

# **A VIDA UNIVERSITÁRIA PARALELA AO TRABALHO: ESTUDO QUANTITATIVO PARA AVALIAR ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS**

**UNIVERSITY LIFE PARALLEL TO WORK: QUANTITATIVE STUDY TO  
EVALUATE ANXIETY AND DEPRESSION IN UNIVERSITY STUDENTS**

**VIDA UNIVERSITARIA PARALELA AL TRABAJO: ESTUDIO  
CUANTITATIVO PARA EVALUAR LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

---

Felipe Natanael Rodrigues Anjos – *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*  
Isabela Fratucelli Dainese – *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*  
Daniel Aghazarian De Oliveira – *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*  
Clara Machado Do Nascimento – *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*  
Marjorie Cristina Rocha da Silva – *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*  
Marcia Calixto dos Santos – *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*  
Jessica Particelli Gobbo – *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*

---

*Endereço para correspondência:*

Felipe Natanael Rodrigues Anjos  
UNISAL Campus Maria Auxiliadora - Av. de Cillo, 3500 - Parque Universitário, Americana - SP, 13467-600  
e-mail: felipe.anjosro@gmail.com

**Felipe Natanael Rodrigues Anjos**

Estudante do curso de Psicologia do *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*

**Isabela Fratucelli Dainese**

Estudante do curso de Psicologia do *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*

**Daniel Aghazarian De Oliveira**

Estudante do curso de Psicologia do *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*

**Clara Machado Do Nascimento**

Estudante do curso de Psicologia do *Centro Universitário Salesiano de São Paulo*

**Marjorie Cristina Rocha da Silva**

*Psicóloga, mestre e Doutora em Psicologia pela Universidade São Francisco.  
Especialista em Neuropsicologia. Pesquisadora Colaboradora FCM Unicamp*

**Marcia Calixto dos Santos**

*Psicóloga graduada pela Universidade Metodista de Piracicaba, Mestra e Doutora em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu da Pontifícia Universidade Católica de Campinas com ênfase em Avaliação Psicológica, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress - IPCS e Especialista em Desenvolvimento do Potencial Humano nas Organizações pela PUC-Campinas. Foi colaboradora do LAMP - Laboratório de Avaliação e Medidas Psicológicas da PUCCAMP no grupo de pesquisa Avaliação Psicológica do Potencial Humano. Tem experiência em Psicologia Clínica e Avaliação Psicológica no atendimento de crianças, adolescentes e adultos. Atuou como docente do curso de Psicologia da Faculdade de Americana (FAM). Atualmente é coordenadora e professora do curso de Psicologia do Centro Universitário Salesiano de São Paulo - UNISAL*

**Jessica Particelli Gobbo**

*Psicóloga (PUCCAMP, 2015), Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (ITC, 2018), Mestre em Psicologia (PUCCAMP, 2017) e Doutora em Psicologia (2022) pela mesma instituição. Docente, Supervisora e Coordenadora de estágios na instituição Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL - Americana). Participa do grupo: Pesquisas em saúde e desenvolvimento da criança e do adolescente. Atua nas áreas de Docência, Psicoterapia Cognitivo-Comportamental com Adolescentes e Adultos, Avaliação Psicológica e Psicologia do desenvolvimento humano - com ênfase em desenvolvimento do adolescente e adultos emergentes, construção do projeto de vida e sentido na vida.*

**Resumo**

Dada a importância da avaliação da saúde mental de estudantes universitários, essa pesquisa teve como objetivo analisar a prevalência dos índices de ansiedade e depressão em estudantes universitários por meio da escala DASS-21. O método adotado foi descritivo, transversal, de abordagem quantitativa, sobre a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade de estudantes entre cursos, semestres, sexo e idade. A pesquisa foi realizada por meio do Google Forms, contendo: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficha de dados sociodemográficos e a Escala DASS-21. Participaram da pesquisa 326 universitários matriculados nos cursos de graduação de um centro universitário privado do interior de São Paulo. Como resultados, encontrou-se uma prevalência significativa de sintomas de ansiedade e depressão na amostra de estudantes universitários. Além disso, foi possível identificar alguns fatores associados à frequência maior dos sintomas, tais como, ansiedade para o sexo feminino, e ansiedade e depressão para os cursos de Direito, Psicologia e Arquitetura, e a frequência menor, entre Administração e Engenharia da Computação. Sugere-se que sejam realizados outros estudos incluindo cursos de outras áreas de atuação profissional, considerando maior

representatividade de estudantes não trabalhadores a fim de auxiliar no aprofundamento das discussões de fatores associados à saúde mental em universitários.

