



ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS NA ÁREA DA SAÚDE

Kercia Mirely Vieira Costa(1); Kátia Regis da Silva Sousa(1); Priscila de Araújo Formiga(2); Wandina Soares da Silva(3); Eduardo Breno Nascimento Bezerra(4).

(Faculdade Maurício de Nassau-Campus Campina Grande. kerciamirely@hotmail.com)

Resumo

O manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 da Associação Psiquiátrica Americana (2014) caracteriza que os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionados, fatores esses que se fazem cada vez mais presentes na vida universitária. Desse modo, este artigo tem o objetivo de avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários. Para alcançar tal objetivo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica na literatura, na qual por meio dos descritores “ansiedade” e “universitários” buscou-se artigos e dissertações indexados nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e Lilacs que abordassem o transtorno de ansiedade em estudantes universitários na área da saúde. Como resultados de busca obtiveram-se cento e setenta e seis trabalhos, os quais tiveram seus resumos lidos respeitando os critérios de inclusão, a saber: periódicos de fácil acesso para os pesquisadores, artigos publicados entre 2013 e 2017, idioma de publicação português; e como critérios de exclusão: não foram considerados os artigos anteriores a 2013 e trabalhos que abordavam populações diferentes de estudantes universitários na área da saúde, comorbidades, trabalhos com validação de instrumentos/escalas. Com base nesses critérios foram selecionados cinco artigos e duas dissertações com a finalidade de descrever os principais resultados acerca dessa temática. No que diz respeito à análise dos principais resultados, percebeu-se que todos os artigos e dissertações encontrados compreendem pesquisas de natureza quantitativa, com estudos empíricos. O instrumento mais utilizado nas publicações analisadas foi o Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI). Outro aspecto observado nesse levantamento bibliográfico foram os resultados obtidos pela maioria dos estudantes que possuíam nível médio de ansiedade, seguido pelo nível alto. Dentre os aspectos avaliados os que evidenciaram resultados mais significativos foram que estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que os estudantes do gênero masculino, independentemente do curso. A partir destas considerações sugerem-se o apoio das políticas públicas buscando propor programas de intervenção grupal para a melhoria na qualidade de vida e saúde, além disso, propor projetos sociais que possam promover saúde e apoio aos estudantes universitários.

Palavras-chaves: Ansiedade, Estudantes universitários, Saúde.



INTRODUÇÃO

Ansiedade é uma combinação complexa de sentimentos, medo, apreensão e preocupação, que pode existir como uma desordem cerebral ou estar associado a outros problemas médicos incluindo transtornos psiquiátricos. Apesar de ser um problema universal vivenciado por todo ser humano, imensas vezes ao longo da vida ainda não possui uma definição exata.

O manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais-DSM-5 da Associação Psiquiátrica Americana (2014) caracteriza que os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo, ansiedade excessiva e perturbações comportamentais relacionados. O medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Na ansiedade é mais frequente comportamentos de cautela e esquiva associados à tensão muscular e vigilância em preparação para o evento futuro.

Pode-se citar um exemplo de situações sociais em que o ansioso é temeroso ou se esquiva, tais como em ocasião de desempenho diante de outras pessoas por ter a ideia de ser avaliado negativamente pelos demais.

De acordo com Cardozo et al. (2016) a ansiedade é responsável por preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo. Juntamente com o medo, eles envolvem fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos que modulam a percepção do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e direcionando a algum tipo de ação.

Os transtornos de ansiedade têm aumentado visivelmente, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgada em fevereiro de 2017 os distúrbios relacionados ansiedade afetam 9,3% (18.657.943) das pessoas que vivem no Brasil, tendo em vista que a ansiedade é o mal do último século, principalmente a relevantes transformações ocorridas no âmbito cultural e econômico, seguido por imposições de uma sociedade moderna tecnológica e cada vez mais competitiva, principalmente entre os jovens que estão em uma fase de transição entre o final da adolescência e o início da vida adulta, que é marcado por mudanças psicossociais importantes das quais o estudante tem que lidar com diversos desafios.

Com o avanço da tecnologia os jovens estão adquirindo excesso de informação, o que aliado ao excesso de atividades, de pressão, apreensão em relação ao futuro, à necessidade



ansiosa ou neurótica de ser perfeito, à transição para a vida acadêmica que esses jovens enfrentam e a cobrança excessivamente, gera assim uma série de sintomas e incômodos para os jovens estudantes, podendo dificultar a realização das suas atividades diárias.

