NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO QUE AFETAM A QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS

Vitoria Maria da Silva Matias [1], Diego da Silva Ferreira [2], Carolina Maria de Lima Carvalho [3]

RESUMO

Este estudo visa avaliar a qualidade de vida dos acadêmicos da UNILAB, por meio do rastreamento dos índices de depressão, ansiedade e qualidade de vida. Trata-se de um estudo do tipo descritivo, de corte transversal, com abordagem quantitativa e utilização de três instrumentos: Questionário de levantamento dados demográficos; Escala de Medida de ansiedade, depressão e stress; e o Whoqol-Bref para avaliação de qualidade de vida; realizado de setembro de 2018 a setembro de 2019, com alunos dos cursos presenciais da UNILAB. 374 alunos compuseram a amostra. A coleta de dados se deu de maio de 2019 a julho do mesmo ano. Predominou o sexo feminino com 52,4%; com idade média de 21,18 anos, tendo 76,2% nacionalidade brasileira. Quanto a cor auto referida, 45,2% dos voluntários consideram-se pardos, seguidos de 39,3% que se consideram negros. Houve predominância de voluntários solteiros, 82,4% e sem filhos, 92,4%. Ocupação caracterizada por estudar exclusivamente. No quesito Ansiedade, da população da amostra 20,6% apresentaram nível moderado, 38 10,2% severo e 21,1% muito severo. Quanto a Depressão, 18,7% moderado, 10,2% severo e 21,7% muito severo. Referente a Estresse, 18,4% moderado, 13,6% severo e 7,5% muito severo. Referente a qualidade de vida, a população participante do estudo demonstrou baixa qualidade de vida.

Palavras-chave:

Ansiedade. Estilo de vida. Estresse psicológico. Estudantes. Depressão.

[1] UNILAB, ICS, Discente, e-mail: vitoriia.matias@gmail.com
[2] UNILAB, MAENF, Discente, e-mail: diegoferreira@aluno.unilab.edu.br
[3] UNILAB, ICS, Docente, e-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br

INTRODUÇÃO

Ingressar no ensino superior é um dos principais objetivos na vida dos jovens, e neste período somam-se as mudanças decorrentes da vida universitária às mudanças de seu desenvolvimento, que acarretam modificações no estilo de vida que podem afetar a saúde dos universitários.

Como destacado por Pinho (2016), os estudantes ingressam cada vez mais jovens no ensino superior, muitos ainda na fase da adolescência e se deparam com as cobranças e as responsabilidades do ensino superior, que exigem adaptações e mudanças de papéis associadas, na maioria das vezes, ao distanciamento da família, amigos, relacionamentos afetivos, entre outros.

As pessoas são submetidas às diversas situações de muita pressão durante a vida. Inclusive durante o período acadêmico, especialmente em situações avaliativas, pois teoricamente, o futuro profissional depende de um bom desempenho acadêmico (MIRANDA et al, 2017).

Estas situações contribuem para o aumento do número de casos de ansiedade e depressão, e consequentemente afetam a qualidade de vida dos acadêmicos. Diante disso, a ansiedade, a depressão, o estresse psicológico e outros se tornam prevalentes em acadêmicos (PINHO, 2016).

De acordo com Miranda et al (2017), nos dias de hoje a ansiedade é um problema presente em grande parte da população, e isso pode provocar impactos negativos em diversos aspectos de diferentes formas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2015 o número de pessoas com transtornos de ansiedade era de 264 milhões, apresentando um aumento de 14,9% em relação a 2005. A prevalência na população é de 3,6%. Ainda segundo a OMS, o Brasil é recordista mundial em prevalência de transtornos de ansiedade, 9,3% da população sofre com ansiedade.

A partir disto, fica evidente que a ansiedade pode afetar negativamente o desempenho no ensino superior.

