

# **OS EFEITOS DA ANSIEDADE SOBRE A QUALIDADE DE VIDA NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO DESCRITIVO E CORRELACIONAL**

**Letícia Aparecida CONTRI<sup>1</sup>**

**Vanessa NUNES-DE- SOUZA<sup>2</sup>**

**RESUMO:** A passagem do ensino médio para a vida acadêmica pode ser um período crítico frente à adaptação a um ambiente novo e às novas exigências, elevando os níveis de stress e ansiedade. Este estudo objetivou descrever como a ansiedade afeta a qualidade de vida do estudante universitário. A pesquisa, de natureza qualitativa e quantitativa, foi do tipo descritiva e correlacional. Participaram 10 estudantes universitários entre 18 a 28 anos, de ambos os sexos, pertencentes aos cursos de Engenharia Civil e Psicologia, seguindo critérios previamente estabelecidos. Para a coleta de dados foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado, o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e a Escala WHOQOL-bref. Os dados foram trabalhados através de estatística descritiva básica e Análise de Conteúdo Temática. Os resultados revelaram que há uma correlação entre a presença dos sintomas de ansiedade e prejuízos na qualidade de vida desses alunos concluintes de seus cursos, por estarem expostos a um maior número de estímulos que conduzem ao stress, acarretando, assim, a ansiedade, que impacta na vida acadêmica dos universitários. Sendo assim, é importante repensar o ambiente universitário, como a promoção de suporte, desenvolvendo trabalhos de melhoria à saúde dos estudantes universitários.

**PALAVRAS-CHAVE:** ansiedade; saúde mental; universidade; vulnerabilidade.

## **Introdução**

Brandtner e Bardagi (2009) ressaltam que a passagem do ensino médio para a vida acadêmica na universidade que o jovem vivencia, pode ser definida como uma tarefa do desenvolvimento emocional do ser humano. Esta pode ser vista como fonte de

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia do Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, Rua Miguel Petroni 5111, 13563-470 São Carlos, São Paulo. Email: leticiacontri@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutora pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Docente do Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, Rua Miguel Petroni 5111, 13563-470 São Carlos, São Paulo. Email: souzavn22@gmail.com

independência, mas também como período crítico para adaptação a um ambiente novo e a novas exigências, elevando os níveis de stress e ansiedade.

Para Silveira et al. (2011), a entrada no mundo universitário, muitas vezes representa a busca por um nível educacional mais elevado, a criação de perspectivas de emprego e o estabelecimento de objetivos pessoais e profissionais, sendo um processo de adaptação a novos papéis, responsabilidades e rotina, pois na universidade se faz necessário um envolvimento muito maior do estudante com sua formação.

Durante esse processo, os estudantes se deparam com alguns desafios, como por exemplo, os relacionamentos (estabelecimento de novos vínculos com as pessoas desse novo ambiente e desenvolvimento de relações interpessoais satisfatórias); as questões acadêmicas (modelo diferente de avaliação e aprendizagem, em que o indivíduo necessita desenvolver autonomia, administrar seu tempo e definir objetivos/estratégias para os estudos); os aspectos vocacionais (estabelecimento de uma identidade de carreira) (WILES; CHECHI; DIAS, 2010).

Ao final do curso, os estudantes possuem elevadas expectativas em relação ao mercado de trabalho e aspirações pelo futuro profissional e pessoal, o que contribui para a alta prevalência dos problemas psicoafetivos (PADOVANI et al., 2014). Nesse sentido, podem ocorrer repercussões na qualidade de vida (QV) do estudante universitário, que está relacionado à satisfação das necessidades da vida humana, como alimentação, habitação, trabalho, saúde, lazer, educação. Segundo Paro e Bittencourt (2013), é importante conhecer a realidade desse público em seu período de formação profissional, proporcionar mecanismos de suporte para o enfrentamento das adversidades, tanto em políticas públicas, quanto para a promoção de saúde.

A ansiedade é caracterizada por um estado subjetivo de apreensão ou tensão relacionado à sensação de que algo está para acontecer. É um sentimento avaliado como

subjetivamente desagradável, que vem acompanhado por alterações fisiológicas/somáticas (palpitações, desconforto epigástrico, dor de cabeça, tonturas), comportamentais e cognitivas (irritabilidade, pânico, apreensão, prejuízo de atenção, ideação suicida, agressividade) (BRANDÃO; GRAEFF, 2012).

O excesso de pensamentos, a tentativa de evitar situações negativas e a inibição de emoções são características comuns da ansiedade. Ela é caracterizada por preocupação frequente com o passado ou futuro (“pré-ocupar-se” com determinado fato, antes mesmo de ele ter acontecido) e, vem aumentando expressivamente nos seres humanos, sobretudo devido às profundas transformações nos âmbitos econômicos, sociais e culturais.

Acerca do âmbito estudantil, a ansiedade se apresenta com mais frequência, estando relacionada à situação vivenciada. Os estudantes sentem-se cansados por diversas causas, como as exigências do curso, a carga horária obrigatória intensa, a participação nas atividades extracurriculares, o envolvimento com as pessoas, os estágios e problemas de ordem pessoal. Todas essas demandas repercutem negativamente na qualidade de vida dos universitários, gerando esgotamento físico e mental. Além da sobrecarga de atividades curriculares, os estudantes sentem-se cansados pelo pouco tempo destinado ao sono (PARO; BITTENCOURT, 2013).

