



ESTRES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

André Fagiane, Vitor Sousa Peixoto, Juliana Jordão Goes, Divanise Suruagy Correia, Jairo Calado Cavalcante; Sandra Lopes Cavalcante

vitorsousapeixoto@hotmail.com

RESUMEN

Introducción: El estrés es la relación entre la persona, medio ambiente y las circunstancias a que es sometido el individuo. El estrés tiene cuatro fases: alerta, resistencia, casi agotamiento y agotamiento. La fase de resistencia presenta disminución de productividad y vulnerabilidad. La salud mental de los universitarios se ha convertido en foco de atención, entre especialistas de la salud.

Método: Estudio descriptivo, transversal, realizado en 2013, con estudiantes universitarios matriculados en cursos de salud en

Universidad Pública, Alagoas, Brasil, con muestra no probabilística, usando cuestionario socio-económico y el inventario de estrés de LIPP.

Resultados: Se estudió 652 alumnos de los cursos de la área de salud, con la siguiente distribución: 15,7% de la educación física, 17,63% de enfermería, 14,14% de farmacia, 28,37% de medicina, 4,6% de nutrición y 19,47% psicología. La media de edad fue 21 años; la mayoría era mujeres (71,7%) y estudiantes de los primeros dos años de cursos (75,7%), de la clase social económica C (49%) y estado civil soltero (95,1%). Del total, 58,9% tenían estrés y los síntomas psicológicos fueron los más frecuentes (58,1%). 84,7% están en la etapa de resistencia del estrés.

Discusión: La prevalencia de estrés entre la población femenina es confirmado por otros estudios con estudiantes.

Los síntomas de estrés con predominio psíquico, en fase de resistencia tienen resultados similares en estudios hechos en otras universidades. Lo que nos lleva a suponer que la carga de trabajo extenso y sobrecarga de trabajo académico pueden llevar a las fases avanzadas del estrés.

ESTRES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INTRODUCCIÓN

La vida académica se caracteriza por un ambiente estresante, desde lo periodo de estudio para el vestibular, examen de ingreso en la universidad e en Brasil. Añadir a eso, la presencia de una metodología de enseñanza y el ritmo académico que son diferentes a las vividas en la escuela secundaria, que constituyen los factores potencialmente estresantes para los estudiantes universitarios¹.

El estrés es un estado de tensión, donde hay una alteración del equilibrio del organismo modificando el estado de homeostasis e provocando reacciones físicas o psicológicas cuando hay una situación que provoca miedo, excitación o confusión mental. Es una condición necesaria y saludable para ser humano cuando está en los estadios iniciales². A sin, los estímulos que llevan a una ruptura del equilibrio de las funciones del organismo pueden ser considerados estresores³.

En 1965, Selye describió el proceso del estrés en tres fases, creando el término respuesta general de adaptación al estrés, para describir la secuencia con la cual el cuerpo reacciona a la actividad de su entorno. La primera etapa es llamada de alerta, después ocurre la etapa de la resistencia y, finalmente, la etapa de exaustão⁴.

La fase de alerta puede considerarse como algo positivo, ya que es la etapa en la cual ansiedad es necesaria para mantener al individuo preparado para la acción. Estas actividades están directamente relacionadas con el instinto de supervivencia. La segunda etapa, la fase de resistencia, se caracteriza por el intento del cuerpo para buscar la resistencia al desgaste sufrida para volver al equilibrio. El individuo entra, entonces en la fase más negativa del estrés: el agotamiento, donde hay una incapacidad del cuerpo para volver al equilibrio. ⁵

Las demandas de estudio para los estudiantes traen sentimientos de agotamiento emocional, incredulidad e impresión de ineficiencia derivadas de impresión profesional si presentan ineficaz en funciones académicas. Entre los estudiantes de la salud, la relación con el estrés se convierte en aún más relevante, teniendo en cuenta un factor nuevo: relación con el paciente. Hay temores, ansiedades y dificultades que se evalúan en el momento de la intervención con el paciente que está buscando ayuda. De ese modo, la prevalencia de estrés en los estudiantes es de gran importancia ⁶.

En ese estudio se pretendió identificar y evaluar la prevalencia de síntomas de estrés en alumnos matriculados en una universidad pública del estado de Alagoas en Brasil.

