes. La muestra incluyó a 26 estudiantes, y el análisis de datos fue cualitativo, identificando patrones y tendencias. **Resultados:** De los estudiantes, el 61,54% desarrolló ansiedad después de ingresar a la universidad. La mayoría (65,38%) no busca tratamiento psicológico, y el 42,31% se clasifica como muy estresado a diario. Las principales causas de estrés son problemas relacionados con el estudio. Las estrategias de afrontamiento incluyen actividades relacionadas con el sueño, ejercicio físico y compartir emociones. **Conclusión:** Los resultados evidencian la prevalencia de ansiedad y estrés entre los estudiantes de enfermería, destacando la necesidad de intervenciones institucionales. Las sugerencias de los estudiantes, como la promoción del ocio, el apoyo institucional y la divulgación de servicios de terapia, ofrecen ideas para políticas que promuevan un ambiente académico saludable. La comprensión de estos problemas es crucial para el desarrollo de estrategias que capaciten a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la formación profesional.

Palabras clave: Ansiedad, Estrés, Rendimiento académico, Estudiantes de enfermería.

INTRODUÇÃO

A transição do ensino médio para a universidade é marcada por uma série de desafios que podem gerar ansiedade e estresse nos estudantes. Este processo de adaptação implica em lidar com novas regras, métodos de avaliação, rotina de estudos e uma maior demanda de atividades acadêmicas. Que se soma a necessidade de socialização com novos colegas e professores requer maior autonomia e responsabilidade por parte dos estudantes (OLIVEIRA ES, et al., 2000; LEBOURG EH, et al., 2021). O estresse, resultante de uma resposta psicofisiológica do corpo a estímulos externos, desencadeia a liberação de hormônios como cortisol e adrenalina, ativando o eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal e colocando o corpo em estado de alerta. Embora o corpo possua mecanismos para restabelecer a homeostase, o estresse contínuo pode comprometer a qualidade de vida e contribuir para o desenvolvimento de doenças psicossomáticas (ROVIDA TA, et al., 2015; ABACAR M, et al., 2021).

A ansiedade, definida como uma resposta psicológica natural ao estresse, é caracterizada por um estado emocional desagradável, acompanhado por inquietação e preocupações intensas. Apesar de que em níveis adequados possa impulsionar o desempenho, a ansiedade, quando manifestada de forma frequente e intensa, pode transformar-se em um estado patológico, resultando em transtornos mentais e impactando negativamente a qualidade de vida (LANTYER AS, et al., 2016; SILVA ACS, et al., 2021). Estudos internacionais indicam que 25% da população pode sofrer de transtorno de ansiedade em algum momento de suas vidas (SILVA ABB, 2011). A relação entre ansiedade e desempenho acadêmico é recíproca, podendo motivar ações produtivas, mas também desencadear elementos estressantes que prejudicam a aprendizagem e o desempenho em atividades acadêmicas (LOPES JM, et al., 2019).

No contexto universitário, os estudantes de enfermagem enfrentam desafios adicionais, e o medo associado ao crescimento pessoal e profissional pode desencadear estresse e doenças psicossomáticas quando não gerenciado adequadamente (MONTEIRO CFS, et al., 2017). O estresse na fase de exaustão está diretamente relacionado a distúrbios de ansiedade, indicando uma interconexão entre esses dois fatores (ANTUNES MO, et al., 2015). Estudantes de enfermagem frequentemente experimentam ansiedade devido ao ambiente desconhecido da faculdade, gerando uma resposta autonômica que, quando patológica, pode causar intenso sofrimento psíquico (MCWATTERS A, 2009). A ansiedade e estresse, ao interferir na capacidade de aprendizagem, pode resultar em déficits cognitivos, isolamento social, depressão e impactos

negativos na saúde mental e desempenho acadêmico (MELINCAVAGE SM, et al., 2011). Dessa forma, este artigo se propõe a avaliar ansiedade e o estresse como fatores críticos que afetam o desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem do Centro Universitário, buscando compreender os desafios específicos enfrentados por essa população e suas implicações na formação acadêmica.