Nesse contexto, o ambiente universitário é permeado de situações desgastantes que podem influenciar ou desencadear o desenvolvimento da ansiedade nos universitários, uma vez que a correria oportuniza uma vida sedentária, sendo este um fator de risco. Nesse contexto, a compreensão da saúde mental de estudantes encontra-se vulnerável, por isso se faz necessário compreender os fatores de risco para o desencadeamento da ansiedade, a fim de garantir melhor qualidade na formação profissional dos acadêmicos.

De acordo com Marchi et al, (2013) estudantes de ensino superior da área da saúde são os estudantes que apresentam maior nível de ansiedade, quando comparados a outras áreas de ensino. Apontando alguns fatores desencadeantes a experiência da prática clínica, o lidar com o ser humano, o contato com o sofrimento psíquico, a observação constante dos instrutores no cenário da prática, o medo de cometer erros e sentimentos de inadequação.

Nessa perspectiva se torna necessário estudar a ansiedade em universitários, desse modo, esse artigo tem como objetivo avaliar os fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno de ansiedade em estudantes universitários.

METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo desse estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica na literatura, para tanto buscou-se artigos e dissertações indexados nas bases de dados dos periódicos do Google Acadêmico, Scielo e Lilacs que abordassem o transtorno de ansiedade em estudantes universitários na área da saúde. Foram utilizados como descritores os termos “ansiedade” e “universitários”, pois com esses termos acredita-se que seria possível compreender acerca dos fatores de predisposição para o desencadeamento do transtorno acima citado e o perfil destes estudantes. Nesse sentido foi realizada a pesquisa dos artigos e dissertações dos últimos cinco anos, ou seja, o período entre 2013 a 2017.

Como resultados de busca obtiveram-se cento e setenta e seis trabalhos, os quais foram lidos respeitando os critérios de inclusão que foram utilizados, a saber: ano de publicação, (artigos publicados entre 2013 e 2017) e idioma de publicação português. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados os artigos anteriores a 2013 e trabalhos que abordavam populações diferentes de estudantes universitários na área da saúde, comorbidades e/ou



trabalhos com validação de instrumentos/escalas.

Com base nesses critérios foram selecionados cinco artigos e duas dissertações com a finalidade de descrever os principais resultados acerca dessa temática.

RESULTADOS

No que diz respeito à análise dos principais resultados dos estudos percebeu-se que todos os artigos e dissertações encontrados compreendem pesquisas de natureza quantitativa, com estudos empíricos. Como o instrumento mais utilizado nas publicações analisadas, observou-se o uso do Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI), que consiste em 21 questões, cada uma com quatro possíveis respostas, sobre como o indivíduo tem se sentido na última semana, expressas em sintomas comuns de ansiedade (como sudorese e sentimentos de angústia) cujo objetivo é verificar a presença de sintomas ansiosos, sendo esse o mais utilizado nas publicações. Como é possível identificar na tabela 1 abaixo:

Tabela 1. Trabalhos levantados na revisão bibliográfica

Autores	Ano	Editora	Título	Instrumentos
Chaves et al.	2015	Revista brasileira de enfermagem	Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal.	Inventário de ansiedade traço-estado-IDATE(12-13) e a Escala de espiritualidade de Pinto e Pais-Ribeiro(14).
Cardozo et al.	2016	Revista Saúde e Pesquisa	Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina.	Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton.



Ferreira	2014	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias	Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica.	Student Stress Inventory, SSI (Dobson e Metcalfe, 1983), o Reactions to Tests, RTT (Irwin G. Sarason, 1984), o Brief Cope, COPE (J. L. Pais Ribeiro e A. P. Rodrigues, 2004) e o Questionário de Satisfação Académica, QSA (Soares e Almeida, 2001).
Lantyer et al.	2016	Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva	Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção.	Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 2003) e o Qualidade de Vida (QV) – SF - 36
Medeiros e Bittencourt.	2017	Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia	Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular.	Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI).
Marchi et al.	2013	Revista Eletrônica de Enfermagem	Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública.	Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI).
Santos	2014	Universidade Estadual da Paraíba	Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde.	Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI).

No estudo realizado por Marchi, et al. (2013) constatou-se que o Diazepam foi o medicamento mais utilizado pelos estudantes. Perceberam também que idade com a qual o medicamento foi utilizado pela primeira vez variou de nove a 37 anos, porém com uma proporção maior aos 20 (14,6%), 16 (12,5%) e 18 (12,5%) anos.



Com a aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI), foi constatado que dos 308 alunos avaliados, 30% apresentou grau mínimo de ansiedade, 34% ansiedade leve, 24% moderada e 12% ansiedade considerada grave.

De acordo com a pesquisa realizada por Medeiros e Bittencourt (2017) foi constatado à prevalência da ansiedade em universitários, num nível bastante alto, especialmente entre as pessoas do sexo feminino que teve maior destaque em relação às do sexo masculino, confirmando a tendência que aparece em vários estudos citados nessa pesquisa.

