



## SONO, ESTRESSE E COMPORTAMENTOS COMO FATORES CONTRIBUINTES AO RISCO CARDIOVASCULAR DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

Gabriele Santos Queiroz<sup>1</sup>

Kevin Melgaço da Costa<sup>2</sup>

Adriana de Moraes Bezerra<sup>3</sup>

Vera Lúcia Mendes de Paula Pessoa<sup>4</sup>

TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO - EIXO 2: SABERES E PRÁTICAS DE ENFERMAGEM:  
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS E INTERPROFISSIONALIDADE

### RESUMO

**Introdução:** O cotidiano vivenciado por acadêmicos contribui para os fatores de riscos para doenças cardiovasculares. **Objetiva-se** analisar o perfil de sono, estresse e comportamentos como fatores contribuintes ao risco cardiovascular de acadêmicos de Enfermagem. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, realizado com acadêmicos de enfermagem de duas instituições públicas de ensino superior do estado do Ceará. A pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa na Área da Saúde- CEPAS, via plataforma Brasil, obtendo aprovação sob parecer do número 4.637.634. Para a coleta de informações utilizou-se um formulário via *Google Forms* fundamentado no instrumento Estilo de vida fantástico, que foi enviado virtualmente aos discentes devidamente matriculados no curso de Enfermagem. Posteriormente, os dados foram analisados pela estatística descritiva. **Resultados e Discussão:** Houve prevalência de estudantes do sexo feminino, cor parda, católicos, participantes com falta de sono adequado e descanso, sentimentos como estresse, raiva, tristeza, sinais de depressão e em uso de medicamentos ansiolíticos ou indutores do sono. Pode-se inferir que os achados refletem importantes fatores de risco para o adoecimento cardíaco de jovens. **Conclusão:** O cotidiano vivenciado pelos discentes constitui uma fase caracterizada por mudanças biopsicossociais que podem aflorar os fatores de risco cardiovasculares comportamentais, possibilitando a predisposição a complicações cardíacas futuras.

### INTRODUÇÃO

1. Gabriele Santos Queiroz, Universidade Estadual do Ceará
  2. Kevin Melgaço da Costa, Universidade Estadual do Ceará
  3. Adriana de Moraes Bezerra, Universidade Estadual do Ceará
  4. Vera Lúcia Mendes de Paula Pessoa, Universidade Estadual do Ceará
- E-mail do autor: gabisqueiroz.98@gmail.com

A nova fase vivida pelos estudantes ao ingressar na universidade é marcada por diversas mudanças, muitas vezes modificando sua rotina, como diminuição de momentos de descanso, lazer, mudança no estilo da alimentação, responsabilização no processo de aprendizagem, exigência de autonomia e as expectativas quanto à inserção no mercado de trabalho já nos últimos anos da universidade. Com isso, surgem fatores de risco que se não identificados precocemente podem contribuir com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

De acordo com a OPAS (2021) a maior parte das doenças cardiovasculares estão vinculadas a fatores de risco cardiovasculares (FRCV), sendo eles comportamentais, e modificáveis, como o uso de tabaco, falta de atividade física, estresse, dietas não saudáveis, uso nocivo de álcool, sobrepeso, glicemia alta, hiperlipidemia e obesidade. Alerta-se que além desses fatores de risco, há fatores induzidos pelo ambiente de trabalho que têm causado vários problemas de saúde pública, principalmente quando associados ao estilo de vida sedentário que contribui para deteriorar a qualidade de vida do indivíduo (SILVA *et al.*, 2018).

O estresse e as poucas horas de sono passam a ser fatores de risco à saúde e vinculase ao baixo nível de bem-estar psicológico entre estudantes universitários, percebido a partir do início da vida acadêmica. Assim, embora o meio universitário seja um ambiente produtor do conhecimento em suas mais variadas áreas, estar nesse ambiente nem sempre significa apresentar um estilo de vida saudável (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

As cobranças, atividades, rotina de estudos e a carga horária extenuante do curso muitas vezes dificultam o autocuidado desses discentes, impactando na estabilidade em relação a sua saúde e afetando a qualidade de vida (QV). Segundo Oliveira *et al* (2021), os alunos, mesmo possuindo o conhecimento e entendendo a importância da relação entre qualidade de vida, nutrição, sono, estresse e comportamentos saudáveis, acabam não utilizando essas informações para si e para seu bem-estar.