MÉTODOS

A presente pesquisa constitui um estudo observacional, transversal e descritivo, empregando uma abordagem qualitativa que investiga os impactos do estresse e da ansiedade na vida dos estudantes matriculados no curso de Enfermagem do Centro Universitário. O protocolo do estudo foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da instituição, recebendo aprovação em 30/10/2023, conforme parecer número 6.210.381 e CAAE 71775423.8.0000.5114. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, fornecendo consentimento informado por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A população-alvo consiste em estudantes matriculados no curso de Enfermagem do Centro Universitário de Caratinga. A seleção foi realizada considerando a disponibilidade e interesse dos participantes em contribuir para o estudo.

Os dados foram obtidos por meio de um questionário semiestruturado online, utilizando a plataforma Google Forms. As seguintes variáveis foram exploradas: "Você percebeu alterações em sua ansiedade desde o início da graduação?"; "Você está atualmente em tratamento psicológico para ansiedade?"; "Qual é seu nível de estresse diário ao longo do ano acadêmico?"; "Identifique as principais causas de estresse em sua vida acadêmica."; e "Como você avalia sua capacidade de lidar com situações estressantes?". A análise dos dados coletados será realizada por meio de métodos qualitativos, utilizando categorias emergentes relacionadas aos temas do estudo. As respostas serão codificadas e analisadas para identificar padrões e tendências.

A busca por artigos relevantes foi conduzida em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como PubMed, Scopus e Google Scholar. Utilizando descritores pertinentes, tais como "estresse acadêmico em estudantes de Enfermagem," "impacto da ansiedade na formação em Enfermagem," e similares. A busca foi restrita a artigos publicados nos últimos 15 anos.

RESULTADOS

O estudo obteve uma amostra com o total de 26 alunos do curso de enfermagem, dos quais, 3 (11,54%) são do 4º período, 2 (7,69%) são do 5º período, 6 (23,08%) são do 6º período, 2 (7,69%) do 8º período, 13 (50%) 10º período. Em relação aos resultados obtidos pela análise foi possível identificar que 61,54% desses alunos, tiveram ansiedade depois de ter iniciado na faculdade, e somente 11,54% teve início antes de entrar na faculdade, e 26,92% foi por outros motivos, conforme a (**Gráfico 1**).

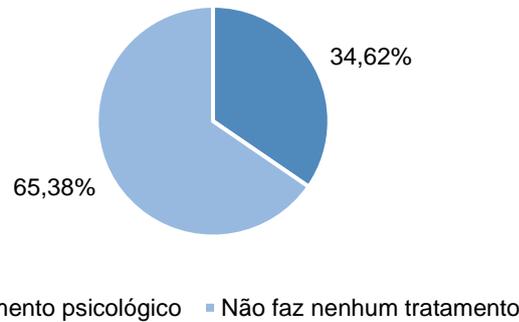
Gráfico 1 - Momento em que surgiu a ansiedade nos alunos.



Fonte: Silveira RBF, et al., 2024.

Observa-se que 65,38% desses alunos não fazem nenhum tratamento para ansiedade, e apenas 34,62% buscam tratamento psicológico para tentar melhorar o nível de estresse e ansiedade que os estudos ou a rotina os causam, como apresentado na (**Gráfico 2**).

Gráfico 2 - Tipos tratamento para ansiedade utilizados pelos alunos.



Fonte: Silveira RBF, et al., 2024.

Em relação a quantidade de estresse diário 42,31% dos alunos se classificam como muito estressado, 11,54% como razoavelmente estressado, 15,38% como pouco estressado e 30,77% descrevem que não possui nada de estresse, conforme a (**Gráfico 3**).

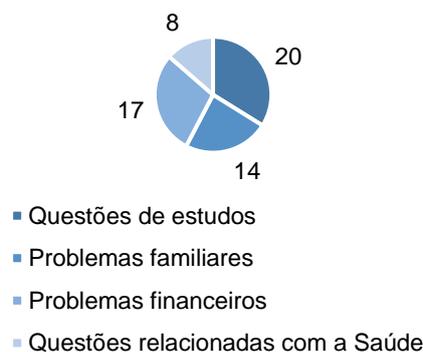
Gráfico 3 - Nível de estresse diário dos alunos.