**Palavras-chave:** saúde mental; universitários; ansiedade; depressão.

## **Abstract**

Given the importance of assessing the mental health of undergraduates, this research aimed to analyze the prevalence of anxiety and depression rates in these students using the DASS-21. The adopted method was descriptive, cross-sectional, of a quantitative approach, on the prevalence of symptoms of depression and anxiety among students across courses, semesters, gender, and age. The research was carried out using Google Forms containing Informed Consent, sociodemographic data sheet and the DASS-21 Scale. Three hundred and twenty-six undergraduates of a private university center in the state of Sao Paulo participated. As a result, a significant prevalence of anxiety and depression symptoms has been found. Furthermore, it was possible to identify some factors associated with the higher frequency of symptoms, such as anxiety in women, anxiety and depression in Law, Psychology and Architecture undergraduates, and the lower frequency of symptoms among Business and Computer Engineering students. It is suggested that other studies must be carried out, including courses in other areas of professional activity, considering greater representation of non-working students to help deepen discussions on factors associated with mental health in undergraduates.

**Keywords:** mental health; college students; psychological symptoms.

## **Introdução**

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) define saúde mental como um direito básico, sendo parte integrante da saúde geral e do bem-estar humano. A depressão, a ansiedade e o estresse são considerados indicadores importantes da saúde mental, e se não forem tratados, podem resultar em sérios prejuízos na vida das pessoas. Há indícios que sintomas de ansiedade, estresse e depressão estejam aumentando na população brasileira. Um estudo realizado pela WHO (2017) apresentou como resultado uma prevalência em 6% da população brasileira com pelo menos um dos subtipos de transtornos depressivos (maior, persistente, induzido por substância/medicamento).

Outro dado que chama atenção é que o Brasil ocupa o primeiro lugar no ranking dos países mais ansiosos do mundo, com uma média de 19 milhões de pessoas sofrendo de ansiedade e depressão em nível patológico (OMS, 2021).

A Associação Americana de Psicologia (APA) descreve ansiedade e depressão como respostas emocionais com sintomas semelhantes, caracterizados por preocupações excessivas, dificuldades para dormir, fadiga, irritabilidade, entre outros (APA, 2022). O estresse pode ser definido como “[...] uma reação do organismo com componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, gerada pela necessidade de lidar com algo que, naquele momento, ameaça à estabilidade mental ou física da pessoa” (Lipp, 2000, p. 21). Experienciar o estresse pode conduzir o indivíduo a apresentar baixa tolerância às frustrações e às decepções da vida (Pais-Ribeiro et al., 2004). Considera-se que os fatores desencadeantes e os sintomas são multifacetados, afetando a saúde mental em diferentes graus e aumentando os riscos de morte (OMS, 2021).

Embora a importância do cuidado com a saúde mental seja amplamente divulgada atualmente pelos meios de comunicação, a população mundial enfrenta altos índices de estresse, ansiedade e depressão como resultado das mudanças no estilo de vida decorrentes das demandas da vida contemporânea, em particular o enfrentamento das condições de pobreza, violência e desigualdade (OMS, 2021). Considerando que a população brasileira carece de políticas públicas mais efetivas voltadas para a saúde mental, os estudantes universitários têm sido um dos grupos mais afetados pelas drásticas mudanças no estilo de vida, o que demanda estudos e ações contundentes para tornar o ambiente acadêmico um espaço apropriado de desenvolvimento intelectual e emocional (Fernandes et al., 2018). Desta forma, em comparação com a população em geral, os universitários apresentam níveis mais elevados de sofrimento mental, o que pode causar

um baixo desempenho acadêmico (Mboya et al., 2020), dada a prevalência de transtornos mentais na idade 18-29 anos, (Arnett et. al., 2014).

Em geral, existem muitos estudos que buscam associar depressão, ansiedade e desempenho acadêmico em universitários, considerando o entendimento sobre as pressões associadas à formação profissional e a qualidade de vida. A saúde mental se constitui como um fator de significativa relevância para o bem-estar pessoal e profissional, (Fernandes et al., 2018). Comumente, o ambiente acadêmico é associado a um aumento de conhecimentos e produtividade, porém, os estudos como o de Alves et al. (2021), indicam os cuidados no processo de adoecimento psíquico neste contexto de formação. Nesse sentido, pesquisas como Bayram e Bilgel, 2008 e Silva e Costa, 2012, têm sido desenvolvidas com enfoque em investigar possíveis relações entre os fatores acadêmicos e de carreira com a saúde de estudantes universitários (Ariño & Bardagi, 2018). Assim, diante da relevância dessa temática, considera-se fundamental identificar a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em universitários, como forma de contribuir com ações de prevenção e de fortalecimento da saúde mental dessa população (Fernandes et al., 2018).

