RESUMO - IV. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA À AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E GESTÃO DO CUIDADO EM ENFERMAGEM

ESTILOS DE VIDA E FATORES LABORAIS DE ESTRESSE NA EQUIPE DE ENFERMAGEM / ESTILOS DE VIDA Y FACTORES LABORALES DE ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA / LIFESTYLES AND WORK-RELATED STRESS FACTORS IN NURSING STAFF.

Tarcila Hermelinda Cruz Sanchez (tarcila.cruz@unh.edu.pe)

Rodrigo Quispe Rojas (rodrigo.santafe414@gmail.com)

Jhoselyn Inga Rojas (jhoselyn2018311052@unh.edu.pe)

Rossi Rojas Inga (rossi2018311042@unh.edu.pe)

Estilos de vida e fatores laborais de estresse na equipe de enfermagem

Introdução: Os profissionais de enfermagem enfrentam elevadas exigências assistenciais, administrativas e emocionais que afetam seus hábitos e geram estresse laboral, impactando seu bem-estar, o desempenho profissional, a segurança do paciente e a eficiência institucional.

Objetivo: Determinar a relação entre estilos de vida saudáveis e fatores laborais de estresse na equipe de enfermagem.

Método: Pesquisa de abordagem quantitativa, nível descritivo-correlacional e delineamento não experimental de corte transversal. A amostra foi composta por 50 enfermeiros, aos quais foram aplicados questionários estruturados para avaliar os estilos de vida e o estresse laboral, garantindo a coleta de dados objetivos para a análise estatística.

Resultados: Verificou-se que 18,0% da equipe apresenta estilos de vida pouco saudáveis; nesse grupo, predominou o estresse laboral alto (16,0%) em relação ao médio (2,0%). Entre os que apresentam estilos de vida saudáveis (48,0%), houve maior prevalência de estresse laboral médio (38,0%) em comparação com o alto (10,0%). Por fim, 34,0% possuem estilos de vida muito saudáveis, distribuindo-se nos níveis de estresse laboral médio (20,0%), alto (8,0%) e baixo (6,0%).

Conclusão: Existe uma relação estatisticamente significativa, negativa e moderada entre estilos de vida saudáveis e fatores de estresse laboral na equipe avaliada (Rho =

-0,435; p = 0,002). Esses achados evidenciam que, quanto melhores os estilos de vida, menor é o impacto do estresse, o que ressalta a necessidade de implementar políticas e programas de bem-estar laboral para prevenir doenças e otimizar a qualidade do cuidado de enfermagem.

Estilos de vida y factores laborales de estrés en el personal de enfermería

Introducción: Los profesionales de enfermería enfrentan elevadas exigencias asistenciales, administrativas y emocionales que afectan sus hábitos y generan estrés laboral, impactando su bienestar, el desempeño profesional, la seguridad del paciente y la eficiencia institucional.

Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida saludables y los factores laborales de estrés en el personal de enfermería.

Método: Investigación de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 enfermeros, a quienes se les aplicaron cuestionarios estructurados para

evaluar los estilos de vida y el estrés laboral, garantizando la recolección de datos objetivos para el análisis estadístico.

Resultados: Se halló que el 18.0% del personal presenta estilos de vida poco saludables, grupo en el cual predominó el estrés laboral alto (16.0%) frente al

medio (2.0%). El 48.0% muestra estilos de vida saludables, con mayor prevalencia de estrés laboral medio (38.0%) en comparación con el alto (10.0%). Finalmente, el 34.0% posee estilos de vida muy saludables, distribuyéndose en niveles de estrés laboral medio (20.0%), alto (8.0%) y bajo (6.0%).

Conclusión: Existe una relación estadísticamente significativa, negativa y moderada entre los estilos de vida saludables y los factores de estrés laboral en el personal evaluado (Rho = -0.435, p = 0.002). Estos hallazgos evidencian que a mejores estilos de vida, menor es el impacto del estrés, lo que resalta la necesidad de implementar políticas y programas de bienestar laboral para prevenir enfermedades y optimizar la calidad del cuidado de enfermería.

Estilo de vida, factores laborales, estrés del personal de enfermería

Title: Lifestyles and work-related stress factors in nursing staff.

Introduction: Nursing professionals face diverse clinical, administrative, and emotional demands that can affect their lifestyles and generate work-related stress, impacting their well-being, job performance, patient safety, and institutional efficiency.

Objective: To determine the relationship between healthy lifestyles and work-related stress factors in nursing staff.

Method: This research was basic and applied, with a quantitative approach, a descriptive-correlational level, and a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 50 nursing professionals, who completed structured

questionnaires to assess their lifestyles and levels of work-related stress. The instruments allowed for the collection of relevant information on the study variables, ensuring the collection of objective data for the corresponding statistical analysis. Results: 18.0% of staff have unhealthy lifestyles, of whom 16.0% experience high work-related stress factors and 2.0% experience medium work-related stress factors. 48.0% have healthy lifestyles, of whom 38.0% experience medium work-related stress factors and 10.0% experience high work-related stress factors. Among healthcare staff with very healthy lifestyles, 34% fall into this category. Of these, 20.0% experience medium work-related stress factors, 8.0% experience high work-related stress factors, and 6% experience low work-related stress factors. Similarly, it was found that 18% of staff have unhealthy lifestyles, mostly associated with high work-related stress factors; 48% have healthy lifestyles, predominantly with medium work-related stress factors; and 34% have very healthy lifestyles, with a majority exposed to medium work-related stress.

Conclusion: There is a moderate, significant negative correlation between healthy lifestyles and work-related stress factors among healthcare workers (p-value = 0.002 and Rho-value = -0.435). Understanding the relationship between healthy lifestyles and work-related stress in healthcare workers is crucial for developing health policies, workplace wellness programs, preventing stress-related illnesses, and improving productivity and quality of care.

Palavras-chave: estilos de vida; atores do trabalho; estresse da equipe de enfermagem.