Assim, "destaca-se a importância de se provocar no meio acadêmico a reflexão de aspectos relacionados à Qualidade de Vida dos estudantes universitários" que podem ser afetas pela ansiedade e depressão (PARO, 2013. p. 374).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo principal identificar a situação atual da saúde mental relacionados à qualidade de vida dos acadêmicos da UNILAB, por meio do rastreamento dos índices de depressão e ansiedade na universidade. E como objetivos específicos: conhecer o perfil sócio demográfico dos estudantes; avaliar os índices de qualidade de vida dos participantes.

METODOLOGIA

Tipo de estudo:

O estudo trata-se do tipo descritivo, de corte transversal, com abordagem quantitativa e utilização de três instrumentos. Considera-se estudo descritivo aquele em que os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem contar com a interferência do pesquisador, além de apresentar em seu desenvolvimento técnicas padronizadas, como ouso de questionários (RODRIGUES, 2007). Os estudos transversais são, sobretudo, apropriados para delinear a situação, o estado do fenômeno, ou as relações entre os fenômenos em um ponto fixo (BASTOS, DUQUIA, 2007).

Instrumentos de coleta de dados:

Os três instrumentos que foram aplicados possuem as seguintes estruturas:

1. Questionário de levantamento dados demográficos, no qual forão contemplados os seguintes aspectos: informações gerais

(idade, gênero, raça, estado civil, ocupação, quantas pessoas residem na mesma casa), perfil acadêmico (curso, número de disciplinas no semestre, horas destinadas aos estudos, mudança de cidade para realizar o curso, entre outras), hábitos de vida (alcoolismo, tabagismo, prática de atividade física, atividades de lazer) e condições de saúde.

2. Escala de Medida de ansiedade, depressão e stress (EADS) – adaptada e validada para língua portuguesa por Ribeiro, Honrado, e Leal (2004) do inglês "Depression Anxiety Stress Scales" de Lovibond e Lovibond (1995). Esta escala é composta por 21 questões dividida em três subescalas com questões objetivas que avalia os estados de ansiedade, depressão e stresse com sete itens cada uma.

As escalas possuem alternativas de pontuação que variam de 0 (zero) a 03 (três). As alternativas significam o seguinte: 0 - Não se aplicou a mim; 1 – Aplicou-se a mim um pouco, ou durante parte do tempo; 2 – Aplicou-se

bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo; 3 – Aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo. O resultado do participante é fornecido pela soma dos resultados das sete questões, obtendo-se uma nota entre 0 e 21. Quanto maior é a nota do resultado, mais estados afetivos negativos existem. (RIBEIRO, HONRADO E LEAL, 2004).

3. Whoqol-Bref (para avaliação de qualidade de vida), instrumento autoaplicável em versão reduzida do Word Health Organization Quality of Life Instrument composto de 26 questões, duas gerais de qualidade de vida e 24 representantes de cada uma das que compõem o instrumento original (Whoqol-100). Conta com quatro domínios da qualidade de vida e vinte e quatro facetas que serão descritas a seguir respectivamente: domínio um - a capacidade física; domínio dois - o bem estar psicológico; domínio três - as relações sociais; e o meio ambiente (FERRO, 2012).

O Whoqol-bref possui cinco escalas de respostas do tipo Likert: “muito ruim a muito bom” (escala de avaliação), “muito insatisfeito a muito satisfeito” (escala de avaliação), “nada a extremamente” (escala de intensidade), “nada a completamente” (escala de capacidade) e “nunca a sempre” (escala de frequência). Cada domínio é composto por questões cujas pontuações das respostas variam de um a cinco.

Local do estudo:

O estudo foi realizado nos campi do Ceará da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), a saber: Campus da Liberdade, Campus das Auroras e Campus dos Palmares localizados municípios de Redenção e Acarape.