Segundo o estudo de Beiter et al. (2015) realizado em um Centro de Aconselhamento de uma Universidade dos Estados Unidos, em 2014, demonstrou um aumento anual de 231% de visitas de estudantes universitários, bem como um aumento em 173% de clientes anuais. Esse aumento foi alvo de uma pesquisa que teve como objetivo investigar os potenciais correlatos associados à busca por esses serviços. O estudo concluiu que da amostra de 374 participantes, 40% tiveram sintomas de ansiedade de leve a extremamente grave e 33% de leve a extremamente grave para depressão. Foi identificada uma correlação positiva significativa entre os níveis de ansiedade e depressão e preocupações com aspectos da vida, sendo que as três mais frequentes preocupações

dos universitários foram: desempenho acadêmico, pressão para o sucesso e planos de pós-graduação. Entende-se que tais dados possam variar de acordo com o curso e a universidade escolhida.

Ainda sobre o estudo de Beiter et al. (2015), os resultados indicaram maior incidência de níveis de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes que viviam fora do *campus* da universidade. Uma vez que o presente estudo avaliou uma amostra de uma universidade particular, na qual os estudantes não vivem no *campus*, é possível que haja um impacto significativo na saúde mental em decorrência dos estressores adicionais envolvidos nas preocupações diárias relacionada a vida particular, seja a ocupação profissional, as despesas da vida diária incluindo a própria universidade, a falta de tempo para dedicação aos estudos e o descanso.

O ensino superior é um contexto de novos desafios e o bom desempenho acadêmico está associado à saúde mental (Cristo, 2023). Relacionado a isso, cada curso possui suas especificidades, que podem causar, conseqüentemente, mais ou menos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Como exemplo, pode-se citar alguns estudos que investigaram a saúde mental de universitários de cursos específicos. No caso do curso de Direito, a prova da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) é um agente estressor para bacharéis em Direito (Loricchio & Leite, 2012). Em uma pesquisa com estudantes de doutorado em Psicologia clínica, 20% da amostra relatou sintomas moderados a graves de depressão ou ideação suicida (Hobaica et al., 2021), já um outro estudo verificou alta prevalência de depressão em estudantes de Engenharia da Computação, sendo que 84,1% afirmou que a universidade não fornece suporte adequado para os alunos (Santos et al., 2021).

Além disso, é importante mencionar que a saúde mental sofre atravessamentos de recortes sociais, como por exemplo, o de gênero. Pesquisas como a de Bacigalupe et al.

(2020) demonstram que essa desigualdade tem um efeito significativo na saúde mental de mulheres, e está amplamente difundida nos valores culturais da sociedade. Esse dado também pode ser encontrado em outro estudo com estudantes universitários da Espanha (Ramón-Arbués et al., 2020), demonstrando que o recorte de gênero sofre implicações dos determinantes sociais em diversos espaços da sociedade e no mundo.

Considerando a importância dessa problemática, o presente estudo teve como objetivo apurar e comparar os níveis de ansiedade e depressão entre universitários de diferentes cursos e semestres de um centro universitário particular, considerando algumas variáveis sociodemográficas (gênero, idade, dados profissionais). Além disso, buscou-se entender se a perspectiva do trabalho pode interferir na saúde mental dos estudantes.

### **Método**

Esse estudo caracterizou-se como descritivo, transversal, de abordagem quantitativa. Na análise de dados, foi realizada uma comparação dos universitários que trabalham em relação aos sintomas de depressão e ansiedade.

### **Participantes**

Participaram 326 universitários, com idades entre 18 e 30 anos ( $M= 21,29$  ;  $DP= 2,71$ ), sendo 214 do gênero feminino (65,6%), 109 do gênero masculino (33,4%) e 3 outros (0,9%), de um centro universitário localizado no interior do Estado de São Paulo, que estavam matriculados nos cursos de Psicologia (26,4%), Direito (34,4%), Administração (21,5%), Engenharia da Computação (6,4%) e Arquitetura (11,3%); sendo que 50,3% cursavam o 2º ou o 4º semestre. Os estudantes pesquisados realizavam o curso no período noturno, matriculados na modalidade de estudo presencial ou híbrido e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

## **Materiais**

Foi desenvolvido um questionário na plataforma *Google Forms* dividido em quatro seções. A primeira seção continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, enquanto a segunda seção englobava os dados sociodemográficos, incluindo informações de identificação do participante. A coleta de dados sociodemográficos abrange informações que podem estar relacionadas aos indicadores de saúde mental, como idade, sexo, gênero, área do conhecimento, horário de aulas e semestre. A terceira seção incluiu a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse - DASS-21 (Martins et al., 2019), utilizada para avaliar a saúde mental dos participantes. E, por fim, a quarta seção continha questões relacionadas à ocupação profissional. No presente estudo, foram utilizados somente os indicadores de depressão e ansiedade.