Com grande possibilidade de riscos dos jovens desenvolverem doenças cardiovasculares ligadas aos fatores modificáveis e comportamentais, nota-se a importância de controlar e identificar precocemente esses FRCV, focando na diminuição de incidência de agravos e complicações. Com isso, a identificação precoce e controle dos Fatores de Risco Cardiovasculares são práticas essenciais para o manejo das DCV, que repercutem na promoção da saúde e QV, em especial entre os universitários (WICKERT *et al.*, 2021).

Notando as situações impostas e cobradas aos alunos de universidades, potencialmente estressantes na saúde mental, verifica-se a necessidade de estudar o nível de estresse, seus fatores colaboradores, conhecer a qualidade de sono, repouso e lazer,

contemplando os comportamentos modificáveis que possam comprometer e apresentar riscos à saúde de estudantes universitários.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, realizada em duas Instituições do Ensino Superior (IES) do estado do Ceará, localizadas, respectivamente, na capital e no sul do estado. Fizeram parte da população da pesquisa os alunos do curso de Enfermagem das IES, totalizando 675 discentes devidamente matriculados. A amostra foi constituída de acordo com critérios de inclusão: alunos matriculados em situação regular, com idade igual ou superior a 18 anos e, os critérios de exclusão: estudantes impossibilitados de acesso à *internet*, preexistência de comprometimento cardíaco e que não responderam completamente o instrumento de coleta de dados. Assim, conforme os critérios elencados e o cálculo amostral para população finita, participaram do presente estudo 135 acadêmicos.

A coleta de dados ocorreu nos meses de julho, agosto e setembro de 2021 em duas etapas. Inicialmente captou-se todos os *e-mails* institucionais dos alunos para envio do instrumento de coleta de dados e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Posteriormente foi enviado um formulário via *Google Forms* com perguntas fundamentadas no questionário Estilo de vida fantástico. Destaca-se que, para este estudo, além das variáveis sociodemográficas, enfatizou-se o domínio do instrumento relacionado às perguntas sobre sono, estresse, comportamento e introspecção dos acadêmicos.

Após a coleta de dados, as informações foram compiladas no *software Excel* e analisadas por meio da estatística descritiva. Ressalta-se que a presente pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa na Área da Saúde- CEPAS, via plataforma Brasil, obtendo aprovação sob parecer do número 4.637.634.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Encontrou-se predominância de estudantes universitários do sexo feminino (80,74%), na faixa etária de 18 a 22 anos (73,33%), cor parda (45,92), católicos (57,03) e com renda familiar de 1 a 2 salários mínimos (42,96%) (Tabela1).

**Tabela 1- Distribuição das variáveis sociodemográficas dos alunos de enfermagem. Fortaleza, Ceará, 2022.**

Variável	N	%
Sexo		

Feminino	110	80,74
Masculino	25	18,51
<b>Cor</b>		
Parda	62	45,92
Branca	53	38,51
Preta	15	11,11
Amarela	5	3,70
<b>Religião</b>		
Católica	77	57,03
Evangélico	24	17,77
Outros	34	25,18
<b>Renda</b>		
<1 Salário mínimo	12	8,88
1 a 2 Salários mínimos	58	42,96
3 a 5 Salários mínimos	50	36,29
Acima de 5 Salários mínimos	15	11,11
<b>Idade</b>		
18 – 22	99	73,33
23 – 26	35	25,92
Acima de 26	1	0,74
<b>Média</b>	<b>Mediana</b>	<b>Desvio padrão</b>
21,64	21	2,59

FONTE: Dados da pesquisa

Frente ao exposto e apesar das diferentes demandas socioeconômicas e culturais, os resultados demonstraram que o público feminino ainda é o predominante. Com isso, entende-se a necessidade de procurar entender as particularidades desse público. Essa informação suscita reflexão, pois, nas origens históricas da profissão, a enfermagem era exercida apenas por mulheres, associando o cuidado ao feminino, o que pode refletir na atual representação da profissão apesar do aumento exponencial de pessoas do sexo masculino que ingressam no curso de Enfermagem (WICKERT *et al.*, 2020).

Quanto a prevalência da cor referida ser parda, é importante reconhecer que o público considerado pardo e negro possui maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares. Toledo *et al.* (2019) asseguram que, estudos em populações específicas evidenciam que o crescimento das DCV se estabelece com desigualdades étnico-raciais por causa da alta taxa de mortalidade, ruptura social e marginalização socioeconômica, tendo com destaque as populações afrodescendentes e as indígenas.