População e amostra:

A amostra foi constituída de 374 alunos, nacionais e internacionais, dos cursos de graduação presencial da UNILAB, a saber: Administração Pública, Agronomia, Antropologia, Bacharelado em Humanidades – BHU, Ciências Biológicas – Licenciatura, Ciências da Natureza e Matemática, Ciências Sociais, Enfermagem, Engenharia de Energias, Engenharia da Computação, Física, História, Letras – Língua Portuguesa, Matemática – Licenciatura, Pedagogia – Licenciatura, Química – Licenciatura e Sociologia – Licenciatura.

Aspectos éticos

A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEPE) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (CAAE: 08153219.1.0000.5576/Parecer nº3.357.111) e respeitou os preceitos éticos da pesquisa com seres humanos (resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde –CNS). Para participar da pesquisa, cada sujeito foi esclarecido sobre os objetivos do estudo e assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização socioeconômica:

Predominou o sexo feminino com 52,4%; com idade média de 21,18 anos, tendo 76,2% nacionalidade brasileira. Quanto a cor auto referida, 45,2% dos voluntários consideram-se pardos, seguidos de 39,3% que se consideram negros. Houve predominância de voluntários solteiros, 82,4% e sem filhos, 92,4%. Ocupação caracterizada por estudar exclusivamente, 88,5%. 48,1% dos voluntários residem a maior parte do tempo com amigos, dados estes podem justificar o fato de que a maior parcela da amostra (51,6%) realizou mudança de cidade para a realização do curso.

Quanto à frequência a universidade, 61% da amostra frequenta a universidade 5 dias por semana, e 61,2% estuda em período integral (dois turnos); 22,2% dos entrevistados dedicam 4 horas diárias de estudo fora da universidade, e 22,2% cursam 6 disciplinas no semestre. Quanto ao desempenho estudantil 48,9% avalia-se como “bom”.

Quanto ao recebimento de financiamento estudantil pela universidade, 55,9% afirmam receber, sendo 48,9% de assistência estudantil. A literatura sugere que as condições de moradia, alimentação e transporte são fatores importantes para a permanência no curso (MOROSONI et al, 2011; ZAGO, 2006).

No que se refere aos hábitos de vida, 82,1% afirmam nunca ter fumado, 58,6% afirma não consumir bebidas alcoólicas; 62,5% dos entrevistados não praticam atividade física regularmente. Embora a prática de

atividades promova tanto benefícios para o corpo quanto para mente, aliviando o estresse e reduzindo de maneira satisfatória o uso de fármacos (DANTAS E VALE, 2008). E ainda 48,7% afirma passar suas horas vagas navegando na internet.
Quanto as condições de saúde, 43,3% dos entrevistados avalia sua saúde como “regular”; e 85,6% afirma não fazer uso de medicação contínua. Quanto à saúde mental, 34,5% se avaliam como mantedor de “boa” saúde mental.
Dos entrevistados, 73,8% se considera uma pessoa ansiosa; 42,4% se auto classificam em nível “moderado” de ansiedade. 71,9% considera que a ansiedade interfere na sua qualidade de vida, e 68,2% afirmam que a ansiedade interfere em seu desempenho acadêmico. 64,2% dos voluntários afirmam ter vivenciado o maior grau de ansiedade no decorrer da vida universitária. A saúde mental dos estudantes é um fator de suma importância para que haja um desempenho acadêmico satisfatório. Por outro lado, o ambiente acadêmico apresenta diversas situações que geram estresse, podendo se tornar um cenário propenso para a ansiedade e para a depressão (MONDARDO; PEDON, 2005).
O item apontado como principal causador de ansiedade (20,3%) foi “Cotidiano da universidade (carga horária, exigência nas disciplinas, rendimento acadêmico)”. Fatores presentes na vida acadêmica como a intensa carga horária de estudo exigida por certos cursos e a forte cobrança de alguns professores, contribuem para o aparecimento de transtornos como ansiedade e depressão (VICTORIA, M.S. et al. 2013).

O item apresentado como o principal sinal/sintoma de ansiedade (23%) foi "Dificuldade em manter-se concentrado em assuntos ou tarefas”. Pessoas com ansiedade costumam sofrer com a falta de concentração (BRASIL, 2011).