A escala DASS-21 é um instrumento originalmente criado nos Estados Unidos, contendo 42 itens distribuídos em três fatores para avaliar os construtos: depressão, ansiedade e estresse. No entanto, por razões de aplicabilidade do instrumento, houve uma redução para metade dos itens de avaliação, passando de 42 itens para 21, por isso o nome DASS-21. Embora seja significativa a mudança, a escala passou por uma adequação cultural para alguns países, como Portugal e Brasil, sendo testada na população brasileira por meio de amostra representativa capaz de indicar um resultado válido e confiável (Martins et al., 2019).

## **Procedimentos**

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos, com parecer CAAE - 70607923.0.0000.5695 e seguiu aspectos éticos que consideram o respeito pela dignidade humana, de acordo com a Resolução nº 466 (Brasil, 2012). Para



a aplicação do questionário, foi solicitado aos professores e coordenadores de cada curso a aplicação durante a aula, com duração de 10 minutos. Os aplicadores, ao terem a permissão dos professores, explicaram os objetivos da pesquisa, esclareceram que a participação era voluntária, que os dados fornecidos seriam mantidos em sigilo e demais dúvidas que surgiram, conforme o que estabelece a ética em pesquisa com seres humanos. Foi destacada a possibilidade de devolutiva dos resultados da pesquisa aos participantes via *e-mail*.

Após a coleta de dados dos 326 alunos, esses dados foram tratados utilizando o *software* estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Foram estabelecidas cinco classificações para os sintomas: normal, leve, moderado, grave e extremamente grave, conforme indicado nas instruções de correção da escala DASS-21.

### **Resultados e Discussão**

Primeiramente, serão demonstrados os resultados da análise descritiva, conforme questionário sociodemográfico. Posteriormente, as informações serão subdivididas segundo pontuações no agrupamento dos itens da escala aplicada para depressão e ansiedade.

No que se refere aos dados relacionados à vida profissional, ( $n = 305$ ) 93,6% dos participantes responderam que trabalhavam e ( $n = 21$ ) 6,4% responderam que não trabalhavam. Quando questionados se pagavam a própria faculdade e qual era a proporção do salário destinada a esse fim, ( $n = 147$ ) 45,1% disseram que não pagavam; ( $n = 82$ ) 25,2% responderam que sim, sendo até metade do próprio salário; ( $n = 62$ ) 19% responderam que sim, utilizando quase todo o seu salário e ( $n = 14$ ) 4,3% responderam que sim, aplicando todo o salário.

Sobre o tipo de trabalho que exercem, ( $n = 27$ ) 8,3% responderam ser autônomo; ( $n = 111$ ) 34% estagiário e ( $n = 167$ ) 51,2% trabalhador formal (vinculado à CLT). Em

relação às horas trabalhadas, ( $n = 21$ ) 6,4% responderam que trabalham até 10 horas semanais; ( $n = 19$ ) 5,8% responderam até 20 horas semanais; ( $n = 81$ ) 24,8% até 30 horas semanais; ( $n = 77$ ) 23,6% até 40 horas semanais e, por último, ( $n = 107$ ) 32,8% mais de 40 horas semanais.

Embora a DASS-21 não possa ser considerada como uma ferramenta para o diagnóstico psicopatológico, é útil para realizar um rastreio da prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A partir dos resultados da DASS-21, foi identificada a prevalência de 63,5% de sintomas de depressão e 70,2% de sintomas de ansiedade na amostra de participantes. Um estudo similar realizado com a DASS-21 sobre a população universitária na Espanha, em 2020, mostrou a prevalência de 18,4% para sintomas de depressão e 23,6% para sintomas de ansiedade, indicando uma prevalência expressivamente menor em comparação com o presente estudo (Ramón-Arbués et al., 2020).

### **Ansiedade**

Quanto ao nível de ansiedade, a média dos resultados, sem separação por cursos, foi de 14,20, estando no nível de gravidade moderado. Considerando que 15 a 19 corresponde a grave, o nível de ansiedade da amostra de universitários pesquisada está muito próximo desta classificação, ressalta-se que para a classificação da gravidade do construto, foram utilizados os índices (Martins et al., 2019): 0-7 (Normal), 8-9 (Leve), 10-14 (Moderada), 15-19 (Grave) e  $\geq 20$  (Extremamente grave).

