

**CONOCIMIENTO Y USO DE PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y SÍNTOMAS
PSICOLÓGICOS DE ESTUDIANTES DE GRADO EN ENFERMERÍA****CONHECIMENTO E USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E SINTOMAS
PSICOLÓGICOS DE ALUNOS DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM****KNOWLEDGE AND USE OF INTEGRATIVE PRACTICES AND
PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS**

Raquel Valente de Souza¹, Gabrielli Sousa dos Santos², Marcella Cecilio de Almeida³,
Adriana Cristina Nicolussi⁴

Cómo citar este artículo: Conocimiento y uso de prácticas integrativas y síntomas psicológicos de estudiantes de grado en enfermería. Rev Enferm Atenção Saúde [Internet]. 2025 [acceso en: ____]; 14(1): e202562. DOI: <https://doi.org/10.18554/reas.v14i1.6843>

RESUMEN

Objetivo: Evaluar el conocimiento y uso de las prácticas integradoras y complementarias y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de pregrado en Enfermería. **Método:** estudio descriptivo exploratorio, con estudiantes de ambos géneros, de 18 años o más, matriculados en el curso de Enfermería de una universidad federal de Minas Gerais. Se utilizaron *Google Forms*® y *Depression, Anxiety and Stress Scale-21*. Los datos fueron analizados mediante el software PSPP® y aprobados por el Comité de Ética en Investigación. **Resultados:** Cuarenta estudiantes participaron, muchos conocían, pero pocos las usaban prácticas integradoras antes de la pandemia, varios buscaron información sobre el tema durante la misma y algunos comenzaron a utilizarlas. La mayoría presentaba síntomas normales o leves, sin embargo, algunos informaron tener síntomas graves o extremadamente graves de depresión, ansiedad y estrés. **Conclusión:** se debe fomentar el uso de prácticas integradoras para reducir estos síntomas y mejorar la salud mental de los estudiantes de graduación en enfermería.

Descriptores: Terapias complementarias; Estudiantes de Enfermería; Depresión; Ansiedad; Estrés Psicológico.

¹ Estudiante de enfermería en la UFTM. Universidad Federal del Triángulo Mineiro. <https://orcid.org/0000-0003-2581-234X>

² Estudiante de enfermería en la UFTM. Universidad Federal del Triángulo Mineiro. <https://orcid.org/0009-0005-8673-077X>

³ Estudiante de enfermería en la UFTM. Universidad Federal del Triángulo Mineiro. <https://orcid.org/0000-0002-6287-2117>

⁴ Enfermera, Magíster en Enfermería Fundamental, Doctora en Ciencias. Profesor Adjunto del Departamento de Enfermería en Atención Hospitalaria (DEAH) de la UFTM. Universidad Federal del Triángulo Mineiro, Uberaba/MG. <https://orcid.org/0000-0001-5600-7533>

RESUMO

Objetivo: Avaliar o conhecimento e uso de práticas integrativas e complementares e presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em alunos de graduação em Enfermagem. **Método:** estudo descritivo exploratório, com alunos de ambos os gêneros, com 18 anos ou mais, matriculados no curso de Enfermagem de uma universidade federal de Minas Gerais. Utilizou-se *Google Forms*[®] e *Depression, Anxiety and Stress Scale-21*. Os dados foram analisados pelo *software* PSPP[®] e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** Quarenta alunos participaram, muitos conheciam, mas poucos usavam práticas integrativas antes da pandemia, vários buscaram o tema durante a mesma e alguns começaram a utilizá-las. A maioria estava em grau normal ou leve, contudo, houve relatos de alunos como graves e extremamente graves para depressão, ansiedade e estresse. **Conclusão:** o uso de práticas integrativas deve ser incentivado visando reduzir estes sintomas e melhorar a saúde mental dos alunos de graduação em enfermagem.

Descritores: Terapias Complementares; Estudantes de Enfermagem; Depressão; Ansiedade; Estresse Psicológico.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the knowledge and use of integrative and complementary practices and the presence of symptoms of depression, anxiety and stress in undergraduate nursing students. **Method:** An exploratory descriptive study, with students of both genders, aged 18 years or over, enrolled in the Nursing course at a federal university in Minas Gerais. *Google Forms*[®] and *Depression, Anxiety and Stress Scale - 21* were used. The data were analyzed using the PSPP[®] software and approved by the Research Ethics Committee. **Results:** Forty students participated, many were familiar with, but few used integrative practices before the pandemic, several sought out the topic during it and some started using them. The majority were normal or mild, however, there were reports of students with severe and extremely severe depression, anxiety, and stress. **Conclusion:** the use of integrative practices should be encouraged to reduce these symptoms and improve the mental health of undergraduate nursing students.

