

PERSPECTIVAS SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MATEMÁTICA NA UNIVERSIDADE

Daniela Irene de Oliveira¹
Isabel Carla Ferreira de Amorim²
Carlos Eduardo Dias da Silva³

INTRODUÇÃO

Como sabemos a matemática é uma área que muitas vezes é associada a desafios intelectuais e de alto nível de exigência, no qual pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. De acordo com os psicólogos Deci e Ryan (2000):

Reconhecer a importância fundamental da motivação intrínseca e extrínseca na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes. É partir dessa perspectiva vimos que é fundamental que a universidade ofereça suporte psicológico e emocional aos universitários de matemática, promovendo uma conscientização sobre a importância da saúde mental e fornecendo recursos para lidar com estresse, a pressão e as expectativas acadêmicas.

Trata-se o presente texto de uma pesquisa realizada com os estudantes da Universidade de Pernambuco – *Campus Mata Norte*, especificamente do curso de Licenciatura em Matemática, por sua vez, relatando a saúde mental desses, tendo por suporte o Google Forms.

Nisso trazemos uma perspectiva em relação a como está a saúde mental desses estudantes, considerando ser de extrema importância, pois a pressão acadêmica e o estresse podem impactar significativamente o bem-estar destes.

Por fim, é essencial que os universitários se sintam apoiados e compreendidos em um ambiente que valorize o equilíbrio entre o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional no curso de Licenciatura em Matemática.

¹ Graduanda do Curso de matemática da Universidade de Pernambuco- UPE, daniela.irene@upe.br.com;

² Graduanda pelo Curso de matemática da Universidade de Pernambuco-UPE, isabel.carla@upe.br.com;

³ Professor orientador, Doutorando da Rede Nordeste de Ensino da Universidade Federal Rural de Pernambuco- UFRPE, carlos.eduardodias@ufrpe.br.com;

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O trabalho se caracteriza como uma pesquisa de caráter exploratória, onde busca investigar como está a saúde mental dos estudantes do curso de Licenciatura em Matemática da Universidade de Pernambuco – *Campus Mata Norte*, frente a rotina de estudos. A coleta de dados foi realizada através de um questionário, sendo aplicado por meio do Google Forms, tornando possível uma análise rigorosa e sistematizada dos resultados, por meio de Bardin (2016), buscando tecer uma perspectiva sobre a saúde mental dos referidos estudantes.

REFERENCIAL TEÓRICO

Esta pesquisa respaldasse nos estudos dos psicólogos Ryan e Deci (2000), que dialogam sobre a Teoria da Autodeterminação nisto eles discutiram a importância das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento para a motivação humana e o bem-estar. A teoria deles explora como esses fatores influenciam o comportamento e a motivação intrínseca e extrínseca. Para teoria da autodeterminação, a motivação é a força que mobiliza a pessoa a interagir no ambiente. Portanto as necessidades básicas impulsionam a pessoa, pela motivação, a ação no contexto em que vive (Ryan &Deci, 2000).

Os estudantes no ambiente da universidade, sentem-se desmotivados e sozinhos, pois não interagem com os colegas, uma vez que, durante a graduação é necessário ter amizade para um apoiar o outro. Além disso, percebemos que problemas pessoais, sobrecarga do trabalho e a exigência do curso, principalmente devido as cobranças dos professores, afetam a saúde mental dos estudantes.

Contudo, podemos citar a motivação extrínseca é quando a pessoa é motivada por recompensas externas ou evitar punições, com isso muito estudantes lutam para não desistir do curso, embora a saúde mental não esteja bem. Posto isso, querem realizar o sonho de ter uma vida digna, porque desejam no futuro ter boas condições financeiras.

A motivação intrínseca pode ser realizada nesse contexto caso houver mais apoio na universidade para os estudantes ter prazer e ser motivados a finalizar o curso não

havendo a evasão escolar. A motivação intrínseca e a extrínseca forma um contínuo, que vai desde a falta de motivação, passando por vários níveis da motivação extrínseca, até chegar à motivação intrínseca (Deci& Ryan, 1985).

É fundamental que para chegar a essa motivação intrínseca será necessário persistência e apoio ao estudante para que seus objetivos sejam alcançados, pois a desmotivação que sentem torna esse sonho cada vez mais distante, pois é necessário desconstruir esses impasses para termos mais professores de matemáticas formados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perceber o quanto é desafiador cursar matemática, especificamente concluir o curso, é essencial, pois os inúmeros obstáculos ao longo da trajetória levam muitos estudantes a desistirem. Diante disso, a aplicação de um questionário via Google Forms revelou a necessidade de um olhar diferente, uma vez que as causas das desistências podem ser revertidas com a criação de um ambiente mais acolhedor e favorável ao aprendizado.

Os resultados do questionário mostraram que uma alta porcentagem dos estudantes enfrentam estresse diário devido à demanda do curso. Além disso, muitos relataram a falta de prática de atividade física, o sentimento frequente de isolamento, e a dificuldade de falar sobre a saúde mental com colegas e professores. A pressão acadêmica também foi citada como um fator que afeta negativamente a saúde mental, juntamente com a sobrecarga de trabalhos e a falta de apoio aos estudantes.

Essas questões apontam para a necessidade de intervenções em diversas áreas. É fundamental implementar estratégias que promovam a prática regular de atividades físicas, criando programas ou parcerias com academias e espaços esportivos dentro do âmbito universitário. Também é necessário fomentar um ambiente onde a comunicação sobre saúde mental seja encorajada e estigmatizada, através de campanhas de conscientização e treinamentos específicos para professores e colegas.

A pressão acadêmica deve ser gerida de maneira a equilibrar a carga de trabalhos e avaliações, talvez através de uma revisão curricular que permita um ritmo mais sustentável de estudos. A criação de grupos de apoio, tanto acadêmicos quanto emocionais, pode proporcionar um sentimento de pertencimento e reduzir o isolamento.

Além disso, é crucial que a instituição ofereça recursos de apoio psicológico, como sessões de aconselhamento e suporte contínuo. A criação de um ambiente de apoio

e acolhimento pode fazer uma diferença significativa na experiência dos estudantes de matemática, aumentando as taxas de conclusão do curso e promovendo um bem estar geral.

Portanto, ao identificar e abordar esses fatores, podemos criar estratégias eficazes para transformar o ambiente acadêmico em um espaço mais acolhedor e propício ao sucesso dos estudantes. Com uma abordagem holística que inclua suporte emocional, físico e acadêmico, será possível não apenas reduzir as taxas de desistência, mas também promover o bem-estar e o desenvolvimento integral dos alunos, preparando-os melhor para enfrentar os desafios futuros e alcançar seus objetivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos estudantes de matemática na Universidade de Pernambuco – *Campus Mata Norte*, é um tema de extrema importância, porque requer muita atenção e cuidado. A pressão acadêmica e o estresse podem impactar significativamente o bem-estar desses universitários, resultando em problemas como ansiedade e depressão.

Além disso, esses desafios são essenciais para que as instituições ofereçam suporte psicológico e emocional, para que promovam a conscientização sobre a importância da saúde mental e forneçam recursos para ajudar os universitários a enfrentar o estresse e a pressão acadêmica. Além do que, é crucial que os estudantes se sintam apoiados e compreendidos em um ambiente que valorize tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar emocional.

Palavras-chave: Saúde mental, bem-estar, universitários, pressão acadêmica, estresse.

REFERÊNCIAS

APPEL-SILVA, Marli; WELTER WENDT, Guilherme; IRACEMA DE LIMA ARGIMON, Irani. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicol. rev.* (Belo Horizonte), Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 maio 2024.