A partir da Tabela 1, é possível identificar os índices de ansiedade distribuídos por níveis de gravidade da amostra total.

#### Tabela 1

#### *Distribuição de participantes segundo níveis de ansiedade*

Níveis de ansiedade	Frequência	%
Extremamente grave	98	30,1
Grave	32	9,8
Moderado	75	23,0
Leve	24	7,4
Normal	97	29,8
Total	326	100,0

A análise de variância (ANOVA) indicou diferença estatisticamente significativa ( $F[4]= 4,236; p= 0,002$ ) para ansiedade em relação aos cursos, sendo que, conforme a Tabela 2, entre os cursos analisados, o de Arquitetura teve maior média ( $M = 16,00; DP = 9,38$ ), sendo a menor média a do curso de Engenharia da Computação ( $M = 10,47; DP = 10,69$ ).

Tabela 2

*Sintomas de ansiedade por curso e gravidade*

Curso	Média	Extremamente Grave	Grave	Moderado	Leve	Normal
Direito	15,6	38,8	37,5	33,3	33,3	29,9
Psicologia	15,4	30,6	28,1	26,7	20,8	22,7
Administração	10,5	11,2	12,5	25,3	37,5	27,8

Arquitetura		16,0	14,3	12,5	13,3	4,2	8,1
Engenharia de Computação	7 1	10,4	5,1	9,4	1,3	4,2	1,3
Total	26	14,2	100	100	100	100	100

Quanto à frequência e percentual das classificações de gravidade de sintomas por cursos, o curso de Direito apresentou maior frequência de ansiedade, sendo extremamente grave (38,8%) quando comparada aos demais cursos. Este percentual, associado com a média grave de ansiedade dos estudantes do curso (15,60) pode ser devido a especificidade de ser exigido um exame de admissão à identidade de classe para advogar, ou seja, a OAB (Ordem dos Advogados do Brasil), sendo um agente estressor. Um estudo realizado na cidade de São Paulo em cursos preparatórios para a OAB, 71% dos bacharéis em Direito apresentaram sintomas significativos de estresse e os candidatos sem sintomas significativos de estresse possuíam duas vezes mais chances de ser aprovados em relação a candidatos com sintomas significativos e da mesma faixa etária (Loricchio & Leite, 2012).

Sobre a análise da média de ansiedade por semestre, o 4º semestre ( $M = 15,34$ ;  $DP = 11,28$ ) apresentou média maior comparado ao 8º ( $M = 12,34$ ;  $DP = 8,43$ ) no escore total da escala, porém, conforme a análise de variância (ANOVA), não houve diferença estatisticamente significativa ( $F[4] = 1,01$ ;  $p = 0,39$ ) para ansiedade em relação aos semestres.

O teste *t* de *student* indicou diferença estatisticamente significativa ( $t[321] = 5,389$ ;  $p = 0,000$ ) para ansiedade em relação aos gêneros, sendo que o gênero feminino obteve média maior ( $M = 16,67$ ;  $DP = 10,68$ ) que o gênero masculino ( $M = 10,64$ ;  $DP = 8,85$ ). Alguns estudos como o de Bacigalupe et al. (2020) têm mostrado que há incidência maior

de sintomas de ansiedade e depressão nas mulheres, sendo tais resultados associados a questões culturais e de desigualdade de gênero.

Buscou-se analisar se existe uma correlação estatisticamente significativa entre a pontuação na escala de ansiedade, de acordo com os semestres ( $p = 0,159$ ) e idade ( $p = 0,215$ ). Portanto, os resultados verificados não foram significativos para a amostra estudada, de tal modo, não foi possível afirmar que existe a tendência de aumento de ansiedade conforme aumenta idade ou semestre do curso.

### **Depressão**

Referente aos resultados obtidos para o construto depressão, obteve-se a média dos escores de 14,29, estando na primeira posição do intervalo que compreende o grau moderado, considerando que para a classificação da gravidade do construto foram utilizados os índices: 0-9 (Normal), 10-13 (Leve), 14-20 (Moderada), 21-27 (Grave) e  $\geq 28$  (Extremamente grave) (Martins et al., 2019). E, a partir da Tabela 3, verifica-se que 36,5% dos estudantes encontravam-se sem índices de depressão clínica (Normal) e 48,2% apresentavam depressão de moderada a extremamente grave.