Logo, a vulnerabilidade à transtornos mentais que esse grupo enfrenta, pode levar ao engajamento em comportamentos de risco, como consumo e dependência de substâncias psicoativas lícitas (álcool e tabaco são as mais utilizadas) e ilícitas, alimentação inadequada (omissão de refeições, intensificação da ingestão de comidas *fast food* rica em gorduras e açúcares, baixa ingestão de frutas e verduras) rebaixamento de humor, inatividade física, tentativas de suicídio (CERCHIARI, 2004; PADOVANI et al., 2014). Estes comportamentos repercutem na qualidade de vida do estudante

universitário e podem ser associados à procura de um equilíbrio interno, de uma resolução ou fuga de conflitos, numa tentativa de os jovens aliviarem seu sofrimento psicológico.

Considerando-se este cenário, torna-se importante obter informações de como os estudantes administram essa fase em que precisam conciliar responsabilidades, novos vínculos afetivos, as exigências culturais e as expectativas futuras, a fim de esclarecer como essa população pode estar mais vulnerável para a ocorrência da ansiedade e como esta pode afetar a qualidade de vida dos mesmos. Frente a esta realidade o presente estudo buscou descrever como a ansiedade afeta a qualidade de vida do estudante universitário.

## **Métodos**

Este trabalho trata-se de um estudo descritivo e correlacional, conduzido sob o enfoque de pesquisa qualitativa e quantitativa, com as quais, pode-se descrever a complexidade de um determinado problema, sendo possível compreender os processos envolvidos no fenômeno investigado (DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008).

### **Participantes**

Participaram deste estudo 10 estudantes universitários de uma faculdade particular situada no interior de São Paulo, de ambos os sexos, na faixa etária entre 18 a 28 anos, pertencentes aos cursos de Engenharia Civil (Ciências Exatas) e Psicologia (Ciências da Saúde), que se enquadraram nos seguintes critérios: ser solteiro; não ter filhos; somente estudar ou estudar e trabalhar; ser estudante do período noturno e estar cursando o último ano (10º período).

A Tabela 1 apresenta as características verificadas na amostra que participou do estudo em questão.

Tabela 1. Caracterização dos estudantes participantes da pesquisa.

<b>CARACTERÍSTICAS</b>		<b>N= 10</b>	<b>%</b>
IDADE	De 18 a 22 anos	6	60
	De 23 a 28 anos	4	40
SEXO	Feminino	5	50
	Masculino	5	50
CURSO E PERÍODO	Psicologia – 10º período	5	50
	Engenharia Civil – 10º período	5	50
SITUAÇÃO PROFISSIONAL	Só estuda	2	20
	Estuda e Trabalha	8	80

### **Instrumentos e Materiais**

Os instrumentos usados durante a confecção do trabalho foram:

- WHOQOL-bref: instrumento criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) constituído de 26 questões que têm o intuito de avaliar a qualidade de vida, que é composta por 4 domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio-Ambiente e, (GOMES; HAMANN; GUITIERREZ, 2014).
- Inventário de Ansiedade de Beck (BAI): escala de autorrelato composta por 21 itens que medem a intensidade dos sintomas de ansiedade (CUNHA, 2011; PADOVANI et al., 2014).
- Roteiro de entrevista semiestruturado: consiste de 15 questões que buscaram evidenciar a rotina do estudante no que diz respeito à alimentação, atividades de lazer e sono, bem como identificar comportamentos associados à ansiedade. Esse instrumento foi elaborado pelas próprias pesquisadoras.

### **Procedimentos de Coleta de Dados**

Primeiramente o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Central Paulista – UNICEP, em cumprimento da Resolução no. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido aprovado em 24/05/2018, com

parecer número 2.674.543. Após a aprovação do projeto, foi realizado o contato com os participantes, por meio do uso da Carta Convite e entregue, lido e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual apresentava as diretrizes da pesquisa e a participação solicitada dos estudantes.

Os dados foram coletados em um Serviço Escola de Psicologia, em salas utilizadas para atendimento psicológico, o que contribui para o sigilo na obtenção dos dados. Os dias e horários para a realização da entrevista foram definidos de acordo com as possibilidades de cada participante, considerando os cuidados éticos e técnicos para o processo. Destaca-se, então, que o conteúdo das entrevistas foi gravado em áudio com o consentimento dos participantes.

### **Procedimentos de Análise de Dados**

O BAI e a escala WHOQOL-bref (instrumentos quantitativos) foram analisados de acordo com a codificação contida em cada manual, sendo confeccionados gráficos para melhor visualização dos resultados obtidos e interpretação dos mesmos.

As entrevistas realizadas foram transcritas na íntegra para um melhor aproveitamento dos dados e, para garantir o sigilo das informações, os depoimentos dos entrevistados foram codificados somente pela primeira letra dos nomes deles. A partir do material foi feita uma categorização inicial visando levantar as características observadas na amostra dos participantes. Com essa categorização, os eixos foram trabalhados por meio de estatística descritiva básica, sendo confeccionados gráficos para melhor visualização dos resultados obtidos e interpretação dos mesmos.

A partir desta análise inicial, com o propósito de aprofundar os aspectos referentes a ansiedade e qualidade de vida dos estudantes universitários, foi feita uma Análise de Conteúdo possibilitando o entendimento aprofundado dos dados coletados (BARDIN, 2011).

## Resultados e Discussão

Inicialmente encontram-se evidenciados os dados referentes aos instrumentos quantitativos que ofereceram visualização sobre a qualidade de vida dos estudantes universitários, bem como os níveis de ansiedade da amostra.