Descriptors: Complementary Therapies; Nursing Students; Depression; Anxiety; Stress, Psychological.

INTRODUCCIÓN

Con toda la presión en el mercado laboral y el deseo de los estudiantes de convertirse en profesionales, es posible ver cómo los estudiantes universitarios se ven afectados psicológicamente. Factores como la privación del sueño ocasionada por largas jornadas laborales, relaciones insatisfactorias con familiares, amigos, compañeros y profesores, falta de tiempo para el ocio o el cuidado personal, como la actividad física, prevalecen en

investigaciones realizadas con estudiantes en áreas de la salud.¹

Los estudiantes de enfermería se enfrentan a fuertes exigencias a lo largo de la carrera, una de ellas es la permanencia en la educación superior, especialmente cuando el ingreso familiar es menor a cuatro salarios mínimos y estos estudiantes viven lejos de sus familias, en lo cual los estudiantes necesitan buscar becas para proyectos de investigación, seguimiento, extensión, además de otras ayudas para poder cubrir los

gastos universitarios. Además, la inseguridad respecto a la formación profesional y las expectativas relacionadas con el mercado de trabajo y la responsabilidad profesional también se consideran factores muy estresantes.²

Incluso en los cursos de pregrado en enfermería se consideran factores desencadenantes de estrés: las prácticas profesionales, las prácticas hospitalarias, la realización de procedimientos técnicos, el uso de nuevas tecnologías y equipos, la supervisión constante de los profesores, el sistema de evaluación práctica, las relaciones que se establecen con los pacientes, las expectativas de los profesores respecto al rendimiento académico y la propia dinámica hospitalaria. Estos factores también pueden dificultar el aprendizaje, provocar errores, falta o dificultad de concentración² e incluso desencadenar otros problemas psicológicos como ansiedad y depresión.

Además, la pandemia de enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), que comenzó en marzo de 2020, ha demostrado ser un factor causante de nuevos trastornos psicológicos o que empeora los existentes. Los periodos en que las clases tuvieron que ser interrumpidas, el miedo a la enfermedad, la incertidumbre sobre el futuro, el duelo y la inestabilidad financiera, mostraron su impacto en la vida de los estudiantes, siendo

responsables de provocar depresión, ansiedad y estrés.³

Un estudio multicéntrico, realizado con estudiantes de enfermería de dos instituciones privadas de Colombia y una pública de España, encontró que la mayoría de los estudiantes (61,9%) vieron afectada su salud mental durante la pandemia, presentando dificultades personales (69,8%), académicas (54,6%) y económicas (52,6%) y síntomas de estrés postraumático (44,4%), y sugiere que se implementen estrategias sistemáticas, continuas e integrales por parte de las instituciones educativas.⁴

Las estrategias que se pueden utilizar son las Prácticas Integrativas y Complementarias de Salud (PICS) ya que utilizan recursos terapéuticos basados en el conocimiento tradicional, orientados a prevenir diversas enfermedades, además de poder ser utilizados como tratamiento en conjunto con la medicina convencional. Aunque la medicina occidental predomina en los países desarrollados o en desarrollo, el uso de PICS ha aumentado significativamente.⁵

Brasil es considerado actualmente un país de referencia mundial en el uso de PICS, que comenzó a tener su uso establecido en 2006 a través de la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias (PNPIC) en el Sistema Único de Salud (SUS), con el objetivo de garantizar la integralidad en los servicios de salud,

ofreciendo prácticas como: acupuntura, aromaterapia, arteterapia, meditación, musicoterapia, terapia floral, yoga y otras, totalizando 29 terapias, brindadas de forma integral y gratuita en la Atención Primaria de Salud (APS), principal puerta de entrada al SUS.⁵⁻⁶

Los PICS se consolidaron en Brasil hace más de una década a través de su implementación en el SUS, pero su conocimiento y utilización por la población aún es deficiente. La falta de estudios sobre la efectividad del PICS y la baja adherencia a su uso por parte de los profesionales se encuentran entre los factores responsables de este escaso uso y conocimiento por parte de la población. La baja adherencia por parte de los profesionales está relacionada al desconocimiento sobre el PICS, así como a la falta de práctica en su manejo⁶, por lo que es importante difundir el conocimiento a los estudiantes de pregrado de enfermería, ya que son futuros profesionales de la salud que estarán capaces de cualificarse e incorporar el PICS a su atención.