Tabela 3

*Distribuição de participantes segundo níveis de depressão*

Níveis de depressão	Frequência	%
a		

Extremamente grave	43	13,2
Grave	38	11,7
Moderado	76	23,3
Leve	50	15,3
Normal	119	36,5
Total	326	100,0

A análise de variância (ANOVA) indicou diferença estatisticamente significativa ( $F[4]= 5,133$ ;  $p= 0,001$ ) para depressão em relação aos cursos, sendo que, o curso de Arquitetura obteve maior média ( $M = 17,35$ ;  $DP = 11,57$ ) quando comparada ao curso de Administração ( $M = 9,94$ ;  $DP = 8,53$ ). Quanto à frequência e percentual das classificações de gravidade de sintomas por cursos, o curso de Direito apresentou maior frequência de depressão, sendo classificada como extremamente grave (37,2%) quando comparado aos demais cursos.

Sobre a análise da média de depressão por semestre, embora o 10º semestre ( $M = 16,07$ ;  $DP = 11,15$ ) tenha obtido média maior do que o 2º ( $M = 9,63$ ;  $DP = 1,11$ ) no escore total da escala, a análise de variância (ANOVA) não indicou diferença estatisticamente significativa ( $F[4]= 0,585$ ;  $p=0,674$ ) para depressão em relação aos semestres. No que se refere aos índices de depressão, embora o gênero feminino ( $M = 14,93$ ;  $DP = 9,97$ ) tenha obtido média maior comparado ao gênero masculino ( $M = 13,19$ ;  $DP = 11,50$ ) no escore total da escala, o teste *t* de *student* não indicou diferença estatisticamente significativa ( $t[321]= 1,408$ ;  $p=0,160$ ) para depressão em relação aos gêneros.

Buscou-se analisar se existe uma correlação estatisticamente significativa entre a pontuação na escala de depressão de acordo com os semestres ( $p = 0,191$ ) e idade ( $p$

=0,135). Portanto, os resultados verificados não foram significativos para a amostra estudada, de tal modo, não foi possível verificar se existe um aumento de depressão conforme idade ou semestre do curso.

Tabela 4

*Níveis de depressão por curso e gravidade*

Curso		Média	Extremamente Grave	Grave	Moderado	Leve	Normal
Direito	112	9,9	9,3	13,2	15,8	18,0	33,6
Psicologia	86	17,1	18,6	10,5	7,9	14,0	10,1
Administração	70	15,4	37,2	42,1	40,8	34,0	26,9
Arquitetura	37	12,0	4,7	7,9	2,6	8,0	8,4
Engenharia de Computação	21	5,6	30,2	26,3	32,9	26,0	21,0
Total	326	14,2	100	100	100	100	100

Conforme demonstrado na Tabela 4, a Psicologia é o curso que apresentou a maior média de depressão, sendo 17,35 (Moderada), e na Tabela 2, verificou-se média 15,48 de ansiedade (Grave) em universitários desse curso. Semelhantemente, o escore acima do normal também ocorreu em uma universidade pública do nordeste brasileiro, com a média de 19,64 (Moderada) de depressão e 13,00 (Moderada) de ansiedade (Cristo, 2023). Ou seja, estes estudos realizados em duas regiões do Brasil demonstraram resultados de ansiedade e depressão acima do normal para estudantes de Psicologia. Em um estudo realizado com estudantes de pós-graduação em Psicologia, com 912 participantes, 17% relatou ter sintomas de moderados a graves de depressão e 23% de moderados a graves de ansiedade, indicando ainda que 10% dos participantes tinham alto risco de abuso de álcool e de moderado a grave uso de drogas durante a graduação (Hobaica et al., 2021).

Embora não tenha sido encontrada uma causa específica para os índices de ansiedade e depressão na amostra de estudantes de pós-graduação em Psicologia, a maior



incidência estava relacionada a estudantes que faziam parte de grupos minoritários, étnicos e LGBTQ+. Outro fator associado para uma preocupação maior com a saúde mental dos futuros psicólogos estava nas barreiras do acesso à saúde mental, como disponibilidade limitada para o tratamento na universidade, recursos financeiros e tempo limitados para buscar tratamento fora do *campus* (Hobaica et al., 2021).

O isolamento social pode ser uma estratégia utilizada para lidar com os mais diversos estressores na vida universitária. Um estudo que se propôs a avaliar o isolamento social e a saúde mental, identificou que existia uma prevalência maior de ansiedade e depressão entre os participantes isolados socialmente. Além disso, concluíram que o apoio social teve um efeito positivo na redução da depressão e ansiedade em pessoas socialmente isoladas (Evans & Fisher, 2022). Ademais, é possível relacionar as altas demandas da vida acadêmica associadas à vida profissional com um menor tempo para a dedicação às relações pessoais, sobretudo, de pessoas que fazem parte de minorias sociais (Hobaica et al., 2021), o que pode aumentar significativamente os sintomas relacionados a ansiedade e depressão dos estudantes universitários (Evans & Fisher, 2022).