Fonte: Silveira RBF, et al., 2024.

Dentre as causas de estresse, questões de estudos foi definida com a principal causa relatada por 20 alunos, seguida de problemas financeiros e familiares, respectivamente, definida 17 e 14 alunos e questões relacionadas com a saúde, somente 8 alunos relataram tal questão, como relatado no (**Gráfico 4**).

Gráfico 4 - Causa de estresse dos alunos.



Fonte: Silveira RBF, et al., 2024.

Os resultados obtidos a partir da pesquisa revelam uma diversidade de estratégias adotadas pelos acadêmicos do curso de enfermagem para lidar com o estresse. Notavelmente, as respostas evidenciam a busca por atividades relacionadas ao sono, como "procurar dormir" e "dormir", indicando a importância do descanso como meio de relaxamento. Além disso, a prática de exercícios físicos, manifestada através de respostas como "exercício físico", "musculação" e "academia", emerge como uma estratégia prevalente para aliviar o estresse entre os participantes. O compartilhamento de emoções, seja através do "desabafo com alguém" ou do ato de "chorar", denota uma tendência à busca por suporte social como meio de enfrentamento.

Surpreendentemente, algumas respostas revelam práticas isolacionistas, como "tentar ficar o máximo sozinha e dormir" e "eu costumo me isolar", sugerindo abordagens individuais para a gestão do estresse. Atividades recreativas, como "assistir a filmes e séries", "fotografar, dançar, ver TV" e "escutar música", destacam a importância de atividades de lazer como recursos terapêuticos. É notável também o recurso a hábitos alimentares, como "desconto na comida", indicando a relação entre alimentação e regulação emocional. A presença de comportamentos associados ao consumo de álcool, como "bebo uma cervejinha", sugere a busca por formas pontuais de relaxamento.

Em suma, os resultados apontam para uma abordagem multifacetada na gestão do estresse, indicando a necessidade de estratégias personalizadas de intervenção para promover o bem-estar psicológico desses acadêmicos. Ademais, a pesquisa revela diversas sugestões dos acadêmicos de enfermagem para mitigar o estresse no ambiente acadêmico. A primeira recomendação destaca a importância de momentos de lazer como estratégia para aliviar a tensão. Os participantes expressam a importância de promover atividades de descontração, como palestras com elementos lúdicos e eventos esportivos, sugerindo que a diversificação das atividades acadêmicas pode contribuir para um ambiente mais leve.

A necessidade de maior apoio, tanto institucional quanto por parte dos professores, é enfatizada em múltiplas respostas, indicando uma demanda por suporte emocional e orientação. A divulgação efetiva dos serviços de terapia disponíveis para os estudantes é apontada como uma medida relevante, juntamente com a necessidade de melhor planejamento durante semanas de avaliações. A questão financeira também emerge como um fator de estresse, com a sugestão de redução de mensalidades. Os acadêmicos destacam a importância de uma abordagem mais humana e realista por parte da instituição, o melhor planejamento da semana de prova. A presença de profissionais de psicologia, promoção de momentos de distração específicos para cada curso e a melhoria na didática dos professores são outras medidas indicadas para criar um ambiente acadêmico mais favorável à saúde mental dos estudantes.

DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa evidenciam uma realidade alarmante entre os estudantes de enfermagem, revelando que a ansiedade e o estresse são prevalentes, exercendo impacto direto no desempenho acadêmico. Comparando esses resultados com pesquisas anteriores, como a de Bernardelli LV, et al. (2022), que identificou cerca de 45% dos alunos apresentando provável ansiedade em contextos universitários, observamos uma tendência preocupante de aumento gradual ao longo do curso de enfermagem, alcançando 61,54% dos alunos no Centro Universitário.

A correlação entre ansiedade e habilidades sociais destacada por Bernardelli LV, et al. (2022) sugere que um ambiente acadêmico menos acolhedor pode contribuir para o aumento desses índices, pois em seu estudo foi demonstrando que alunos com provável ansiedade apresentam dificuldades em abordar uma autoridade, receber elogios e pedir ajuda a colegas.

