



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS - UNIFEOB**

Aline Lopes - 20001284

Livia Milena Feltrin Bizaia-20000495

Milena Carolina Pereira - 20000581

Monnike Victória Souza de Oliveira - 20000784

Sabrina Mendes Ferreira - 19001947

Mariana Ferreira Nora - 19001932

Promoção e Prevenção da Saúde Mental de Universitários

São João da Boa Vista/SP

2022



RESUMO

O estudante, ao ingressar na universidade, passa por situações de crises, uma vez que sai do seu ambiente familiar e se depara com um mundo desconhecido, podendo viver vários conflitos. Isto gera um desequilíbrio emocional, decorrente da insegurança surgida nessas novas relações, o projeto colheu dados e informações necessárias para esse estudo.

Palavras-chave: Universitários, Depressão, Saúde mental, Ansiedade, Faculdade.

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Para a maioria dos universitários ingressar na faculdade e se manter nela é de alguma forma um esforço e gera dúvidas, por exemplo em questão de qual curso fazer, ou se é isso mesmo que quer para a vida toda, pois eles entendem que a escolha do curso é apenas única e não pode ser alterada durante a sua vida profissional e acadêmica. Problemas de foco, muitas atividades, conciliar o trabalho, vida social e vida acadêmica, são alguns dos pontos que causam pressão e desconforto nos estudantes, o que pode acarretar em estresse. (CASTILLOA *et al.*, 2000)

Em uma aproximação do campo referencial de saúde mental, torna-se perceptível, que todos os dias, indivíduos desenvolvem distintos transtornos. Nesse ínterim, nas universidades acredita-se que a ansiedade e depressão têm sido os rivais da saúde mental dos discentes. (CASTILLOA *et al.*, 2000)

O conceito de ansiedade se caracteriza como um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Com isso, associam-se esses sentimentos a muitas situações do cotidiano, trabalho, trânsito, faculdade, escola, relacionamentos pessoais e várias outras conjunturas. (CASTILLOA *et al.*, 2000)

A ansiedade passa a ser considerada patológica quando é exagerada, desproporcional em relação aos estímulos, ou anormal em relação ao que se observa



como norma naquela faixa etária e com isso influencia na qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário das pessoas. (CASTILLOA *et al.*, 2000)

Outra problemática presente no contexto universitário é a depressão, o termo depressão, tem sido empregado para definir tanto um estado afetivo normal como a tristeza, quanto um sintoma, síndrome e algumas doenças. Os sentimentos de tristeza e alegria contribuem para uma vida psíquica normal. A tristeza se integra na resposta humana universal às situações de perda, derrota, desapontamento e outras adversidades. (PORTO, 1999)

Ressalta-se que essa resposta tem valor adaptativo, do ponto de vista avançado, uma vez que, através do retraimento, poupa energia e recursos para o futuro. No entanto, constitui-se em sinal de alerta, para os demais, de que a pessoa está precisando de companhia e ajuda. (PORTO, 1999)

Ainda que, a característica mais típica dos estados depressivos seja a importância dos sentimentos de tristeza ou vazio, nem todos os pacientes relatam a sensação subjetiva de tristeza. Muitos referem, sobretudo, a perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades em geral e a redução do interesse pelo ambiente, constantemente associa-se à sensação de fadiga ou perda de energia, caracterizada pela queixa de cansaço exagerado.

No diagnóstico da depressão considera-se os sintomas psíquicos; fisiológicos; e evidências comportamentais. (PORTO, 1999)

Em um paradigma em termos de saúde mental, traz referências diretamente em distintas construções de fenômenos do indivíduo, simultaneamente com percepções externas, onde saúde é constatada como um molde e doença como óbice a ser avaliado.

Importante lembrar que a Organização Mundial da Saúde (OMS), dissemina em seus relatórios um conceito de saúde mental entendido como “[...] um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as suas próprias capacidades, possa lidar com as tensões normais da vida, possa trabalhar de forma produtiva e frutífera e possa contribuir para a sua comunidade” . (Romeu Gomes, 2020, p. 353)



No momento atual há grandes cobranças sobre os meios profissionais e pessoais gerando assim, inúmeras mudanças e dificultando nas tomadas de decisões, de modo com que haja um aumento excessivo de stress, de maneira com que as coisas não saem conforme queriam ou haviam planejado.