O curso de Engenharia da Computação alcançou a menor média, sendo 12,00 para depressão (Leve) e 10,47 para ansiedade (Moderada). Em Porto Alegre, uma pesquisa com estudantes desse curso obteve dados mais elevados, sendo 19,90 para depressão (Moderada) e 11,10 para ansiedade (Moderada), classificando-se com maior índice de depressão (Santos et al., 2021).

Referente aos escores moderados a extremamente graves de depressão e ansiedade, o escore da amostra estudada foi de 48,2% para depressão e 62,9% para ansiedade. Ao compará-los com dados de um estudo realizado em uma universidade pública na cidade de Araraquara, interior de São Paulo, verificou-se o grau 4,7% de depressão e 1,7% de ansiedade, referente aos mesmos escores moderados a extremamente

severo (Martins et al., 2019). Por outro lado, como diferencial neste estudo, está o fato de a instituição de ensino ser privada, em decorrência disso, observou-se que um fator estressor comum a maioria da amostra estudada correspondeu a vida universitária paralela ao trabalho, sendo que 93,6% da amostra de universitários relataram que trabalhava. Portanto, os estudantes lidam com estressores devido à dupla jornada diária, a de estudos e a de trabalho, na qual existe uma autocobrança e preocupação muito maior para o desempenho em ambos os ambientes. Além disso, há o fato de terem que se preocupar com o pagamento de aluguel, planejamento e preparo das refeições, além de outros problemas que podem surgir no lar, tendo como consequência a sobrecarga mental (Beiter et al., 2015).

Os altos níveis de ansiedade e depressão na amostra de estudantes universitários indicam que a vida acadêmica é por si só um fator significativo de estresse, sendo que as implicações sofridas na vida social e pessoal dos estudantes parecem ser muito importantes. Um estudo realizado em um Centro de Aconselhamento Universitário de uma universidade dos Estados Unidos, em 2014, buscou associar os potenciais correlatos com os níveis de ansiedade e depressão dos estudantes universitários. Como resultado, das 19 fontes de preocupação pesquisadas, as 10 mais significativas foram: o desempenho acadêmico, a pressão para ter sucesso, planos de pós graduação, preocupações financeiras, qualidade do sono, relacionamento com amigos, relacionamentos com a família, saúde em geral, imagem corporal e autoestima (Beiter et al., 2015).

Considerando que esse estudo foi realizado em um centro universitário particular e sendo as preocupações financeiras um relevante fator de estresse dos universitários, foi possível fazer uma correlação entre os níveis de ansiedade e depressão com esse fator em específico. Tendo em vista que 93,6% dos participantes disseram que trabalhavam e dos que trabalhavam 48,5% utilizavam seus salários para pagar a faculdade, pode-se inferir

que existe ainda uma maior insegurança com relação a necessidade de manter o desempenho no trabalho para a garantia da manutenção dos custos da universidade, o que, de fato, pressupõe um estressor muito importante. As implicações financeiras aos estudantes vão além dos custos da universidade em si, muitas vezes, devido à graduação, eles têm pela primeira vez que morar fora das casas dos pais, ou precisam se locomover de uma cidade a outra, o que implica em mais despesas diárias, como comida, transporte, vestimenta, aluguel, contas de serviços públicos (Beiter et al., 2015).

Tendo em vista que 56,4% da amostra trabalhava mais de 30 horas ou 40 horas semanais, o estudo de Coledam et al. (2022) revelou uma associação com a alta prevalência de transtornos mentais comuns entre os trabalhadores brasileiros, incluindo condições como ansiedade e depressão, que têm um impacto negativo no bem-estar emocional e funcional dos indivíduos. Além disso, o estudo identificou alguns fatores de risco associados, como condições precárias de trabalho, carga horária extensa, falta de suporte social e escassez de recursos no ambiente de trabalho. Esses fatores contribuem para o aumento da probabilidade de desenvolver transtornos mentais comuns.

Em geral, foi encontrada uma considerável prevalência de sintomas de ansiedade e depressão na amostra de estudantes universitários investigada. Além disso, foi possível identificar alguns fatores associados à frequência dos sintomas, tais como, maiores escores entre gênero feminino, cursos de Direito, Psicologia e Arquitetura. Ademais, foi possível associar a frequência de ansiedade e depressão reportada pelo estresse adicional da vida fora do *campus*, incluindo o trabalho.