Con el objetivo de minimizar la ansiedad y el estrés en estudiantes de una universidad de Rio Grande do Sul, como estrategia de promoción de la salud, se desarrolló un estudio utilizando la meditación mindfulness que promovió cambios positivos en la vida de los estudiantes, como el autoconocimiento y el bienestar, además de proporcionar mayor

concentración, enfoque en los estudios y calidad del sueño.⁷

Conociendo la importancia de profundizar el conocimiento sobre PICS y cómo los estudiantes se ven afectados por la graduación, pudiendo experimentar depresión, ansiedad y estrés, el estudio tiene como objetivo evaluar el conocimiento y la utilización del PICS por parte de los estudiantes de enfermería, contribuyendo así a la difusión del conocimiento y al avance científico.

Por tanto, el objetivo de este estudio es evaluar el conocimiento y uso de prácticas integrativas y complementarias y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de pregrado de Enfermería.

MÉTODO

Estudio descriptivo exploratorio, con enfoque cuantitativo. Se eligió el enfoque de investigación cuantitativo por ser un proyecto con hipótesis específicas y bien definidas. El estudio propone un tema poco discutido, donde se puede desarrollar mucha investigación sobre él, con posibilidad de nuevas perspectivas, caracterizándolo como un estudio exploratorio. Este estudio proporciona descripciones detalladas de su temática, describiendo las características y perfiles de las personas y grupos involucrados en la investigación, con el fin de descubrir y asumir cómo se correlacionan

el perfil del grupo seleccionado y la temática, caracterizándolo como un estudio descriptivo.⁸

El estudio se realizó en una universidad federal del estado de Minas Gerais, con estudiantes de pregrado en Enfermería en enero de 2023, período académico en esa universidad, en el que había 284 estudiantes matriculados del primero al décimo período. Los criterios de inclusión fueron: estudiantes de ambos sexos, mayores de 18 años, matriculados regularmente en la carrera de Enfermería de la citada universidad.

La población fue invitada a través de mensajes en línea vía WhatsApp®, que los investigadores asistentes enviaron a los representantes de las clases del primero al décimo período y estos representantes compartieron en los grupos de WhatsApp® de su respectivo período, en los que se proporcionó un enlace para acceder al Formulario de Consentimiento Libre e Informado (FCLI) y se explicaron los objetivos del estudio. Se realizó un muestreo por conveniencia, es decir, quienes aceptaron participar fueron direccionados al cuestionario generado por Google Forms®, que permitió a los estudiantes responder de forma privada, accediendo a través del celular, tableta o computador, conectado a internet, en el horario más conveniente para ellos.

El formulario utilizado fue previamente construido y validado en investigaciones previas para recolectar datos sociodemográficos, conteniendo preguntas como: edad, género, raza autoreportada, con quién convive, ingreso familiar mensual, año de ingreso/período estudiado, religión, presencia de patologías y/o comorbilidades y sobre conocimiento y uso del PICS.

Para evaluar la depresión, la ansiedad y el estrés se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)⁹, compuesta por 21 ítems en los que los sujetos indican el grado en que experimentaron cada uno de los síntomas descritos en cada uno, durante la semana anterior, en una escala Likert de cuatro puntos, entre 0 (no aplica) y 3 (me aplica mucho o la mayor parte del tiempo). Cada subescala (depresión, ansiedad y estrés) está compuesta por siete ítems, cuya puntuación es la suma de los respectivos ítems multiplicada por dos, conteniendo puntuaciones de corte que indican intensidad normal, leve, moderada, grave y extremadamente grave.

Los datos recopilados se transmutaron en una hoja de cálculo de Excel®. El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva, donde las variables categóricas se analizaron mediante medidas de frecuencia absoluta y relativa, utilizando el software PSPP®, aplicación gratuita utilizada para el análisis estadístico de datos muestreados.

El estudio se realizó siguiendo los preceptos establecidos por la Resolución 466/12 del Consejo Nacional de Salud, y fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación (CEP) de la institución proponente, parecer n°. 5.824.186.

años, siendo la edad mínima de 18 años y la máxima de 46 años. Predominaron los estudiantes de sexo femenino, blancos, solteros, que vivían con hasta tres personas (incluidas ellas mismas), con un ingreso familiar mensual de uno a tres salarios mínimos y católicos, como se muestra en la Tabla 1.