Acerca da escala *WHOQOL-bref*, foram obtidos os Escores Brutos (EB) para cada curso, mediante a soma das pontuações de cada questão que compunha cada domínio avaliado. A partir disso, foi gerado um Escore Transformado (ET) e na sequência, os escores foram transformados em escala de 0-100, ou seja, foram calculadas as porcentagens. Com isso, obteve-se as médias para cada domínio.

Dessa forma, segundo Gomes, Hamann e Gutierrez (2014), quanto mais próximo de 100 o resultado final, melhor será a qualidade de vida do indivíduo. A Figura 1 traz os dados encontrados.

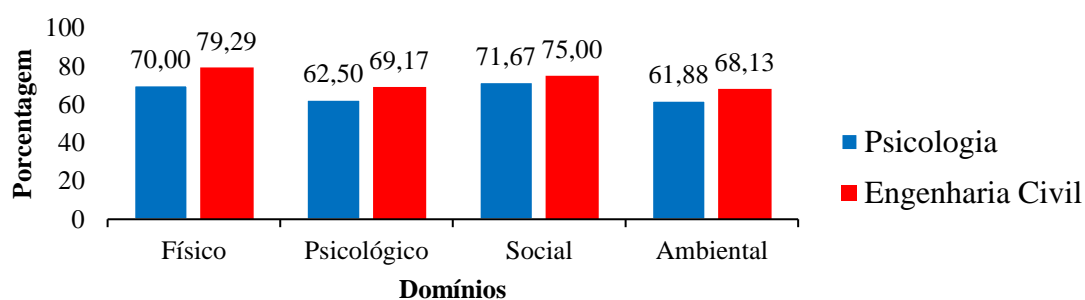


Figura 1. Relação entre os domínios compreendidos pela escala *WHOQOL-bref*, acerca da qualidade de vida dos estudantes universitários.

Nota-se que referente ao Domínio Físico, os escores dos estudantes de Psicologia corresponderam à 70% e dos estudantes de Engenharia Civil, 79,29%. No Domínio Psicológico, a média obtida na Psicologia foi 62,50% e na Engenharia Civil, 69, 17%. Quanto ao Domínio Social, o curso de Humanas pontuou 71,67% e o curso de Exatas 75% Por fim, no Domínio Ambiental, o curso de Psicologia apresentou escore 61,88% e Engenharia Civil 68,13%.

Através desses dados, percebeu-se que as médias obtidas pelo curso de Exatas foi ligeiramente maior que as obtidas pelos alunos do curso de Humanas. Em relação à percepção da QV, os resultados revelam que há uma percepção satisfatória pela visão dos estudantes. Os domínios físico e social foram os que obtiveram maiores índices, demonstrando que os graduandos encontram-se, de certa forma, satisfeitos com suas condições físicas e relações interpessoais estabelecidas, mesmo diante da exigência de realização de múltiplas tarefas, além dos estudos (PETRINI; MARGATO; VILELA JUNIOR, 2013).

Os domínios psicológico e ambiental obtiveram um percentual um pouco inferior, o que revela uma necessidade de atenção para adoção de medidas que possam ser benéficas e relevantes para integridade da saúde e sucesso acadêmico dos graduandos. Sabe-se que a qualidade de vida tem-se mostrado importante como quesito que interfere na saúde e no desempenho acadêmico do público universitário, podendo ter repercussões na vida profissional futura (LANGAME et al., 2016).

Com a aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), foi possível verificar a intensidade dos sintomas de ansiedade apresentados pelos estudantes que compuseram a amostra da pesquisa (Figura 2). O instrumento foi codificado a partir das instruções contidas na manual, em que os escores seguiram a classificação indicada quantos ao níveis de ansiedade.

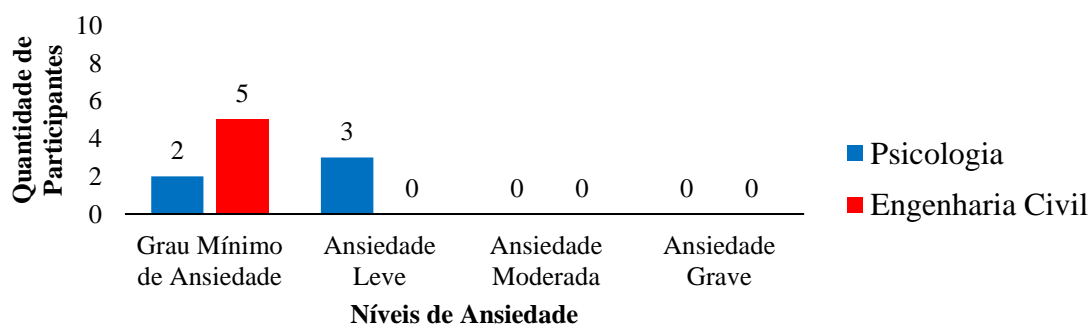


Figura 2. Níveis de Ansiedade apresentados pela amostra do estudo, segundo o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).

Percebe-se que apenas dois níveis de ansiedade foram obtidos pelos participantes da pesquisa: Grau Mínimo de Ansiedade e Ansiedade Leve. Quanto aos estudantes pertencentes ao curso de Psicologia, 2 participantes se inseriram no Grau Mínimo de Ansiedade e 3 participantes na Ansiedade Leve. Já os estudantes do curso de Engenharia Civil, todos os 5 participantes dessa área obtiveram Grau Mínimo de Ansiedade. Dessa forma, Ansiedade Moderada e Grave não apareceram na amostra em questão.