Um dos fatores prováveis desse destaque feminino nas pesquisas se dá pelo fato de vivermos em uma sociedade em que a mulher ainda tem que vencer maiores obstáculos para ingressar em uma carreira que lhe permita uma maior independência social e econômica, enfrentando mais conflitos que os homens e por isso tendem a reagir com maior grau de ansiedade em condições de pressão psicológica. (CARVALHO et al, 2015, apud MEDEIROS e BITTENCOURT, 2017, p. 51).

Cardozo et al. (2016) realizaram pesquisa na qual foi evidenciado que os fatores relacionados à ocorrência de ansiedade nos acadêmicos de Biomedicina denotam a insegurança ou medo para realização de provas teóricas e práticas; excesso de atividades curriculares; processo de avaliação do conteúdo teórico; tempo exigido pelo professor era a entrega das atividades extraclasse além da dificuldade inerente ao processo de ensino-aprendizagem.

Um dado interessante encontrado nos estudos de Ferreira (2014) foram os resultados obtidos pela maioria dos estudantes que possuíam nível médio de ansiedade, seguido pelo nível alto. Devido aos desafios intelectuais e sociais, pressão emocional, exigências da vida acadêmica como provas e defesas de trabalho, que geram tensão, pressões parentais, o fato de estarem iniciando a fase adulta e a incertezas quanto ao futuro.

Outros fatores foram compreendidos foi que a satisfação e não satisfação em relação ao curso predispõe para a ansiedade. Sendo possível entender que essa é uma decisão que determina qual o curso que a sua história de vida terá e que percas e ganhos se tem no decorrer dos anos de curso.

No estudo desenvolvido por Chaves et al. (2015) evidenciaram fatores protetores como a espiritualidade, atividades físicas regulares e vida social, momentos de lazer, podendo atuar na promoção e na preservação da saúde dos estudantes universitários. Observaram também que os estudantes que não possuíam desconforto físico também obtiveram menores níveis de ansiedade traço e estado, abaixo da média, em relação aos indivíduos que possuíam



algum desconforto. Sintomas como distúrbio do sono, inquietação, fadiga e dificuldade de concentração apresentaram-se estatisticamente significantes em relação à presença de ansiedade.

No que se refere à prevalência de ansiedade em universitários concluintes, Santos (2014) constatou através da análise dos scores do inventário de ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI) que 18,5% (25) dos universitários com o perfil mínimo de ansiedade, 34,1% (46) com o perfil suave, 34,1% (46) moderado e 13,3% (18) grave. Classificou em dois perfis, não ansioso (mínimo e suave) e perfil ansioso (moderado e grave).

Lantyer et al. (2016) avaliaram a ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes da área da saúde, nos cursos de psicologia, educação física, terapia ocupacional, nutrição, e fisioterapia de uma universidade pública. Dentre os aspectos avaliados os que evidenciaram resultados mais significativos foram estudantes do gênero feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que os estudantes do gênero masculino, independentemente do curso. De fato, tem sido demonstrado que as mulheres são mais susceptíveis ao desenvolvimento e à manifestação de diferentes subtipos de ansiedade. É interessante salientar que nesta pesquisa o curso de Educação Física apresentou maior média de capacidade funcional quando comparado a todos os demais cursos. Além disso, este mesmo curso apresentou média maior de estado geral de saúde em relação aos cursos de Nutrição e Fisioterapia, maior média de vitalidade em relação ao curso de Fisioterapia e maior média de aspectos emocionais em relação ao curso de Psicologia.

DISCUSSÃO

A ansiedade afeta diversas áreas da vida dos universitários e atinge grandes proporções e se mostram cada vez mais presentes, o que traz uma preocupação no uso indevido de medicamentos e outros agravos na vida dos mesmos.

No estudo de Chaves et al. (2015) observaram que diferentes estratégias podem ser utilizadas como fontes de apoio para os estudantes ou ser incorporadas ao tratamento de ansiedade, como por exemplo o envolvimento com atividades recreativas, o aconselhamento individual, ou ainda, atividades baseadas na religião ou espiritualidade da pessoa.

Marchi, et al (2013) perceberam que os fármacos mais utilizado pelos universitários é o benzodiazepínicos, que por muitas vezes sem a devida prescrição médica. Sendo a prática do uso de ansiolítico um número considerável de estudantes já utilizou ou ainda faz uso deste



tipo medicamento, principalmente os do curso de enfermagem, sendo o ansiolítico frequentemente mais usado o Diazepam, mesmo sendo alunos que têm um conhecimento amplo sobre os efeitos colaterais e da possível dependência deste fármaco.