Dados obtidos por meio da aplicação da Escala de Medida de ansiedade, depressão e stress (EADS)

Tabela 2 - Escala de Medida de ansiedade, depressão e stress (EADS)

Participantes		
(n=374)		
%		
Ansiedade		
Sem pontuação	34	9,1
Moderado	77	20,6

Muito severo

79

21,1

Normal

112

29,9

Severo

38

10,2

Leve

34

9,1

Depressão

Sem pontuação

18

4,8

Moderado

70

18,7

Muito severo

81

21,7

Normal

117

31,3

Severo

41

11,0

Leve

47

12,6

Estresse

Sem pontuação

13

3,5

Moderado

69

18,4

Muito severo

28

7,5

Normal

162

43,3

Severo

51

13,6

Leve

51

13,6

Uma pesquisa realizada por Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005), mostrou prevalência de 29% de distúrbios psicossomáticos como principal problema de saúde mental entre universitários, seguido de tensão ou estresse psíquico com 28%. O que corrobora com os resultados obtidos, onde grande parte da população

entrevistada possui algum grau de Ansiedade, Depressão e Estresse, sendo um número considerável daqueles que apresentam de níveis moderados a muito severo.

Avaliação da qualidade de vida

Foram obtidas no primeiro questionamento "Como você avaliaria sua qualidade de vida?", as seguintes respostas: 5 (1,3%) avaliaram como "muito ruim", 14 (3,7%) "muito boa", 22 (5,9%) "ruim", 153 (40,9%) "Boa" e 180 (48,1%) "nem ruim nem boa". Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1995) qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".

Quanto ao segundo item "Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?", obteve-se os seguintes dados: 16 (4,3%) "muito boa", 18 (4,8%) "muito ruim", 72 (19,3%) "ruim", 132 (35,3%) "nem ruim nem bom" e 136 (36,4%) "boa". A OMS define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades".

Na terceira pergunta "Em que medida você acha sua dor (física) impede você de fazer o que precisa?", obteve-se os seguintes dados: 14(3,7%) "muito boa", 58 (15,5%) "boa", 73 (19,5%) "muito ruim", 114 (30,5%) "ruim" e 115 (30,7%) "nem ruim nem boa". Segundo Silva e Ribeiro-Filho a dor afeta o corpo e a mente e pela sua complexidade, torna-se difícil mensurá-la, sendo algumas até incapacitantes.

Em relação a variável "Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?", observou-se os seguintes resultados: 11 (2,9%) "muito boa", 22 (5,9%) "muito ruim", 57 (15,2%) "boa", 134 (35,8%) "ruim" e 150 (40,1%) "nem ruim nem boa". A indisponibilidade de tempo para atividades de lazer, leva o estudante a uma sobrecarga de estresse, além do desgaste físico e mental. Estudos mostram que sintomas de ansiedade entre os estudantes, são causados, em sua maioria, pelo excesso de atividades diária e falta de tempo para o lazer (HIRSCH et al, 2018).

Foram obtidos no item "Quão bem você é capaz de se locomover?" as seguintes respostas: 13 (3,5%) "muito ruim", 19 (5,1%) "ruim", 89 (23,9%) "nem ruim nem boa", 100 (26,8%) "muito boa" e 152 (40,8%) "boa". O deslocamento e o tempo gasto para deslocar-se de casa para a faculdade são identificados como fatores de desgaste, e consequentemente, causadores de estresse (HIRSCH et al, 2018).

Quanto a questão "Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?" foram observadas as respostas: 24 (6,4%) "muito boa", 32 (8,6%) "muito ruim", 91 (24,3%) "ruim", 109 (29,1%) "boa" e 118 (31,6%) "nem ruim nem boa". O sono é importante para todos os animais, nclusive os humanos. Há uma forte associação entre distúrbios do sono e doenças e/ou morte, acrescentando a isso como surgimento mais comum, os sintomas depressivos (Pandi-Perumal, 2002).