RESULTADOS

Respondieron al formulario un total de 40 estudiantes, con una edad media de 23,77

Tabla 1 – Características sociodemográficas de la muestra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

VARIABLES	CARACTERÍSTICAS	norte(%)
Género	Femenino	35 (87,50)
	Masculino	3 (7,50)
	No binario	1 (2,50)
	Otro	1 (2,50)
Color autodeclarado	Blanco	25 (62,50)
	Marrón	12 (30,00)
	Negro	3 (7,50)
Estado civil	Soltero	37 (92,50)
	Casado - Unión estable	2 (5,00)
	Otro	1 (2,50)
Número de personas que viven juntas (incluido usted)	1	7 (17,50)
	2	10 (25,00)
	3	9 (22,50)
	4	10 (25,00)
	5	3 (7,50)
	6	1 (2,50)
Esta funcionando	No	35 (87,50)
	Sí	5 (12,50)
Ingresos familiares mensuales	Hasta 1 salario mínimo (SM) Más de 1 hasta 3 SM	6 (15,00)
	Por encima de 3 a 5 SM	17 (42,50)
	Más de 5 SM	11 (27,50)
		6 (15,00)
Religión	católico	19 (47,50)
	Espiritista	10 (25,00)
	Otro	8 (20,00)
	Ateo	2 (5,00)
	Evangélico	1 (2,50)
Facultativo	Sí	22 (55,00)
	No	18 (45,00)

Fuente: Elaborado por los autores, 2023.

En la Tabla 2 se presentan los datos clínicos de la muestra. La mayoría de los estudiantes no tenían enfermedades diagnosticadas y no habían recibido tratamiento farmacológico o no farmacológico.

Tabla 2 – Características clínicas de la muestra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

VARIABLES	CARACTERÍSTICAS	norte(%)
Tener una enfermedad diagnosticada	No	25 (62,50)
¿Qué enfermedades?	Sí	15 (37,50)
	No tiene	25 (62,50)
	Enfermedad psicológica/mental	10 (25,00)
	Enfermedad física y psicológica/mental	3 (7,50)
	Enfermedad física	2 (5,00)
Tratamiento farmacológico	No	29 (72,50)
	Sí	11 (27,50)
Tratamiento no farmacológico	No	36 (90,00)
	Sí	4 (10,00)

Fuente: Elaborado por los autores, 2023.

En cuanto al período estudiado por los participantes, considerando que la carrera de Enfermería en la referida universidad cuenta con 10 períodos, los datos muestran que la mayoría de los estudiantes se encontraban en el 7º período de la carrera de enfermería, seguido del 10º período, conteniendo 12 y 10 estudiantes respectivamente; cinco estudiantes estaban en el 6º período, tres estudiantes en el 4º y 9º período cada uno; dos estudiantes en el 1er y 5to periodo cada uno; y un estudiante en el 2do y 3er periodo cada uno.

Los datos de la Tabla 3 están relacionados con el conocimiento y uso del PICS antes, durante y después de la pandemia, así como sus efectos y recomendaciones. La mayoría de los estudiantes no tenían conocimientos ni habían estudiado contenidos relacionados con PICS antes de la pandemia, pero un número significativo de estudiantes comenzó a practicar PICS durante o después de la pandemia. La mayoría notó una mejora con PICS y lo recomendaría a otros.

Tabla 3 – Datos sobre el conocimiento y uso de PICS en la muestra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

VARIABLES	CARACTERÍSTICAS	n (%)
Asistí a PICS antes de la pandemia	No	35(87.50)
	Sí - asignatura optativa/electiva	3 (7,50)
	Sí - proyecto de docencia, investigación, extensión y/o liga académica	2 (5.00)
¿Asististe a PICS durante o después de la pandemia?	No	17 (42,50)
	Sí - proyecto de docencia, investigación, extensión y/o liga académica	11 (27,50)
	Sí - asignatura optativa/electiva	9 (22,50)
	Sí - curso y/o evento científico	3 (7,50)
Conocía PICS antes de la pandemia	Sí	35 (87,50)
	No	5 (12,50)
Practiqué PICS antes de la pandemia	No	22 (55.00)
	Sí	18 (45.00)
Comencé a practicar PICS durante la pandemia	No	30 (75,00)
	Sí	10 (25,00)
Comenzó la práctica de PICS después de regresar a clases presenciales.	No	28 (70.00)
	Sí	12 (30.00)
Se notó una mejora con el uso de PICS	Nunca he practicado	22 (55.00)
	Sí	18 (45.00)
Se han observado efectos no deseados con el uso de PICS.	Nunca he practicado	22 (55.00)
	No	18 (45.00)
Recomendaría PICS	Sí	38 (95.00)
	No	2 (5.00)

Fuente:Elaborado por los autores, 2023.