De acordo com Santos (2014) a vida acadêmica em cursos de saúde é estressante devido às exigências feitas ao longo da formação, as atividades e avaliações, aumento da pressão psicológica, tensão, cansaço mental e expectativa com o mercado de trabalho. Ao ingressar na faculdade, os universitários são submetidos a uma grande carga de stress, devido a longas horas de estudo, cobranças pessoais, de professores e familiares.

Para Lantyer et al. (2016) a ansiedade experimentada em determinados níveis, é propulsora do desempenho, porém quando em intensidade excessiva deixa de ser um fator de proteção e passa a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida. Foi evidenciado também que a intervenção psicológica reduziu significativamente a ansiedade e melhorou a saúde mental dos participantes. Estes dados reafirmam a importância do desenvolvimento de programas de intervenção psicoterápica na universidade.

CONCLUSÕES

Diante da problemática discutida percebeu a necessidade de um desenvolvimento de programas de intervenção para alunos universitários mostra-se de fundamental importância para o processo de graduação, constituído por início, permanência e desenvolvimento da autonomia e de potencialidades e final de curso sendo este o mais desgastante.

Desse modo é perceptível a fragilidade desses jovens estudantes e considerando o aumento da prevalência de ansiedade entre os universitários, o que demonstra a importância de estudos com essa temática com estudantes, levando em consideração como se encontram inseridos no contexto acadêmico e entre as mais variadas situações acadêmicas como exemplo a proximidade de provas, exames, apresentação de seminários, entre outras que igualmente são exaustivas e trazem consigo um conflito e a exigência de adequação e ajuste, podendo provocar ansiedade.

De acordo com Ferreira (2014) a ansiedade é também fundamental para o indivíduo, pois permite a sua adaptação às exigências da vida, possibilitando a utilização de medidas para lidar com situações que envolvem mudança ou experiências inéditas.

Entendendo dessa forma que a ansiedade é um fenômeno humano e normal, porém quando interfere nas atividades cotidianas e causa sofrimento para o indivíduo, podemos



compreender como ansiedade patológica, trazendo grandes prejuízos e sofrimentos para ele.

A partir destas considerações sugerem-se políticas públicas para a melhoria na qualidade de vida e saúde, além disso, propor projetos sociais que possam promover saúde e apoio aos estudantes universitários. É relevante que outros estudos sejam realizados e busquem compreender melhor essa relação entre ansiedade e vida acadêmica, já que a ansiedade pode impedir o bom desenvolvimento do sujeito e interferir de forma desfavorável no meio acadêmico e, conseqüentemente, na qualidade de vida. Faz-se necessário que se desenvolvam estudos qualitativos também, já que os estudos analisados na presente pesquisa foram todos quantitativos, revelando uma necessidade de mais trabalhos nessa área.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRICK ASSOCIATION: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais- DSM-5** (5.ed.). Porto Alegre: Artmed, 2014.

CARDOZO, M. Q., et al. **Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina**. Revista Saúde e Pesquisa, v. 9, n. 2, maio/ago. Maringá-PR, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4747>> Acesso em: 12 de abri. 2017.

CHAVES, E. D. C. L., et al. **Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários**: um estudo transversal. Revista brasileira de enfermagem, 68(3), 504-509. Ribeirão Preto- SP, 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672015000300504&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 12 de abri. 2017.

FERREIRA, E. S. D. **Ansiedade aos exames em estudantes universitários**: relação com stress acadêmico, estratégias de coping e satisfação acadêmica. Dissertação (Mestrado em psicologia)- Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologia, Lisboa - POR. 2014. Disponível em <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/6021/Elisabete%20Ferreira%20tese%20final.pdf?sequence=1>> Acesso em: 12 de abri. 2017.

MARCHI, K. C., et al. **Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública**. Revista Eletrônica de Enfermagem, 15(3), 729-37. Ribeirão Preto, 2013. Disponível em <https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v15/n3/pdf/v15n3a15.pdf> Acesso em: 12 de abri. 2017.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. **Fatores Associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular**. Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, Janeiro de 2017, vol.10, n.33, p.43-55. ISSN:1981-1179. Disponível em:<<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594>> Acesso: 12 abri. 2017.



OMS - Organização Mundial da Saúde. Disponível em <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumento-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839> Acesso em: 16 de abril. 2017.

LANTYER, A. D. S., et al. **Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes**: Avaliação e Intervenção. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 18(2). São Paulo - SP, 2016 Disponível em <<http://usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880>> Acesso: 12 de abril. 2017.

SANTOS, R. M. D. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde**. Dissertação (Mestrado em saúde pública) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande - PB, 2014. Disponível em: <<http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF%20%20R%c3%b4mulo%20Morieira%20dos%20Santos.pdf>> Acesso : 12 de abril. 2017.