CONCLUSÕES

Este estudo evidenciou a presença de sintomas depressivos e ansiosos na população participante, assim como a baixa qualidade de vida. Entretanto, se faz necessário a realização de estudos mais aprofundados que possam levar em consideração fatores que uma pesquisa de cunho quantitativo e transversal não pode tangenciar. O presente estudo pode ajudar na criação de estratégias preventivas e de tratamento à sintomas ansiosos e depressivos em universitários.

AGRADECIMENTOS

Ao CNPq por promover por meio do financiamento o incentivo a pesquisa. A todos os alunos que aceitaram participar do estudo. A minha orientadora, Carolina, por toda sua paciência e compreensão.

REFERÊNCIAS

BASTOS, J.L.D., DUQUIA, R.P. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 17, n. 4, p. 229-232, out./dez. 2007.

BRASIL. Ansiedade. Dicas em saúde. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. 2011

CERCHIARI, E.N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O.; Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia.** Natal, 2005.

DANTAS, E. H. M.; VALE, R. G. D. S. Atividade Física e Envelhecimento Saudável. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

FERRO, F.F. Instrumentos para medir a qualidade de vida no trabalho e a ESF: Uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão

de Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família. Disponível em: Acesso em 18 mai. 2018.

GHERARDI-DONATO E. C.S.; CARDOSO L.; TEIXEIRA C. A. B.; PEREIRA, S. S.; REISDORFER. E. Associação entre depressão e estresse laboral em profissionais de enfermagem de nível médio1. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** 23(4):733-40. 2015.

HIRSCH et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. T**exto contexto - enferm.** vol.27 no.1. Florianópolis, 2018.

JÚNIOR, E.V.S. et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de profissionais bancários. **Revista Enfermería Actual.** Costa Rica, 2019.

MIRANDA, G. J.; REIS, C. F.; FREITAS, S. C. Ansiedade e Desempenho Acadêmico: Um Estudo com Alunos de Ciências Contábeis. São Paulo, 2017.

MONDARDO, A.H.; PEDON, E.A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**. V. 6, n. 6, p. 159-180. Agosto, 2012.

MOROSINI, M.C. et al. A evasão na educação superior no Brasil: uma análise da produção de conhecimento nos periódicos Qualis entre 2000-2011. In: CONFERENCIA LATINOAMERICANA SOBRE EL ABANDONO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR, 1., 2011,Managua. Anais... Madrid: Dpto. de Publicaciones de la E.U.I.T. de Telecomunicación, 2012. p. 65-73.

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science and medicine.** v.41, n.10, 1995, p.403-409.

PANDI-PERUMAL , S. R. et al. Senescence, sleep and circadian rhythms. **Ageing Research Reviews,** v. 1, n. 3, 2002. ISSN 559-604.

PARO, C. A.; BITTENCOURT, Z. Z. L. C. Qualidade de Vida de Graduandos da Área da Saúde. **Revista brasileira de educação médica**. 37 (3) : 365 – 375 ; 2013.

RIBEIRO, J., HONRADO, A., LEAL, I. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e estresse (EAD). **Psicologia, Saúde & Doenças,** 5 (2), 229-239. 2004.

RODRIGUES, W. C. Metodologia Científica. FAETEC/IST. Paracambi, 2007. Disponível em. Acesso em 18 mai. 2019.

SILVA, J.A., RIBEIRO-FILHO, N.P. A dor como um problema psicofísico. **Rev Dor**. São Paulo, 2011.

VICTORIA, M.S. et al. Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ). **Revista de Psicologia,** vol 16, n 25, p. 163-175. 2013.

ZAGO, N. Do acesso à permanência no ensino superior: percursos de estudantes universitários de camadas populares. **Revista Brasileira de Educação,** Rio de Janeiro, v. 11, n. 32, p. 226-237, maio/ago. 2006.