Mediante os dados apontados nesse estudo, percebe-se que boa parte da amostra apresenta algum traço de ansiedade. Segundo Medeiros e Bittencourt (2017), na população universitária, o Transtorno de Ansiedade é o problema mais comum de saúde mental verificado, o que pode promover falta de interesse na aprendizagem e o mau desempenho acadêmico.

Segundo os dados apresentados, fica evidente que parte dos estudantes da área da Saúde apresentaram níveis maiores de ansiedade, quando comparados aos da área de Exatas, o que se confirma pelos apontamentos de Lantyer et al. (2016), os quais destacam que níveis de estresse e ansiedade são mais frequentes em estudantes universitários dessa mesma área.

Os resultados também demonstram que a presença dos sintomas de ansiedade leve foi observada apenas em estudantes do sexo feminino, pertencentes ao curso de Psicologia. Esses dados reforçam muitos estudos e estatísticas encontrados na literatura, que apontam as mulheres com maior predisposição para apresentarem traços ansiosos quando comparado com os homens, sendo que um fator explicativo é o fato de na sociedade, a mulher ainda ter que vencer maiores obstáculos para ingressar em uma carreira que lhe permita uma maior independência social e econômica. Dessa forma, as mulheres têm que enfrentar mais conflitos que os homens e, por isso, tendem a reagir

com maior grau de ansiedade em condições de pressão psicológica (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

A fim de explorar mais profundamente a qualidade de vida e manifestação da ansiedade, foram elaboradas questões no roteiro de entrevista semiestruturado acerca dos possíveis quadros relacionados aos sintomas de ansiedade (Figura 3) e o engajamento em comportamentos de riscos.

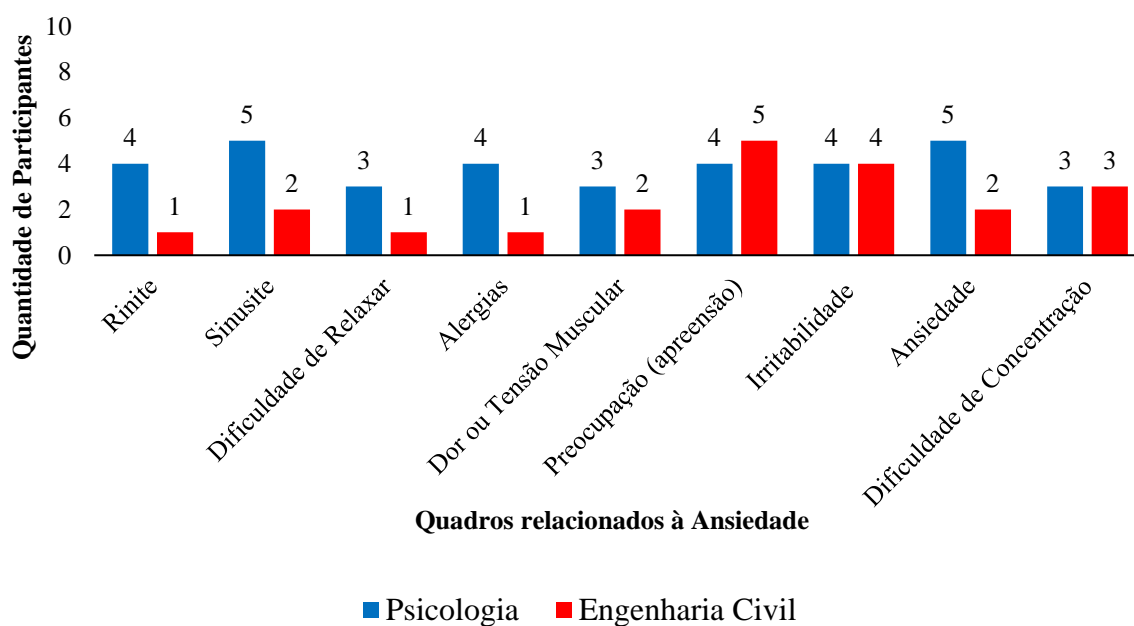


Figura 3. Manifestações somáticas e cognitivas acerca da Ansiedade, em ambos os cursos.

Sobre as manifestações somáticas e cognitivas acerca da Ansiedade, 4 participantes destacaram a irritabilidade, tanto do curso de Engenharia Civil, quanto Psicologia, assim como, a dificuldade de concentração (3 participantes em cada curso). Os demais quadros foram verificados por quantidades distintas de participantes: rinite (4 Psicologia e 1 Engenharia Civil); sinusite e ansiedade (5 Psicologia e 2 Engenharia Civil); dificuldade de relaxar (3 Psicologia e 1 Engenharia Civil); dor ou tensão muscular (3 Psicologia e 2 Engenharia Civil) e preocupação (apreensão) (4 Psicologia e 5 Engenharia Civil).

A ansiedade é uma situação frequente que faz parte do cotidiano dos estudantes universitários (ALMEIDA, 2014) e, na literatura consultada, é possível verificar que

esta aparece sob a forma de diferentes graus de mal-estar ou desconforto (excitação, incerteza ou apreensão). No presente estudo, os quadros mais listados foram os alérgicos, respiratórios, cognitivos e alguns comportamentais.

É importante ressaltar que, em muitos casos, ocorre uma “falta” de percepção das manifestações relacionadas à ansiedade, o que é frequentemente encontrado também no cotidiano dos médicos, por exemplo, na elaboração de diagnósticos, em que os sintomas podem ser vistos de modo distorcido ou estritamente pela manifestação física.