MÉTODO

Estudio transversal, descriptivo, realizado en 2013, con estudiantes de ambos los sexos, matriculados en Universidad Pública del estado de Alagoas, Brasil. Se estudió los cursos del área de la salud, o sea: educación física, enfermería, farmacia, medicina, nutrición, psicología.

La muestra fue al azar, no probabilística. Fue utilizado en la encuesta socio-económica basado en las clases sociales de Brasil y el inventario de síntomas de estrés para los adultos de LIPP (ISSL).

ESTRES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Los instrumentos son auto administrado y se han aplicado en aula, en específico momento para la coleta de datos. Los datos se analizaron en el programa Epi Info. La pesquisa fue aprobada pelo comité de ética de la Universidad Federal de Alagoas.

RESULTADOS

Fueron estudiados 652 alumnos matriculados en los varios cursos de el área de la salud y que concordaron en participar da pesquisa. La mayoría estaban en lo cursos de Medicina, Psicología y Enfermería (65,5%), eran solteros (95,1%), mujeres (71,5%), mas menores que 21 años (64,9%), siendo la media y la mediana de 21 años de edad (Tabla 1).

Tabla 1- Distribución de los Estudiantes por curso, edad, clase social, sexo y estado civil. Maceió, 2013

Curso	n= 652	%
Medicina	185	28,4
Psicología	127	19,5
Enfermería	115	17,6
Ed. física	103	15,8
Farmacia	92	14,1
Nutrición	30	4,6
Clase social		
A	7	1
B	239	36,6
C	316	48,7
D	79	12,1
E	4	0,6
NR	7	1
Edad		
17- 21 años	423	64,9
22-27 años	197	30,2
28- 33 años	19	3
33+	7	1
NR	6	0,9
Sexo		
Femenino	466	71,5
Masculino	184	28,2
NR	2	0,3
Estado civil		
Soltero	620	95,1
Casado	31	4,7
Divorciado	1	0,2

Nota: NR- no respondió.

ESTRES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Más de la mitad de los estudiantes encuestado presentaron alguno grado de estrés (58,9%), siendo que la mayoría presentaban síntomas psíquicos (34,3%) y estaban en la fase de resistencia (50%).

Tabla 2 – Distribución de los estudiantes por presencia, síntomas e fases del estrés. Maceió, 2013

Estrés	n	%
Sin	385	58,9
No	267	41,1
Síntomas		
Físicos	116	17,7
Psíquicos	224	34,3
Físico/psíquico	45	7
Sin estrés	267	41
Fases de estrés		
Alerta	10	1,5
Resistencia	326	50
Cerca de agotamiento	34	5,2
Agotamiento	15	2,3
Sin estrés	267	41

A pesar del curso de nutrición han demostrado que en su pequeña representación de 30 (4,6%) alumnos , y entre esos 83,3% (25) tener estrés, se consideró que cuando se analizó la presencia de estrés por curso, en la muestra estudiada, los cursos de enfermería (65,2%) y medicina (63,8%) mostraban más estudiantes estresado do que los demás (tabla 3).

ESTRES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Tabla 3 – Distribución de los estudiantes por curso e presencia de estrés. Maceió, 2013

Curso	Presencia de estrés		Total
	sin	no	
Psicología	84 (66,1%)	43 (33,9)	127
Enfermería	75 (65,2)	40 (34,8)	115
Medicina	118 (63,8)	67 (36,2%)	185
Nutrición	25 (83,3%)	5 (16,7%)	30
Farmacia	52 (56,5%)	40 (43,5%)	92
Ed. Física	30 (29,1%)	73 (70,9%)	103

DISCUSIÓN

La muestra presenta más mujeres, estado civil soltero y estudiantes con edades comprendidas entre 17 y 21 años de edad, resultados similares fueron encontrados en otras encuestas con universitarios^{2,3,7}. Este perfil socioeconómico de los académicos es observado en estudios que desatacan los comportamientos negativos para la salud, que son practicados por estudiantes universitarios, mostrando la necesidad de proyectos dirigidos en el bienestar de estos estudiantes⁸.

Ser joven estudiante de cursos con cada hora carga extensos, tales como medicina, psicología y enfermería, constituye un factor de riesgo para agotado emocional⁹. En el presente estudio, hubo una prevalencia de síntomas de estrés con predominancia de síntomas psíquicos mostrando la susceptibilidad de las mujeres a las fuentes de estrés. Los estudios demuestran que las mujeres tienen un mayor nivel de estrés que los hombres, incluso en la etapa de estudiante en las universidades o de los exámenes de admisión. Se verifico síntomas tales como irritabilidad excesiva, nerviosismo, ira, fatiga, prolongada en casi la mitad de las mujeres entrevistadas¹⁰.