Concernente aos comportamentos de risco, apesar da maioria dos alunos referir ter sono e descanso preservado “com relativa frequência” (35,55%), chama-se atenção que um quantitativo considerado referiu este fato raramente. Já em relação ao tempo de relaxamento e lazer, predominou-se a resposta “algumas vezes” (47,40%), seguido de “com relativa frequência” (26,66%), conforme evidenciado na tabela a seguir.

**Tabela 2- Distribuição das variáveis sobre sono, descanso e relaxamento. Fortaleza, 2022.**

Variável	N	%
<b>Sono e descanso preservado (n=135)</b>		
Quase nunca	15	11,11
Raramente	12	8,88
Algumas Vezes	40	28,88
Com relativa frequência	48	35,55
Quase sempre	20	14,81
<b>Relaxamento e tempo de lazer(n=135)</b>		
Quase nunca	6	4,44
Raramente	15	11,11
Algumas Vezes	64	47,40
Com relativa frequência	36	26,66
Quase sempre	14	10,37

FONTE: Dados da pesquisa

Quanto a capacidade de lidar com o estresse do dia-a-dia, “algumas vezes” foi a resposta mais prevalente (36,29%), seguido de “relativa frequência” (27,40%). No que diz respeito aos sentimentos de raiva e hostilidade, os estudantes responderam experimentá-los “algumas vezes” (45,18%) e “com relativa frequência” (27,40%). Analisando os achados referentes ao sono e descanso a parcela que refere conseguir realizá-los apenas raramente se explica pelo grau de ocupação dentro da academia, com horários mais tardios para dormir por conta de atividades demandadas, bem como pela grande maioria residir a distâncias longas das universidades, havendo necessidade de iniciar as atividades do dia precocemente.

Silva *et al.* (2018) evidenciam que a ausência do sono ocasiona diversas alterações dos mecanismos responsáveis pelo bom funcionamento do nosso corpo, como o de regulação da função cardiovascular, facilitando o desenvolvimento de doenças, distúrbios no endotélio venoso, o aumento do apetite e ingestão calórica, ocasionando a redução do sinal periférico de saciedade, o que leva à obesidade, junto com o aumento da temperatura corporal, colaborando com a resistência à insulina, resultando na alteração do metabolismo lipídico e outros problemas. Tais evidências podem justificar o uso de medicamentos ansiolíticos ou indutores de sono de uma parcela considerável de alunos.

As diversas atividades, responsabilidades, exigências e o tempo na instituição, muitas vezes estão associados aos níveis de estresse desses alunos. A presente pesquisa destacou que a maioria dos universitários não possuem de forma regular momentos de relaxamento e lazer e, também, o autocontrole para trabalhar sua capacidade em lidar com o estresse do dia-a-dia, o que pode ser resultado da intensa rotina de afazeres e cobranças. Assim, destaca-se que muitos estudantes acabam desenvolvendo um estilo de vida descompensado,

substituindo horas de sono por momentos sociais, associados, inclusive, ao uso de álcool e tabaco (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Referente a tensão e desapontamento, mais da metade dos alunos responderam que “algumas vezes” e “raramente” sentem-se desta forma. Já em relação a tristeza e sintomas de depressão, a maioria dos universitários mencionam “algumas vezes” (45,18%). Tal achado pode fazer referência direta ao que foi encontrado quando questionados sobre uso de medicamentos ansiolíticos ou indutor de sono minoria, onde 10,37% afirmaram o uso (Tabela 3).

**Tabela 3- Distribuição das variáveis estresse, comportamentos e introspecção dos acadêmicos. Fortaleza, 2022.**

Variável	N	%
<b>Capacidade de lidar com o estresse do dia-a-dia(n=135)</b>		
Quase nunca	13	9,62
Raramente	11	8,14
Algumas Vezes	49	36,29
Com relativa frequência	38	27,40
Quase sempre	24	17,78
<b>Raiva e hostilidade(n=135)</b>		
Quase nunca	5	3,70
Raramente	18	13,33
Algumas Vezes	61	45,18
Com relativa frequência	38	27,40
Quase sempre	13	9,62
<b>Tensão e desapontado(n=135)</b>		
Quase nunca	13	9,62
Raramente	34	25,18
Algumas Vezes	70	51,11
Com relativa frequência	13	9,62
Quase sempre	5	3,70
<b>Tristeza e sintomas de depressão(n=135)</b>		
Quase nunca	10	7,40
Raramente	29	20,74
Algumas Vezes	61	45,18
Com relativa frequência	26	19,25
Quase sempre	9	6,66

FONTE: Dados do pesquisador

Em decorrência da alta demanda de atividades experienciadas pelos acadêmicos, outros sentimentos podem ser percebidos, como a tensão e o desapontamento, possuindo relação direta com altos níveis de estresse. Neste contexto, os avanços tecnológicos, o pouco tempo de lazer, a forte pressão psicológica, atividades ocupacionais excessivas e dificuldades de acesso à assistência médica são considerados importantes fatores de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares (SILVA *et al.*, 2018).