De modo geral, a Figura 4 evidencia alguns dos comportamentos de risco que os estudantes apontaram no presente estudo.

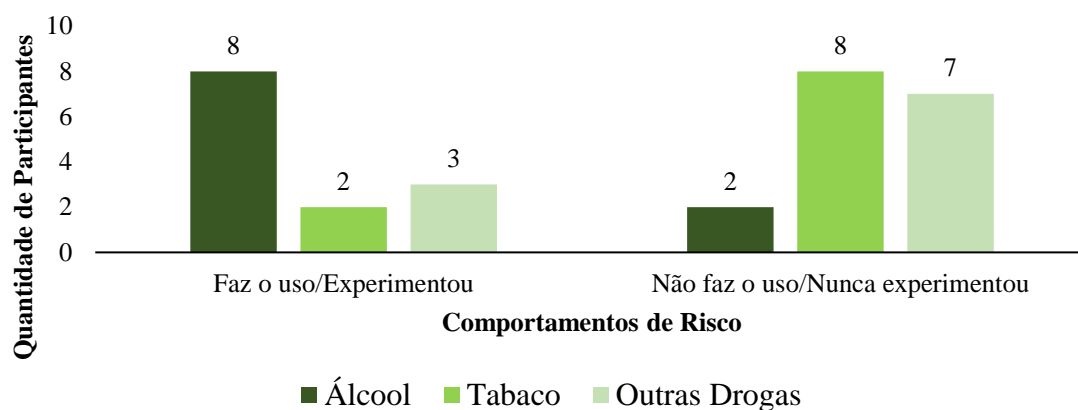


Figura 4. Levantamento sobre o engajamento dos estudantes em alguns tipos de comportamentos de riscos.

Nota-se que em relação ao item de faz o uso/experimentou, o álcool foi o mais elencado (8 participantes), seguido de outras drogas (3 participantes) e tabaco (2 participantes), com frequências esporádicas. Quanto ao item não faz o uso/nunca experimentou, 8 participantes apontaram o tabaco; 7 participantes outras drogas e, 2 participantes o álcool. Ressalta-se que a expressão “faz o uso/não faz o uso” refere-se ao álcool e tabaco, e a expressão já “experimentou/nunca experimentou” se refere à outras drogas.

Para Almeida (2014), o processo de adaptação ao ensino superior exige, por parte de alguns estudantes, estratégias que ajudem a minimizar o seu sofrimento físico

ou psicológico, em que essas estratégias nem sempre contemplam comportamentos saudáveis. Este autor aponta que os comportamentos de risco mais identificados no público universitário são o consumo de álcool, tabaco, substâncias psicoativas ilícitas, hábitos alimentares desequilibrados, atividade sexual de risco e inatividade física ou sedentarismo.

No presente estudo, o álcool foi indicado como a droga psicoativa lícita mais utilizada pelos universitários, sendo, afirmado, pelos participantes que estes o utilizam mais em encontros com amigos, festas ou até mesmo, para relaxar devido à rotina exaustiva de trabalho e estudo. É muito comum o consumo excessivo de álcool e, em períodos de festas acadêmicas, é grande a porcentagem de estudantes que recorrem ao denominado *binge drinking* (ingestão rápida e consecutiva de bebidas), sendo observadas algumas consequências: ressacas, hospitalizações, mau desempenho acadêmico, falta às aulas (ALMEIDA, 2014).

A amostra em questão afirmou que referente ao uso de tabaco, o hábito é esporádico e ressaltam que a vontade surge quando ingerem bebidas alcoólicas em conjunto. Já em relação à outras drogas, os motivos encontram-se associados à curiosidade, sendo exemplificadas situações vivenciadas no período da adolescência.

No que tange à realização da Análise de Conteúdo Temática, efetuada para melhor compreensão e aproveitamento dos dados obtidos, identificou-se dois núcleos temáticos – Eixo Temático 1: Rotina dos estudantes universitários; Eixo Temático 2: Exigências acadêmicas e apoio psicológico. Para ilustrar as categorias levantadas dentro de cada eixo temático, foram utilizados trechos emblemáticos dos relatos dos participantes de forma a sustentar a análise apresentada. Destaca-se que os relatos são identificados por meio das iniciais dos nomes de cada participante, sexo e de qual curso pertencia.

### **Eixo Temático 1: Rotina dos estudantes universitários**

O primeiro fator investigado foi acerca da rotina de estudos dos estudantes e se estes acreditavam que o tempo dispensado para essa tarefa era satisfatório em relação ao rendimento acadêmico. Metade dos universitários (5 participantes), apontou que não possui uma rotina fixa de dedicação aos estudos, sendo justificada pelas exigências do dia-a-dia e necessidade do trabalho. Desta forma, fica claro que os estudantes desse trabalho tentam conciliar esses dois aspectos.

*“[...] Se eu tenho prova, eu tento me programar pra estudar e me dedicar. Mas ter uma rotina, do tipo, todo sábado à tarde fazer algo da faculdade, não tenho não”. (M.I. – feminino – Engenharia Civil)*

*“Eu não tenho muita rotina, não. Porque assim, eu sempre trabalhei, então eu estudava no tempo que sobrava [...]”. (J. – masculino – Psicologia)*

Outra subcategoria que emergiu nas falas da outra metade dos participantes, foi a de estudar em semanas anteriores ou nas vésperas das provas, muitas vezes, por não conseguirem estabelecer uma rotina regular de dedicação à esta atividade, sendo que 2 participantes afirmaram dar mais a atenção às aulas por observarem uma maior facilidade em internalizar os conteúdos expostos.