Como se muestra en la Tabla 4, las cinco PICS más conocidas por los participantes antes de la pandemia eran la acupuntura, la medicina herbal, el yoga, el masaje y la meditación; Las cinco más practicadas antes de la pandemia eran la

homeopatía, la acupuntura, la terapia floral (flores de Bach), la fitoterapia y el masaje. Durante la pandemia, fueron meditación, yoga, fitoterapia, homeopatía y musicoterapia, mientras que tras el regreso

de clases y actividades presenciales, fueron yoga, aromaterapia y musicoterapia.

Tabla 4 – Datos sobre PICS conocidos y practicados por la muestra (n=40). Minas Gerais, Brasil, 2023.

FOTOS	Conocido antes de la pandemia n (%)	Practicado antes de la pandemia n (%)	Practicado durante la pandemia n (%)	Practicado después de volver a la presencialidad n (%)
Acupuntura	37 (92,50)	7 (17,50)	2 (5,00)	0 (0,00)
Fitoterapia	34 (85,00)	6 (15,00)	3 (7,50)	2 (5,00)
Yoga	34 (85,00)	2 (5,00)	5 (12,50)	6 (15,00)
Masaje	34 (85,00)	5 (12,50)	1 (2,50)	2 (5,00)
Meditación	33 (82,50)	3 (7,50)	9 (22,50)	1 (2,50)
Homeopatía	30 (75,00)	9 (22,50)	3 (7,50)	2 (5,00)
Reiki	24 (60,00)	2 (5,00)	2 (5,00)	2 (5,00)
Quiropráctica	22 (55,00)	2 (5,00)	0 (0,00)	1 (2,50)
Aromaterapia	20 (50,00)	2 (5,00)	2 (5,00)	3 (7,50)
Shantala	19 (47,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Terapia musical	19 (47,50)	4 (10,00)	3 (7,50)	3 (7,50)
Terapia floral	18 (45,00)	7 (17,50)	1 (2,50)	2 (5,00)
Hipnoterapia	15 (37,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Arteterapia	13 (32,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Relajación	13 (32,50)	1 (2,50)	1 (2,50)	0 (0,00)
Terapia con ozono	12 (30,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Hidroterapia	11 (27,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Cromoterapia	11 (27,50)	1 (2,50)	0 (0,00)	1 (2,50)
Danza circular	10 (25,00)	1 (2,50)	1 (2,50)	0 (0,00)
Constelación Familiar	10 (25,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	0 (0,00)
Ho'oponopono	10 (25,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	1 (2,50)
Imágenes guiadas	5 (12,50)	0 (0,00)	1 (2,50)	0 (0,00)
Reflexología	4 (10,00)	0 (0,00)	1 (2,50)	1 (2,50)
Imposición de manos	4 (10,00)	1 (2,50)	0 (0,00)	1 (2,50)
Otros	11 (27,50)	2 (5,00)	0 (0,00)	3 (7,50)
No sabía/no practiqué	1 (2,50)	22 (55,00)	24 (60,00)	22 (55,00)

Fuente:Elaborado por los autores, 2023.

En la Tabla 5 se presentan datos respecto a la presencia de posibles síntomas de depresión, ansiedad y estrés presentados por los estudiantes según el punto de corte DASS-21. En la muestra analizada, el 40%, 40% y 55% de los estudiantes se

encontraban dentro de la categoría normal para depresión, ansiedad y estrés, respectivamente; En la categoría de extremadamente grave también se encontraron 7,5%, 25% y 10% para las mismas tres variables, respectivamente.

Tabla 5 - Frecuencia y porcentaje de la muestra (n=40) según el punto de corte DASS-21. Minas Gerais, Brasil, 2023.

	Depresión	Depresión	Ansiedad	Ansiedad	Estrés	Estrés
	Puntos de corte	n (%)	Puntos de corte	n (%)	Puntos de corte	n (%)
Normal			0-7		0-14	22
	0-9	16 (40.0)		16 (40.0)		(55.0)
Luz	10-13	3 (7.5)	8-9	5 (12.5)	15-18	2 (5.0)
Moderado	14-20	9 (22.5)	10-14	7 (17.5)	19-25	6 (15.0)
Grave	21-27	9 (22.5)	15-19	2 (5.0)	26-33	6 (15.0)
Extremadamente serio	28-42	3 (7.5)	20-42	10 (25.0)	34-42	4 (10.0)

Fuente:Elaborado por los autores, 2023.