Paralelamente, os resultados também se assemelham aos achados de Rovida TA, et al. (2015), que observaram manifestações de estresse e ansiedade em 60% dos alunos do curso de odontologia. A diversidade de estratégias adotadas pelos estudantes para lidar com o estresse, como atividades relacionadas ao sono, exercícios físicos e compartilhamento de emoções, destaca a complexidade desse fenômeno e a necessidade de abordagens multifacetadas na promoção do bem-estar psicológico. A discussão sobre as causas específicas de estresse revela a predominância de questões relacionadas aos

estudos, seguidas por problemas financeiros e familiares. Essa distribuição difere das conclusões de Rovida TA, et al. (2015), onde fatores como morar longe dos pais, aglomeração com estranhos e pressões acadêmicas intensas foram identificados. A busca por tratamento psicológico, observada em 64,5% dos estudantes no estudo de odontologia, contrasta com a proporção relativamente menor de 34,62% entre os alunos de enfermagem que buscam esse tipo de suporte. As sugestões dos acadêmicos para mitigar o estresse no ambiente acadêmico oferecem insights valiosos para intervenções eficazes.

A ênfase na importância de momentos de lazer, apoio institucional, divulgação efetiva dos serviços de terapia disponíveis, redução de mensalidades e melhor planejamento durante semanas de avaliações reflete a necessidade de abordagens holísticas para promover um ambiente acadêmico mais saudável. Andrade AS, et al (2020) relata em sua pesquisa a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico, que é complexa e influenciada por vários fatores, incluindo a forma como os estudantes lidam com o estresse, suas estratégias de enfrentamento e o ambiente acadêmico.

Além disso, as sugestões dos acadêmicos de enfermagem para mitigar o estresse no ambiente acadêmico oferecem possibilidades para a promoção do bem-estar psicológico dos estudantes. Cada indivíduo pode encontrar maneiras diferentes de lidar com a ansiedade, seja por meio de atividades relacionadas ao sono, prática de exercícios físicos, compartilhamento de emoções, práticas isolacionistas ou envolvimento em atividades recreativas.

A partir da revisão sistemática de Castillo JC, et al (2020), é possível perceber algumas similaridades, como o próprio ambiente universitário, as práticas profissionais, e a transição teórico-prática como fontes de estresse, destacando a necessidade de desenvolver estratégias para enfrentar os desafios da formação profissional em enfermagem. Da mesma maneira, Hirsch CD, et al. (2018), concorda que o estresse tem impacto direto no desempenho acadêmico dos estudantes de enfermagem, em sua análise de regressão foi indicado que as dimensões do estresse, como conhecimento prático adquirido e formação acadêmica, foram percebidas como as causadoras de maior impacto no estresse universitário, que alinha-se com a ideia de que ansiedade e estresse podem prejudicar a absorção do conhecimento prático e teórico, afetando a formação profissional. A falta de tempo para lazer também foi identificada como um desencadeador importante do estresse universitário, e sentimento de insegurança e despreparo em relação ao futuro profissional são fontes de ansiedade também estiveram presente do estudo.

No estudo “Perfil de estudantes de enfermagem com Personalidade Hardiness ou Síndrome de Burnout”, Silva RM, et al. (2017) indicam que uma proporção significativa dos participantes apresenta Síndrome de Burnout (24,74%) e Personalidade Hardiness (21,93%), é interessante notar que tanto os estudantes com Burnout quanto aqueles com Personalidade Hardiness compartilham características semelhantes em termos de sexo, situação conjugal, presença de filhos, faixa etária, esportes, bolsa acadêmica, desistência do curso e satisfação com o curso.

A discussão aponta para o fato de que o contexto acadêmico pode contribuir tanto para desfechos negativos do estresse, o agravamento com base no contexto vivido pelos estudantes é destacado como um elemento fundamental na determinação dos resultados relacionados ao estresse, tendo necessidade de mais pesquisas sobre o assunto (SILVA RM, et al., 2017). De acordo com Leão AM, et al. (2018) em sua pesquisa sobre “Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil”, como uma amostra 476 estudantes de diversos cursos da área da saúde, obteve uma prevalência de 36,1%, dos quais tiveram fatores associados, incluindo insatisfação com o curso, relacionamentos familiares e insônia, além de relatar uma prevalência de depressão de 28,6%.