*“[...] Na realidade, eu estudo quando está perto da prova mesmo. Eu não consigo chegar em casa e revisar a matéria, por exemplo. É bem assim, eu estudo quando tem uma prova perto, faço resumos, peço para as minhas amigas mandarem o caderno delas [...]”. (M.M. – feminino – Psicologia)*

*“[...] Nossa, zero. 20 minutos antes da prova. Eu costumo prestar muita atenção na aula, pego as coisas com facilidade. Só se a prova for muito difícil, eu faço algumas coisas no final de semana [...]”. (R.E. – masculino – Engenharia Civil)*

Foi consenso entre a amostra deste trabalho a percepção de rendimento acadêmico satisfatório, sendo justificado pela ausência de retenção nas disciplinas e boas notas, embora os participantes tenham afirmado que poderiam se dedicar mais, se houvesse mais tempo e soubessem administrar e melhorar a organização.

*“Poderia ser bem melhor, mas é satisfatório. O pouco tempo que eu tenho, eu tento utilizar e nunca me prejudicou no curso. Mas poderia ser bem melhor sim”. (K. – feminino – Psicologia)*

*“[...] Satisfatório até é, porque de alguma forma, você acaba absorvendo o conhecimento. Não na totalidade, mas parcial. Mas lógico que precisaria de mais tempo e dedicação. Poderia ser melhor”. (M.O. – masculino – Engenharia Civil)*

Para Brandtner e Bardagi (2009), os jovens adultos encontram muitas dificuldades na transição para o ensino superior, podendo interferir no rendimento acadêmico e permanência nesse ambiente. A partir da apresentação desses dados, pode-se observar que parte das dificuldades encontradas se refere à conciliação entre trabalho e estudo na universidade, o que é muito comum na realidade do ensino particular, já que esse estudante universitário muitas vezes trabalha para possuir condições financeiras de sustentar os anos de estudo ou são estudantes com faixa etária avançada, quando comparado aos estudantes de instituições públicas.

Como última categoria evidenciada nesse primeiro núcleo temático, investigou-se a rotina em relação ao sono, em que os participantes puderam apontar a percepção sobre o descanso e renovação de energias para sentir-se disposto no dia seguinte. A primeira subcategoria encontrada foi a de que os estudantes (7 participantes) consideram que dormem bem (cerca de 5 a 6 horas), mas nunca a média estimada de 8 horas de sono por dia.

*“Eu acho que durmo bem. Não tenho problema pra dormir. Eu não fico ansiosa com algo antes e perco o sono. Sempre durmo fácil. Mas nunca passa de 6, 7 horas [...]”. (K. – feminino – Psicologia)*

*“[...] eu costumo dormir umas 6 horas. Daí eu sinto sono sim, bebo até muito café durante o dia. Mas a noite, não tenho problema algum pra dormir. É eu deitar na cama e já peguei no sono [...]”. (M.I. – feminino – Engenharia Civil)*

Dentre a amostra, alguns estudantes (3 participantes) afirmaram dormir pouco e não sentirem dispostos no dia seguinte para executar as tarefas, mas que, o corpo “se acostumou” com tal rotina.

*“Agora eu me sinto disposta. Depois que parei de trabalhar [...] tinha aquele cansaço. Eu acordava travada, com o maxilar rígido [...]”. (A.R.. – feminino – Psicologia)*

*“Eu acho que durmo pouco. Acredito que até meu corpo e eu mesmo, acostumei. Durmo cerca de umas 5 horas por noite [...]acordo me sentindo*

*bem cansado, por dormir pouco e ter essa rotina puxada”*. (R.E. – masculino – Engenharia Civil)

Almondes e Araújo (2003) discutem que, em condições naturais, todo ser humano necessita de certa regularidade em seu padrão sono-vigília. Entretanto, isso não é observado nos estudantes universitários, assim como na amostra deste estudo, pois estes possuem um padrão de sono irregular com atrasos no início e final do sono, principalmente em dias de semana. Estes mesmos autores afirmam que o sono prolongado nos finais de semana é devido à privação que esse público vivencia em dias de estudos ou de trabalho, o que foi destacado pelas falas dos participantes.

Como consequência desta irregularidade, os estudantes podem apresentar qualidade de sono ruim, o que pode afetar o rendimento acadêmico e, possuir relação com a presença de sintomas de ansiedade e maior uso, principalmente, da cafeína (ALMONDES; ARAÚJO, 2003), como apontada por uma participante do sexo feminino, pertencente ao curso de Engenharia Civil.

## **Eixo Temático 2: Exigências acadêmicas e apoio psicológico**

Quando questionados sobre as exigências acadêmicas (curso e faculdade), um primeiro aspecto que se destacou foi acerca das múltiplas tarefas cobradas dos estudantes, como estágios, seminários, relatórios, trabalho de conclusão de curso e a dificuldade de conciliar tais exigências com a rotina de trabalho. Dois participantes destacaram que ainda sentem-se cobrados pela sociedade, no sentido de no fim da graduação, conseguirem emprego na área de formação.