DISCUSIÓN

El perfil sociodemográfico de los estudiantes de esta investigación corrobora un estudio que encontró un predominio del grupo de edad entre 18 y 64 años en una universidad privada de Curitiba – PR¹⁰, sin embargo, en una universidad pública del interior de São Paulo, se observó un cambio de perfil, con una mayor entrada de estudiantes de 18 a 24 años.¹¹

En relación al género, colaborando con los resultados de esta investigación, la literatura revela el predominio del género femenino, el estudio desarrollado en Curitiba registró 79,3% de mujeres matriculadas en cursos del área de Salud¹⁰, y en Ribeirão Preto – SP, en diez años analizados (2006 a 2015), hubo una media de 82,6% de ingresantes mujeres.¹¹

Según el Consejo Federal de Enfermería (COFEN) en Brasil, en 2021 la Enfermería contaba con 2.540.715 profesionales, entre técnicos, auxiliares y enfermeros; de ellas, el 85% son mujeres.¹² La enfermería todavía es vista como una profesión femenina porque es una profesión que tiene como foco principal el cuidado, un cuidado que todavía es visto como algo maternal, instintivo, femenino y no como un conocimiento científico, un cuidado basado en evidencia como de hecho se ha convertido. El peso histórico se mantiene hasta nuestros días y se puede apreciar en el número de mujeres presentes en la profesión.¹³

En cuanto al color de la piel, los datos corroboran el estudio realizado en Ribeirão Preto¹¹, que en el período de 2006 a 2015, la mayoría de los estudiantes entrantes se

autodeclararon blancos, y mostró también que el número de ingresantes amarillos, indígenas, pardos y negros era pequeño o inexistente, y actualmente, ambas instituciones adoptan una política de cuotas raciales, visando aumentar la inclusión.

En cuanto a la residencia y la renta familiar, un estudio con estudiantes de 1º, 2º y 3º periodos de una universidad brasileña y una portuguesa constató que la mayoría vivía con amigos, en un apartamento/casa pagado por la familia, conseguía cubrir sus gastos mediante becas y se consideraba de clase media en términos socioeconómicos.¹⁴

En relación al conocimiento y utilización del PICS, los resultados de una investigación desarrollada en una Institución Federal de Enseñanza Superior mostraron que más de la mitad de los estudiantes (64,7%) desconocía el PNPIC en el SUS, por lo que realizaron un minicurso para ampliar sus conocimientos sobre los PICS existentes y, después de realizar el minicurso, fue perceptible el aprendizaje de los estudiantes, en el que todos relataron conocer alguna terapia¹⁵, demostrando la importancia de esas actividades extracurriculares para la ampliación del conocimiento.

Un estudio realizado con estudiantes de Enfermería del Centro Universitario Tabosa de Almeida (ASCES/UNITA), en la ciudad de Caruaru (PE), promovió la aplicación didáctica para la construcción de

habilidades y competencias en el uso de PICS, presentando material teórico práctico, donde los estudiantes pudieron realizar la práctica de PICS entre ellos, pudiendo comprobar los beneficios que causaron en el mantenimiento del equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Finalmente, sugieren que el tema se ofrezca desde el inicio del curso de grado, para que el estudiante pueda mejorar sus conocimientos a lo largo del curso.¹⁶ Por lo tanto, es importante que las universidades incluyan el tema en asignaturas optativas, cursos, proyectos y/o eventos para brindar a los estudiantes una formación integral, completa y humanizada que el conocimiento sobre PICS puede ofrecer.

Estudiantes que practicaron algún PIC relataron que obtuvieron mejoras con su uso en sus vidas, además de no tener efectos indeseados, colaborando con un estudio desarrollado en Bahía¹⁷ con estudiantes universitarios que relacionaron el PICS a la ocurrencia de beneficios a la vida, a la salud y al mantenimiento o logro de la calidad de vida individual. Los estudiantes dijeron creer en la eficacia de los PICS, considerándolos vinculados a la promoción, prevención y recuperación de la salud. Sin embargo, a pesar de estar abiertos a otras racionalidades médicas, todavía se mostraron vinculados al modelo biomédico.¹⁷

En cuanto a los síntomas psicológicos analizados por la DASS-21, se observó que

la mayoría de los estudiantes estaban en niveles normales y leves, sin embargo, una pequeña porción estaba en niveles graves y extremadamente graves, divergiendo de un estudio realizado en Ribeirão Preto, que encontró 26,8%, 15,8% y 20,7% de estudiantes en niveles normales y leves, y 41,5%, 53,7% y 31,7% de estudiantes en niveles extremadamente graves, para depresión, ansiedad y estrés, respectivamente.¹⁸ Ante estos resultados alarmantes, realizaron una revisión integradora con 40 artículos que utilizaban PICS para manejar estos síntomas, habiendo encontrado efectos positivos con la meditación de atención plena, musicoterapia, yoga, aromaterapia y otros; y sugieren que las instituciones de educación superior evalúen la mejor estrategia para su realidad para promover la salud mental de los estudiantes de enfermería.¹⁸