Relacionado a condições que melhoram o quadro, a atividade física foi associada a uma menor prevalência de ansiedade sendo também pontuado necessidade de maior apoio institucional e divulgação efetiva dos serviços de terapia disponíveis para os estudantes. Torna-se evidente que a gestão do estresse entre os estudantes de enfermagem requer abordagens multidimensionais que considerem não apenas as demandas acadêmicas, mas também fatores emocionais, sociais e individuais. É necessária uma abordagem integrada

para promover um ambiente acadêmico mais saudável, capacitando os estudantes a enfrentarem os desafios da formação profissional com resiliência e bem-estar.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados apresentados, é notório que a ansiedade e o estresse representam desafios significativos para os estudantes de enfermagem. A alta prevalência desses fatores ao longo do curso evidencia a necessidade urgente de estratégias institucionais para promover o bem-estar psicológico dos estudantes. A diversidade de abordagens adotadas pelos acadêmicos para lidar com o estresse ressalta a importância de intervenções personalizadas. Além disso, as sugestões dos estudantes para diminuir o estresse no ambiente acadêmico, como a promoção de momentos de lazer, maior apoio institucional e divulgação efetiva dos serviços de terapia disponíveis, oferecem auxílio na formulação de políticas e práticas que possam criar um ambiente acadêmico mais favorável à saúde mental e ao desempenho acadêmico. Em última análise, a compreensão aprofundada dessas questões fundamental para desenvolver estratégias eficazes que capacitem os estudantes de enfermagem a enfrentarem os desafios da formação profissional.

REFERÊNCIAS

1. ABACAR M, et al. Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. *Aletheia*, 2021; 54(2): 133–144.
2. ANDRADE AS. Ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem Referência*, 2020; 4(21): 181-190.
3. ANTUNES MO, et al. Ansiedade e estresse em indivíduos diagnosticados com gastrite. *Bionorte*, 2015; 4(1): 1-8.
4. BERNARDELLI LV, et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação*, 2022; 27(1): 49–67.
5. CASTILLO JC, et al. Estresse e ansiedade em estudantes universitários: uma revisão sistemática. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2020; 36: 36422.
6. HIRSCH CD, et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. *Texto & Contexto Enfermagem*, 2018; 27(1).
7. LANTYER AS, et al. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn*, 2016; 18(2): 4-19.
8. LEÃO AM e COL. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2018; 42(4): 55–65.
9. LEBOURG EH, et al. Juventude e transição para o ensino médio: desafios e projetos de futuro. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 2021; 102(260).
10. LOPES JM, et al. Ansiedade versus desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários. *Ciências Biológicas e de Saúde Unit*, 2019; 5(2): 137-150.
11. MCWATTERS A, et al. Easing apprehension: coping strategies for student nurses' anxiety. *NSNA Imprint*, 2009; 56(4): 41-43.
12. MELINCAVAGE SM, et al. Student nurses' experiences of anxiety in the clinical setting. *Nurse Education Today*, 2011; 31(8): 785-789.
13. MONTEIRO CFS e FREITAS JFM. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc. Anna Nery Rev. Enferm*, 2017; 11(1): 66-72.
14. OLIVEIRA ES, et al. Stress and health risk behaviors among university students. *Rev Bras Enferm*, 2020; 73(1): 20180035.
15. ROVIDA TA, et al. Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia. *Rev ABENO*, 2015; 15(3): 26-34.
16. SILVA ABB. *Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011; 2: 207.
17. SILVA ANS, et al. Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. *Contextos Clínicos*, 2021; 14(2).
18. SILVA RM, et al. Perfil de estudantes de enfermagem com personalidade hardiness ou síndrome de burnout. *Rev Enferm UFPE Online*, 2017; 11(4): 1606-1615.