*“[...] Em relação ao curso e às exigências, são bastantes e a gente fica com uma sensação que não vai dar conta. Fica apreensivo. Um semestre muito cansativo pra mim foi o quinto. Foi aí que comecei a fazer psicoterapia [...]”*. (J. – masculino – Psicologia)

*“[...] em termos de pressão, exigência, é conciliar TCC, com provas, trabalhos, estágios, com emprego. Isso pesa um pouco. E essa cobrança, do tipo, de ter que dar certo, ter que arrumar um emprego fixo, na área e tals. Isso pega. Essa cobrança de fora. Do social sabe?! [...]”*. (I. – masculino – Engenharia Civil)

Cinco participantes também afirmaram sentir-se com medo e ansiosos quando pensam no futuro profissional, pois relatam uma sensação de apreensão quanto a deixar de desempenhar o papel de estudante e passar a ser visto como profissional, bem como de não conseguir um emprego na área ou não ser competente para exercer a profissão.

*“[...] Mas tenho medo sim do futuro. De deixar de ser estudante, pra virar profissional. Tenho medo de não conseguir ser uma boa profissional, de não poder ajudar, de falhar. Agora das exigências, eu fiquei com isso o curso tudo [...]”*. (M. – feminino – Psicologia)

*“[...] Na área de saneamento que eu trabalho, me sinto mais segura, porque querendo ou não, já é uma base. Agora, por exemplo, infraestrutura, se eu construir um prédio e ele cair? Hoje tem muitos meios para auxiliar a gente, por exemplo, a internet. Medo dá quando eu for assinar um projeto no meu nome [...]”*. (M.I. – feminino – Engenharia Civil)

Outra subcategoria apontada foi acerca das dificuldades com os relacionamentos interpessoais e a adaptação ao ambiente acadêmico, em que os estudantes (2 participantes) afirmaram que estavam acostumados com o modo de dedicação ao Ensino Médio e acreditavam que as pessoas se ajudavam mais, no sentido de ofertar apoio. Destaca-se que essa subcategoria apareceu apenas em falas de participantes do sexo feminino, pertencentes ao curso de Psicologia.

*“[...] E o pessoal, não é uma galera que se ajuda e tals. No primeiro ano, eu tive uma experiência super ruim e, que não desejo pra ninguém mesmo [...] Então, ao invés, do povo colaborar, atrapalha. Já está difícil de a pessoa estar aqui, sabe?! O pessoal não ajuda muito [...]”*. (K. – feminino – Psicologia)

*“No primeiro ano, eu me senti muito perdida. Eu vi que eu era a única da minha cidade e, o resto não. Eu ficava sozinha. Eu tenho dificuldade de concentração e isso, foi difícil no começo. Eu perdia muito conteúdo das matérias [...] Foi uma caminhada difícil, pois exigem, cobram muitas coisas e que são ao mesmo tempo, como os estágios. E várias vezes, nessa caminhada pensei em desistir, não porque eu pensava em outro curso, mas pela dificuldade que era [...]”*. (M.M. – feminino – Psicologia)

Com a entrada na universidade, o estudante passa por uma série de mudanças, principalmente, as voltadas para questões de adaptações acadêmicas (desempenho, motivação), estabelecimentos de vínculos (relações interpessoais) e vocacionais (identidade com a carreira) (ALMEIDA, 2014).

Dessa forma, os resultados encontrados vão ao encontro da literatura, pois segundo Silveira et al. (2011), os níveis de envolvimento, desgaste físico e psíquico são bastante elevados (muitas horas dedicadas ao estudo; dificuldade em dar resposta ao que é solicitado; frustração na obtenção de resultados; a competitividade interpares), podendo refletir na saúde mental.

A saída da universidade também abarca questões como a preocupação em terminar o curso e arranjar emprego, competição entre os pares. Dessa forma, a literatura aponta que um fator de *stress* para os estudantes é a pressão frente as expectativas acadêmicas, sociais e familiares; a complexidade e o ritmo da vida moderna, o que confirma os dados encontrados no presente estudo.

Sobre o apoio psicológico, em todos os estudantes do curso de Psicologia (5 participantes) foi observado o acompanhamento em psicoterapia por ser uma das exigências do curso, até mesmo para realizar os estágios curriculares. Já no curso de Engenharia Civil, uma participante do sexo feminino destacou que passava por acompanhamento psicológico recentemente, mas por motivos pessoais.

*“[...] Agora eu faço psicoterapia pelo curso, né?! Comecei desde o terceiro ano, então já tem 2 anos [...]”*. (J. – masculino – Psicologia)

*“[...] Agora mais recente, eu procurei a psicóloga, porque eu quis. Fiquei cerca de 3 meses. Eu precisava pra colocar algumas ideias em ordem, que estavam mais turbulentas [...]”*. (M.I. – feminino – Engenharia Civil)

Ainda nessa categoria, três estudantes do curso de Engenharia Civil afirmaram nunca terem passado por algum tipo de atendimento psicológico. Por fim, questões como estresse no trabalho ou dúvidas na fase pré-vestibular também foram evidenciadas pelas falas de dois participantes.

*“[...] O meu trabalho é bem difícil né?! [...] Aí tinha várias questões dentro do trabalho que me irritam em nível, assim, hard. Daí eu pensei que precisava de alguma coisa, pois não podia ficar assim. Daí procurei e dentro do trabalho tem a psicóloga [...]”*. (K. – feminino – Psicologia)

*“[...] Eu fui uma vez, na época do vestibular. Mas depois, nunca mais. Foi mais por essas questões de passar e não passar nos vestibulares [...]” (R.E. – masculino – Engenharia Civil)*

Tais dados revelam que a maioria dos estudantes (7 participantes) já tiveram contato com trabalhos psicológicos e, que atualmente, a frequência em psicoterapia é visualizada mais nos estudantes das Ciências da Saúde, até mesmo, por ser pré-requisito para o engajamento em determinadas atividades curriculares. Por outro lado, como salienta Lantyer et al. (2016) muitos alunos concluem sua formação sem nunca terem passado por um processo psicoterápico.