Un estudio realizado con estudiantes de enfermería de pregrado durante la pandemia de COVID-19 mostró que entre los 83 estudiantes que participaron en la investigación, 79 (95%) reportaron haberse sentido afectados mentalmente durante el período de aislamiento social, habiendo desarrollado ansiedad, estrés y depresión durante este período, o el empeoramiento de diagnósticos previos, presentando empeoramiento o recaídas en trastornos de pánico, bipolaridad y trastornos alimentarios. De los 83 participantes, 52 (63%) reportaron

usar PICS, siendo la auriculoterapia la PIC más practicada, y 48 (92%) estudiantes reportaron haber obtenido resultados positivos con las prácticas.¹⁹

En una revisión integradora sobre el uso de la auriculoterapia en la atención en salud mental, se demostró su utilización por 71 estudiantes de enfermería de pregrado, presentando una reducción en los niveles de estrés en el 45,39% de estos estudiantes. Además, los hallazgos también muestran una reducción en los niveles de ansiedad y una contribución a la mejora de los trastornos del sueño en otros estudiantes universitarios.²⁰

Los efectos del Pilates realizado en el suelo fueron evaluados en una revisión integradora, que encontró que los ejercicios regulares proporcionan una nueva forma de entender el cuerpo y asimilar los beneficios de la conexión cuerpo-mente, siendo una poderosa estrategia en el manejo tanto de la depresión como de la ansiedad y el estrés que enfrentan los estudiantes, además de mejorar su estado de ánimo y calidad de vida.²¹

Otra revisión integradora sobre el uso de PICS por estudiantes de enfermería mostró que las terapias más utilizadas fueron la musicoterapia y el mindfulness, buscando reducir la ansiedad y el estrés, e identificó como una brecha la falta de registros que reporten el impacto del uso de PICS en la vida de los estudiantes. Se cree que más

investigaciones sobre este tema traerán más discusiones futuras, la posibilidad de un recurso inusual para el cuidado de sí mismo y de los demás, trayendo también diferentes opciones de asistencia, lo que sólo es posible con un mayor conocimiento del PICS.²²

Además, actualmente hay un aumento en el número de profesionales capacitados y calificados para trabajar con estas prácticas, ya que la evidencia científica muestra cada vez más los beneficios del tratamiento integrado entre la medicina convencional y el PICS.⁶

CONCLUSIÓN

Este estudio encontró que los estudiantes universitarios de enfermería conocían el PICS, pero pocos lo practicaban antes de la pandemia. Respecto a la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, se observó que la mayoría de los estudiantes se encontraban en un nivel normal o leve, según el instrumento evaluado, sin embargo, hubo reportes de estudiantes como severos y extremadamente severos, según el punto de corte del instrumento.

Como limitaciones se destacan el pequeño tamaño de la muestra y un único curso de enfermería, lo que imposibilita comparar puntuaciones de depresión, ansiedad y estrés entre quienes practican PICS o no, además de la dificultad en la adherencia de los estudiantes a responder los

formularios en línea, lo que imposibilita generalizar los resultados.

Para ampliar el conocimiento y utilización de los PICS por los estudiantes de enfermería, se sugiere que los cursos de pregrado ofrezcan más proyectos, asignaturas optativas y seminarios desde el inicio de la carrera, que no sólo aclaren su política de implementación, sino que muestren, de hecho, qué son los PICS, cómo se pueden utilizar, cómo se pueden ofrecer y los beneficios para la salud, promoviendo mejores condiciones de salud física y mental tanto de los estudiantes como de sus futuros pacientes, considerando que los estudios que comprueban científicamente su eficacia han ido creciendo a lo largo de los años, pudiendo así también colaborar con la difusión de su uso para mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en esta población.

REFERENCIAS

1. Fernandes MA, Vieira FER, Silva JS, et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. Rev Bras Enferm [Internet]. 2018;71(5):2298-2304. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.
2. Almeida CAPL, Silva LQ, Rocha FCV, et al. Fatores associados ao aparecimento do estresse em uma amostra de estudantes de enfermagem universitários. SMAD Rev Eletr Saúde Mental Álcool Drog [Internet]. 2018. 13(4):176-88. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v13i4p176-188>.