### **Considerações Finais**

Esse é um estudo descritivo, o qual tentou mostrar dados atuais sobre a saúde mental de jovens universitários. Vale ressaltar algumas limitações, como o número de

participantes, a pesquisa realizada em apenas um centro universitário particular, cursos investigados e a maioria dos estudantes terem um trabalho. Contudo, esses resultados contribuem para aumentar a urgência de mais estudos com a população universitária.

Sugere-se que sejam realizados outros estudos, incluindo cursos de outras áreas de atuação profissional, universidade pública, bem como, maior representatividade de estudantes não trabalhadores, a fim de auxiliar no aprofundamento das discussões sobre fatores associados à saúde mental em universitários. De outra forma, convém utilizar outros instrumentos e análises com enfoque qualitativo quanto aos resultados encontrados.

Acredita-se que agora, mais do que nunca, os universitários precisem de atenção e de ações preventivas e interventivas por parte dos pesquisadores, principalmente no que se refere a sua saúde mental, viabilizando possíveis ações de suporte nas universidades para auxiliar nos índices apontados.

## **Referências**

- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <https://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Alves, J. V. S., Paula, W., Rezende Netto, P. R., Godman, B., Nascimento, R. C. R. M., & Coura Vital, W. (2021). Prevalência e fatores associados à ansiedade entre

- universitários de ciências da saúde no Brasil: achados e implicações. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(2), 99–107. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000322>
- American Psychological Association. (2019). What's the difference between stress and anxiety? APA. <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>.
- Bacigalupe, A., Cabezas, A., Bueno, M. B., & Martin, U. (2020). El género como determinante de la salud mental y su medicalización. *Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria*, 34(Supplement 1), 61-67.
- Bayram, N., Bilgel, N. (2008). The prevalence and sociodemographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Brasil, Resolução nº 466, 12 de dezembro de 2012. Resolução 466 do CNS sobre pesquisas em seres humanos. Conselho Nacional de Saúde, 2012. <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.
- Coledam, D. H. C., Alves, T. A., Arruda, G. A., & Ferraiol, P. F. (2022). Prevalence of common mental disorders among Brazilian workers: systematic review and meta-analysis. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(2), 579–591. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022272.46012020>
- Cristo, F. (2023). Estresse, ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no Nordeste, Brasil. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 25(3). <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPSP14901.en>.
- Evans, M., & Fisher, E. B. (2022). Social isolation and mental health: The role of nondirective and directive social support. *Community Ment Health*, 58, 20-40. <https://doi.org/10.1007/s10597-021-00787-9>
- Fernandes, M. A., Vieira, F. E. R., Silva, J. S., Avelino, F. V. S. D., & Santos, J. D. M. (2018). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71 (suppl 5), 2169-2175. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>

- Hobaica, S., Szkody, E., Owens, S. A., Boland, J. K., Washburn, J. J., & Bell, D. J. (2021). Mental health concerns and barriers to care among future clinical psychologists. *Journal of Clinical Psychology*, 77(1), 2473-2490. <https://doi.org/10.1002/jclp.23198>.
- Lipp, M. E. N. (2000). Manual do inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp ISSL. Casa do Psicólogo
- Lopes, C. D. S. (2020). Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(2), 1-4. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00005020>.
- Loricchio, T. M. B., & Leite, J. R. (2012). Estresse, ansiedade, crenças de autoeficácia e o desempenho dos bacharéis em Direito. *Avaliação Psicológica*, 11(1), 37-47. <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335027499005.pdf>.
- Martins, B. G., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de depressão, ansiedade e estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(3). <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000222>
- Mboya, I.B., John, B., Kibopile, E.S. et al. (2020) Factors associated with mental distress among undergraduate students in northern Tanzania. *BMC Psychiatry* 20, 28. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-2448-1>.
- OMS (WORLD HEALTH ORGANIZATION). (2021). Mental health action plan 2013–2030. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>.
- OMS (WORLD HEALTH ORGANIZATION). (2023). Depressive disorder (depression). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5(1), 229-39.
- Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19):7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>

Santos, G., Barone, D., Passos, I., & Carvalho, L. (2021). Análise da saúde mental em estudantes de computação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. In Anais do XXIX Workshop sobre Educação em Computação, (pp. 228-237). Porto Alegre: SBC. doi:10.5753/wei.2021.15914

Silva, R. S., Costa, L. A. (2012). Prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre Estudantes Universitários da Área da Saúde. Encontro Revista de Psicologia, 15 (23).

World Health Organization (2017). Depression and other common mental disorders.

Global health estimates. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

*Submissão: 04/2024*

*Última revisão: 07/2024*

*Aceite final: 10/2024*