Lipp, Souza, Romano e Covolan (1991, p. 20) caracterizam o estresse como "um conjunto de reações que temos quando algo acontece que nos amedronta, nos irrita, excita ou nos faça extremamente felizes". Pode-se considerar que qualquer situação, boa ou ruim, que leva a uma quebra da homeostase do ser humano e possibilita uma adaptação, gera estresse, mas que só será prejudicial se houver uma predisposição do indivíduo para tanto.

Nesse íterim, o estresse é indispensável quando refere-se às mudanças que ocorrem na vida dos universitários. Sendo assim, há uma adaptação entre a mente e o corpo. Atualmente, a vida dos indivíduos passam por diversas mudanças que retornam-se de forma negativa ou positiva, sendo assim, acabam levando ao estresse pela forma de como reagem a essa adaptação. (MONDARDO *et al.*, 2005)

No momento em que os universitários acabam ingressando na faculdade passam por um instante de mudança entre a adolescência para a vida adulta. Neste ciclo, há um aumento de sentimentos nas amizades, relacionamentos, maturidade ao ingressar na vida acadêmica e também no mundo do trabalho. Todas essas mudanças acabam avançando o processo do estresse.

Dessa forma, ao entrarem no mundo acadêmico, os estudantes acabam deixando a fantasia da vida familiar de lado, pelo fato de se sentirem presos às regras e as imposições que são feitas. Essas mudanças acabam exigindo dos mesmos muita dedicação e esforço. (MONDARDO *et al.*, 2005)

Ingressando neste universo, acabam tendo uma maior maturidade para a realização das atividades que é imposta pelos professores e também na organização da rotina com que planejam os horários para estudarem. (MONDARDO *et al.*, 2005) Diante do exposto, esse projeto tem o objetivo de destacar e de promover a saúde mental dentro da universidade.

II.

OBJETIVOS

O presente estudo possui como objetivo geral caracterizar sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano do curso de educação física.

Objetivos específicos

- Comparar os variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano por cursos e respectivas áreas.
- Comparar as variáveis sintomas de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários do primeiro e último ano por sexo e idade.

III. METODOLOGIA

O presente estudo se trata de uma pesquisa survey, que possui metodologia quantitativa, com recorte transversal, e de caráter descritivo e comparativo.

Contexto

O estudo está vinculado ao Projeto Integrador do módulo cinco, no curso de Psicologia, no qual a responsável pela pesquisa é a docente e responsável pela unidade de ensino que se encontra integrada às demais unidades do presente módulo.

Local

A pesquisa foi realizada em um Centro Universitário privado em uma cidade do interior do leste paulista. Atualmente a instituição conta com 18 cursos nas áreas de biológicas, humanas e exatas.

Trata-se de uma cidade do interior do leste paulista com aproximadamente 89 mil habitantes, com IDH de 0,797. Atualmente a cidade conta com três instituições de ensino superior, sendo uma pública e duas privadas.

2.2. Participantes

Os participantes do projeto foram 2 estudantes do curso de Educação Física com faixa etária aproximada de 20 e 40 anos, do sexo masculino.

2.2.1. Critérios de Inclusão

Foram incluídos no estudo, estudantes universitários que estão matriculados no primeiro ou último ano do curso superior da instituição convidada e que aceitaram participar assinando o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

2.2.2. Critérios de Exclusão

Foram incluídas no estudo estudantes universitários que estão matriculados no primeiro ou último ano do curso superior da instituição convidada e que aceitaram participar assinando o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE).

Instrumentos

- Escala de depressão, ansiedade e estresse para adultos (DASS-21 – *short form*): refere-se a um instrumento desenvolvido por Lovibond e Lovibond (1995) que possui a finalidade de mensurar e diferenciar os sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adultos. A escala possui 21 perguntas separadas em um modelo tripartido em que os sintomas de ansiedade, depressão e estresse se agrupam. Uma primeira, (a) definida pela presença de afeto negativo, como humor deprimido, insônia, desconforto e irritabilidade, que são sintomas inespecíficos e estão incluídos tanto na depressão como na ansiedade; a segunda engloba (b) fatores que constituem estruturas que representam sintomas específicos para depressão (anedonia, ausência de afeto positivo); por fim, a última estrutura refere-se aos (c) sintomas específicos de ansiedade (tensão somática e hiperatividade) (PATIAS, et al., 2016). A DASS-21 é uma avaliação de autorrelato que contém três assinaturas pontuadas em uma escala de quatro pontos Likert (0, 1, 2 e 3), variando de 0 ("Discordo totalmente") a 3 ("Totalmente de acordo"). Em relação a validade interna o alfa do Cronbach foi 0,92 para a subescala de depressão, 0,90 para a subescala de estresse e 0,86 para a de



ansiedade, indicando uma boa consistência interna do instrumento (VIRGNOLA; TUCCI, 2014). O instrumento será disponibilizado no *google forms* para que os participantes respondam remotamente. Foi aplicado um questionário de informações pessoais que foi elaborado para o presente estudo, que investiga informações sobre idade, sexo, escolaridade dos pais, configuração familiar, entre outros aspectos