3. Sunde RM. Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. PSI UNISC [Internet]. 2021;5(2):33-46. DOI:10.17058/psiunisc.v5i2.16348.
4. Tiga-Loza DC, Pérez LBA, Ramírez-Cruz MA, Cordero RD. Factores relacionados com las alteraciones de la salud mental em estudiantes de enfermeira: um estúdio multicêntrico. Rev Cuidarte [Internet]. 2024; 15(2):e3296. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3296>
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-971804>.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS). [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>.
7. Schuh LM, Cabral FB, Hildebrandt LM, Cosentino SF, Colomé ICS. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. Rev Enferm UFSM. [Internet]. 2021; 11(e9):1-21. DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769243156>.
8. Sampieri RH, Collado CF, Lucio MPB. Metodologia de Pesquisa. 5ª ed. Porto Alegre: Penso [Internet]; 2013. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565848367/>. ISBN: 9788565848367.
9. Vignola, RCB; Tucci, AM. Adaptation and Validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. J Affect Disord. [Internet]. 2014. 155:104-9. DOI: 10.1016/j.jad.2013.10.031.
10. Silva JOM da, Pereira Junior GA, Coelho ICM, Picharski GL, Zagonel IPS. Engajamento entre Estudantes do Ensino Superior nas Ciências da Saúde (Validação do Questionário Utrecht Work Engagement Scale (UWES-S) com Estudantes do Ensino Superior nas Ciências da Saúde). Rev bras educ med [Internet]. 2018Apr;42 (Rev. bras. educ. med., 2018 42(2)):15–25. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n2RB20170112>
11. Corrêa AK, Prebill GM, Ruiz JC, Souza MCB de M e, Santos RA dos. O Perfil do Aluno Ingressante em um Curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem de uma Instituição de Ensino Pública. Educ rev [Internet]. 2018;34 (Educ. rev., 2018 34). DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-4698185913>.
12. Conselho Federal de Enfermagem. É necessário olhar para quem mais precisa [Internet]. Brasília: COFEN; 2021. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/e-necessario-olhar-para-quem-mais-precisa_90290.html.
13. Magalhães MDF. Estereótipos de gênero na enfermagem brasileira: história e perspectivas]. Araraquara: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"; [Internet]. 2021. 84 p. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/215485>
14. Fonseca RS, Escola J, Carvalho A, Loureiro A. O perfil sociodemográfico dos estudantes universitários: estudo descritivo-correlacional entre uma universidade portuguesa e brasileira. Educ Foco. [Internet]. 2019;23(1):341-366. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/edufoco/article/view/26040>. DOI: <https://doi.org/10.34019/2447-5246.2019.v23.26040>
15. Damasceno CMD, Dantas MGB, Lima-Saraiva SRG, Teles RBA, Faria MD, Almeida JRGS. Avaliacao do conhecimento de estudantes universitários sobre medicina alternativa. Rev Baiana Saúde Pública [Internet]. 2016 [citado 10 mai 2023]; 40(2):289-297. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2016.v40.n2.a1989>
16. Calado RSF, Silva AAA, Oliveira DAL, et al. Ensino das práticas integrativas e complementares na formação em

enfermagem. Rev Enferm UFPE [Internet]. 2019 [citado em 04 mar 2023]; 13(1):261-267. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i1a237094p261-267-2019>.

PUBLICADO: 03/2025

17. Coelho MTAD, Carvalho VP, Porcino C. Representações sociais de doença, usos e significados atribuídos às Práticas Integrativas e Complementares por universitários. Saude Debate [Internet]. 2019 [citado 10 mai 2023]; 43(122):848-862. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912215>

18. Mendonça GA. Níveis de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem e intervenções para manejo [dissertação]. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto; 2020 [citado 09 dez 2024]. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.22.2020.tde-17032021-104041>

19. Martins GS. Práticas integrativas e complementares para o enfrentamento da pandemia de COVID-19: estudo qualitativo. [TCC]. Santa Catarina, SC: Universidade Federal de Santa Catarina; 2022. 78p.

20. Cunha JHS, Santana LS, Silva DR, et al. A utilização da auriculoterapia no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. Rev Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social [Internet]. 2021. 10(1):156-170. DOI: <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v10i1.5074>.

21. Nogueira AL, Oliveira RA, Nicolussi AC. O método Pilates sobre a saúde mental de estudantes: revisão integrativa. Contribuciones a Las Ciencias Sociales [Internet]. 2023; 16(10):19801-15. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.16n.10-068>

22. Silva NCM, Costa ADMJ, Nascimento LS, Nunciaroni AT. Aplicação de práticas integrativas e complementares em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura. Glob Acad Nurs. [Internet]. 2022; 3(4):e 308. DOI: <https://dx.doi.org/10.5935/26755602.20200308>.

RECIBIDO: 05/10/23

APROBADO: 12/12/24