Assim, fica evidente a importância de um acompanhamento psicoterapêutico para esse público estudantil e até mesmo a oferta desse tipo de serviço pelas instituições de ensino, que também poderiam trabalhar com a possibilidade de encaminhamentos para demais serviços (SILVEIRA et al., 2011).

## **Conclusão**

Os dados obtidos por meio da realização da presente pesquisa contribuíram para o exercício de uma reflexão sobre como ocorre a manifestação da ansiedade em alunos concluintes de cursos de graduação que normalmente são expostos a situações que conduzem ao estresse, resultando assim, em manifestações ansiosas que geram impacto na vida acadêmica e pessoal dos universitários.

Embora a amostra em questão tenha apresentado níveis mínimo e leve de ansiedade, deve-se ressaltar que os participantes já apresentam sintomas/quadros que impactam na saúde, ou seja, apresentam prejuízos na qualidade de vida, como apontado pela escala WHOQOL-bref, principalmente nos domínios psicológico e ambiental. Este dado é confirmado pelas informações obtidas através das entrevistas, em que os estudantes encontram dificuldades importantes relacionadas ao manejo das exigências no ambiente universitário e também com relação às expectativas acerca do futuro.

Por fim, cabe salientar que esses resultados apontam para a necessidade de novos e mais aprofundados estudos sobre a ansiedade entre os estudantes universitários, pois contando com amostras maiores, pode-se elencar outras demandas e garantir um resultado mais seguro.

*The Effects of Anxiety on Mental Health and Quality of Life in University Students: a Descriptive and Correlational Study*

**ABSTRACT:** The transition from high school to academic life can be a critical period facing adaptation to a new environment and new demands, raising levels of stress and anxiety. This study aimed to describe how anxiety affects the quality of life of university students. The qualitative and quantitative research was descriptive and correlational. Ten university students between 18 and 28 years old, of both sexes, participated in the Civil Engineering and Psychology courses, following previously established criteria. For data collection, a semi-structured interview script was used, the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the WHOQOL-bref Scale. The data were worked through basic descriptive statistics and Thematic Content Analysis. The results revealed that there is a correlation between the presence of anxiety symptoms and impairments in the quality of life of these graduates of their courses, because they are exposed to a greater number of stimuli that lead to stress, thus causing anxiety, which impacts in the academic life of university students. Therefore, it is important to rethink the university environment, such as the promotion of support, developing work to improve the health of university students.

**KEY-WORDS:** anxiety; mental health; university; vulnerability.

### **Referências Bibliográficas**

ALMEIDA, J. S. P. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do Ensino Superior: estudo de prevalência e correlação.** 2014. 237 p. Tese (Doutorado) – Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Médicas, Lisboa.

ALMONDES, K. M. de; ARAÚJO, J. F. de. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**, v. 8, n. 1, p. 37-43, 2003.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011. 279 p. Tradução de: Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro.

BRANDÃO, M. L, GRAEFF, F. G. **Ansiedade.** In: Fundamentos da Psicofarmacologia, 2ª edição, São Paulo, Editora Atheneu, p 167-168, 2012.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 2, n. 2, 2009.

CERCHIARI, E. A. N. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. 2004. 283 p. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <<http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000341653>>. Acesso em: 10 set. 2017.

CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das escalas de Beck**. São Paulo, Casa do Psicólogo, 2011.

DALFOVO, M. S.; LANA, R. A.; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v. 2, n. 4, p.01- 13, 2008.

GOMES, J. R. A. A.; HAMANN, E. M.; GUTIERREZ, M. M. U. Aplicação do WHOQOL-BREF em segmento da comunidade como subsídio para ações de promoção de saúde. **Revista Brasileira de Epidemiologias**, Brasília, abr./jun. 2014.

LANGAME, A. P. de. et al. Qualidade de Vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. **Revista Brasileira em Promoção de Saúde**, Fortaleza, v. 29, n. 3, p. 313-325, jul./set. 2016

LANTYER, A. S. da. et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, n. 2, p. 4-19, 2016.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 10, n. 33, jan./2017.

PADOVANI, R. C. et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.10, n. 1, 2014.

PARO, C. A.; BITTENCOURT, Z. Z. L. C. Qualidade de vida de graduandos da área da Saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 37, n. 3, 2013.

PETRINI, A. C.; MARGATO, G.; VILELA JUNIOR, G. B. de. Avaliação da percepção da qualidade de vida de jovens universitários: comparativo entre graduandos do turno diurno e noturno. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Paraná, v. 5, n. 3, jul./set. 2013.

SILVEIRA, C. et al. Saúde Mental em estudantes do Ensino Superior: experiência da consulta de Psiquiatria do Centro Hospitalar São João. **Acta Médica Portuguesa**, v. 24, n. S2, p. 247-256, 2011.

WILES, J. M.; CHECHI, P.; DIAS, A. C. G. Fatores promotores e inibidores na adaptação à universidade. **Anais... XIV Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão: Responsabilidade Socioambiental**. 2010. Disponível em: <<http://www.unifra.br/eventos/sepe2010/2010/Trabalhos/humanas/Completo/4882.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2018.