Procedimento de coleta de dados

Para a realização do estudo, será feito um contato com a direção da instituição de ensino superior para apresentação do projeto. Após a autorização será recolhida a assinatura do responsável e uma carta informando a autorização para que o estudo possa ser submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Após a aceitação do CEP, o projeto será apresentado para os alunos do primeiro e último ano dos cursos da instituição (exatas, humanas e biológicas) sendo realizado o convite para que eles respondam ao questionário via *google forms*. A pesquisa também será divulgada via e-mail institucional dos alunos. No formulário de pesquisa contará com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) que deverá ser assinado virtualmente pelo aluno antes de prosseguir com as respostas do questionário. Em seguida, será apresentado no formulário um questionário sobre informações pessoais idade, sexo, escolaridade dos pais, configuração familiar entre outros aspectos e depois será apresentado o questionário DASS-21 (*short form*).

Após o término da coleta e análise de dados os alunos participantes receberão um feedback a respeito dos resultados apresentados nos respectivos cursos.

Procedimento de análise de dados

As respostas foram analisadas qualitativamente devido a baixa adesão de participantes, sendo mensurado os resultados dos questionários individualmente através do *google forms*.

IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa realizada no curso de Educação Física houveram duas respostas sendo elas do sexo masculino com idade entre 20 e 40 anos, ambos com estado civil solteiro e sem filhos, um deles se encontra no sétimo módulo e outro no terceiro, um deles atua na área de formação sendo Professor de categoria de base de futebol. Os estudantes relatam que o maior desafio enfrentado nos estudos durante a pandemia foi a falta de aula prática e a concentração.

Aplicando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse tivemos resultados bem divergentes referente aos dois alunos. Um deles o resultado foi 18, com isso na classificação dos sintomas de estresse ele representa o nível leve, e na escala de ansiedade o resultado foi severo e na classificação de depressão o resultado foi moderado. O segundo estudante apresentou resultados bem diferentes se encaixando na classificação extremamente severa nos três quesitos avaliados, sendo assim o ideal seria auxiliá-lo para que faça um acompanhamento e tratamento psicológico para que seus níveis diminuam e melhore sua qualidade de vida.

A partir desses dados a proposta a seguir seria o caminho de uma intervenção precoce para que isso não desenvolva algo crônico, o tratamento mais indicado seria a terapia cognitiva comportamental. Sugere-se como intervenção um grupo de apoio a esses estudantes ou uma orientação focal sobre as dificuldades, além da psicoterapia, outras atividades que ajudam a diminuir o estresse, ansiedade e depressão como atividades físicas.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho contou com uma baixa participação de alunos para responder os questionários, isso ocorreu devido a dificuldade em localizar os alunos na instituição, pois durante a semana de coleta, quase todos estavam realizando atividades externas. Porém, apesar da baixa adesão, percebeu-se que há resultados importantes a serem considerados e que a trajetória acadêmica é um período importante ao desenvolvimento.

VI. REFERÊNCIAS

CASTILLO, Ana Regina GI *et al.* **Transtornos de ansiedade**. 2000. 4 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psiquiatria, Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, Porto Alegre, 2000.

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>

GRANER, KAREN MENDES; CERQUEIRA, ANA TERESA DE ABREU RAMOS. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*. 24(4), 1327-1346. 2019 <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>

LOVIBOND, P. F.; LOVIBOND, S. H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. ***Behaviour Research and Therapy***, 33(3), 335-343. 1995. doi: 10.1016/j.rbp.2012.05.003

PORTO, José Alberto del. **Conceito e diagnóstico**. 1999. 21 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psiquiatria, Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1999.

MONDARDO, Anelise Hauschild *et al.* **ESTRESSE E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**. 2005. 21 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Curso de Formação em Psicoterapia de Técnicas Integradas do Instituto Fernando Pessoa de Porto Alegre/Rs, Porto Alegre, 2004.