También hubo un mayor porcentaje de estrés en la etapa de resistencia entre los estudiantes. La fase de resistencia se caracteriza por la búsqueda de la homeostasis. En investigaciones realizadas con los trabajadores en el estado de São Paulo, Brasil, fue encontrado que la mayoría también estaban en la fase de resistencia, estando presente en el 83% de los empleados la sensación de constante desgaste físico y el pensar/hablar repetitivo en un solo tema¹¹.

En el presente estudio, se nota la presencia de estrés en más de la mitad de los estudiantes de la salud. Jóvenes suelen participar en un curso para salud cuestiones vinculadas al estatus social que tiene esta profesión en los días actúais¹².

Sin embargo, estudios mostrar que el estrés provoca gran impacto negativo en los profesionales que actúan en la área de la salud, debido a una multiplicidad de factores de tensión. La sobrecarga de trabajo entre aquellos que operan en las áreas de salud y las presiones del entorno laboral y la exigencia de logro profesional son aspectos importantes para la alta prevalencia de estrés en este meio¹³.

ESTRES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

CONCLUSIÓN

Los datos muestran que el fenómeno del estrés es frecuente entre los universitarios que estudian en la área de la salud sine necesario acción de prevención para más grandes enfermedades.

REFERENCIAS

1. Aguiar Sâmia Mustafa, Vieira Anya Pimentel Gomes Fernandes, Vieira Karine Magalhães Fernandes, Aguiar Sabrine Mustafa, Nóbrega Joana Oliveira. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *J. bras. psiquiatr.* 2009; 58(1): 34-38.
2. Torquato Jamili Anbar, Goulart Andreia Grigorio, Vincentin Patricia, Correa Uesley Avaliação do estresse em estudantes universitarios. *Revista Interscience Place.* 2010; 34 (3): 140-154
3. Moreira Danila Perpétua, Furegato Antonia Regina Ferreira. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enfermagem .* 2013 Fev; 21 (2): 155-162.
4. Novaes Malagris Lucia Emmanoel, Rocco Suassuna Ana Teresa, Bezerra Débora Ventura, Hirata Heitor Pontes, Fontes Monteiro José Luiz, Silva Leila Rodrigues da, Morais Lopes Marília da Conceição Santos Tama Souza. Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. *Psicologia em Revista, 2009; 15(2), 184-203.*
5. Filgueiras Julio Cesar, Hippert Maria Isabel Steinherz. A polêmica em torno do conceito de estresse. *Psicologia: Ciência e Profissão, 1999; 19(3), 40-51*
6. Carlotto M., Gonçalves S. Preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Pensamiento Psicológico, 2008; 4 (10), 101-109*
7. Sousa Thiago Ferreira de, José Helma Pio Mororó, Barbosa Aline Rodrigues. Condutas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciênc. saúde coletiva* 2013 Dez; 18(12): 3563-3575.
8. Oliveira Elias Barbosa de, Cunningham John, Strike Carol, Brands Bruna, Wright Maria da Gloria Miotto. Normas percebidas por estudantes universitários sobre o uso de álcool pelos pares. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 2009; 17(spe): 878-885.
9. Oliveira Paloma Lago Marques de, Bardagi Marúcia Patta. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. *Boletim de Psicologia, 2009; 59(131), 153-166.*
10. Guido Laura de Azevedo, Linch Graciele Fernanda da Costa, Pitthan Luiza de Oliveira, Umann Juliane. Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. *Rev. esc. enferm. USP.* 2011 Dez; 45(6): 1434-1439
11. Silva Eliana Aparecida Torrezan da, Martinez Alessandra. 2005. Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo. *Estudos de Psicologia (Campinas), 2005. 22(1), 53-61.*

ESTRES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

12. Ribeiro Luana Medeiros, Alves Natália Galdino, Silva-Fonseca Vilma Aparecida da, Nemer Aline Silva de Aguiar. Influência da resposta individual ao estresse e das comorbidades psiquiátricas na síndrome do intestino irritável. Rev. psiquiatr. clín. 2011; 38(2): 77-83.
13. Camelo Silvia H. Henriques, Angerami Emília Luigia Saporiti. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2004 Fev; 12(1): 14-21.