Nota-se em relação a tristeza e sinais de depressão que os indivíduos do sexo feminino possuem mais chances de desenvolver quadros de depressão. Amorim; Sousa; (2020) afirmam que existe uma maior possibilidade de depressão entre mulheres do que em homens, biologicamente falando, por apresentarem vários períodos hormonais no ciclo da vida, como gravidez, período menstrual, menopausa e menarca.

Ademais, diante desses achados, pode-se inferir que os participantes deste estudo apresentam importantes fatores de risco cardiovasculares comportamentais, o que possibilita a predisposição a complicações cardíacas futuras.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados demonstram que a maioria dos estudantes ao entrarem no mundo universitário sofrem exposição aos fatores de risco cardiovasculares comportamentais, como dificuldade em conciliar o sono, momentos de lazer e descanso com as atividades da universidade. Reconhecem que sentem estresse, tristeza, raiva, desapontamento, e uma parcela evidencia sintomas de depressão e usam medicamentos ansiolíticos ou indutor de sono, comportamentos que de forma direta, comprometerá sua atividade ocupacional e qualidade de vida desses alunos.

Dessa forma, a existência desses fatores de risco entre os estudantes de enfermagem destaca a importância de um olhar especial a saúde física e mental dos alunos, enfatizando a implantação de programas e estratégias preventivas que visem reduzir os riscos cardiovasculares, procurando reconhecer as particularidades e limitações e proporcionando atividades que proporcionem momentos de lazer e descanso, e auxiliem na mudança no estilo de vida.

## **REFERÊNCIAS**

**Oliveira ES, Silva AFR, Silva KCB, Moura TVC, Araújo AL, Silva ARV. Stress and health risk behaviors among university students. Rev Bras Enferm.**

**2020;73(1):e20180035. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>**

**WICKERT, Daiana Cristina; SILVA, Laís Mara Caetano da; MUNHOZ, Oclaris Lopes; SCHIMITH, Maria Denise; MAGNAGO, Tânia Solange Bosi de Souza; SILVEIRA, Vanessa do Nascimento. Fatores de risco cardiovascular e qualidade de vida de estudantes de enfermagem. Revista de Enfermagem da**

Ufsm, [S.L.], v. 11, p. 1-22, 3 dez. 2020. Universidad Federal de Santa Maria.  
<http://dx.doi.org/10.5902/2179769243038>.

OLIVEIRA, Diandra Santos; CARVALHO, Daniel de Mélo; OLIVEIRA, Jennifer Kelly Silva de; PAIVA, Daniel Felipe Fernandes; MENDONÇA, Arnaldo Alves de. Determinantes de saúde e fatores de risco cardiovasculares em estudantes de medicina: uma revisão narrativa da literatura. Research, Society And Development, [S.L.], v. 10, n. 7, p. 1-10, 30 jun. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16766>.

Toledo NN, Almeida GS, Matos MMM, Balieiro AAS, Martin LC, Franco RJS, Mainbourg EMT. Cardiovascular risk factors: differences between ethnic groups. Rev Bras Enferm. 2020;73(4):e20180918. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0918>

ANDRADE, Ankilma do Nascimento; SILVA, Karoline Lourenço da; MARQUES, Ana Carolina Miranda de Luna; ARAGÃO, Anderson Vieira; GONÇALVES, Aracele Vieira; ARAUJO, Wilkslam Alves de; CUSTÓDIO, Patricia Peixoto; ASSIS, Elisangela Vilar de. Fatores de risco para as doenças cardiovasculares e qualidade do sono. Revista de Enfermagem Ufpe On Line, [S.L.], v. 12, n. 10, p. 2573-2582, 7 out. 2018. Revista de Enfermagem, UFPE Online.  
<http://dx.doi.org/10.5205/1981-8963-v12i10a237489p2573-2582-2018>.

AMORIM, Marcelo do Nascimento; SOUSA, Thaís Íria de Alcântara. SÍNDROME DEPRESSIVA EM ADULTOS. 2020. 15 f. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac., Gama, 2020.

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS-BR). Doenças cardiovasculares [Internet]. Brasília (DF): OPAS-BR; 2017 [acesso em 2019 fev 12]. Disponível em:

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=1096](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=1096)