

NÍVEL DE ESTADO DEPRESSIVO DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ CAMPUS MEDIANEIRA

Nayara Fernandes de Mendonça ¹

RESUMO

Dentre os temas mais preocupantes no ambiente universitário pode-se citar assuntos relacionados ao estresse, depressão, falhas de memória, ansiedade, doenças psicossomáticas, baixo desempenho escolar, dentre outros, o que está preocupado diversos especialistas pelo aumento de casos. Os dados primários basearam-se em uma pesquisa realizada com os universitários, em mídia social, por intermédio de um questionário online, elaborado na plataforma Google Docs. A partir dos resultados pode-se verificar que a graduação influencia diretamente na saúde mental dos acadêmicos, concluindo-se, portanto, a necessidade de reformular a assistência psicológica prestada sendo um fator chave para melhorar a qualidade da saúde mental dos acadêmicos.

Palavras-chave: universidade, saúde mental, saúde emocional, educação.

INTRODUÇÃO

Transtornos de depressão e ansiedade tornaram-se uma das doenças mais conhecidas e presentes no mundo todo. O relatório global lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2017, mostrou que o número de casos de depressão aumentou 18% entre os anos de 2005 e 2015.

O número de pessoas com a doença no mundo chega a 322 milhões, sendo a maioria mulheres (ONUBR, 2017). Segundo as pesquisas da OMS 11,5 milhões de pessoas sofrem de depressão no Brasil, representando 5,8% da população. Quando se trata de distúrbios de ansiedade o número chega a ser ainda maior, atingindo 18,6 milhões de pessoas, ou seja, 9,3% da população (WHO, 2017).

¹ Pós-Graduanda em Gestão Escolar na Universidade de São Paulo, nayarafmendonca@gmail.com

A ansiedade segundo Stuart (1993) é uma sensação de mal-estar interior, de aflição que gera manifestações físicas e mentais. De acordo com Pereira (2009), a ansiedade é causada por um estímulo externo considerado ameaçador pelo indivíduo, provocando reações desagradáveis.

A depressão é um transtorno mental que gera os sintomas de humor deprimido, sentimento de culpa, baixa autoestima, perda de sono ou apetite, falta de concentração e interesse. A doença pode tornar-se crônica ou recorrente, alterando a capacidade do indivíduo de cuidar das suas responsabilidades diárias (PEREIRA,2009).

A doença pode piorar drasticamente a qualidade de vida da pessoa afetada chegando, em certos casos, à tentativa de suicídio.

O relatório global da OMS de 2017 mostra que 788 mil pessoas se suicidaram em 2015, o número é ainda maior se levar em conta as pessoas que sobreviveram a tentativa. O suicídio foi a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos segundo a OMS e chegou a contabilizar 1,5% do total de mortes no mundo.

Diante do fato, os acadêmicos ao ingressar na faculdade se deparam com situações totalmente diferentes da época escolar, tornando-se necessário adaptar-se a exigência curricular que acaba trazendo um novo estilo de vida. Tal mudança pode trazer um sentimento de ansiedade muito intensa (BASSOLS, 2014).

O ingresso na universidade implica em novas experiências e demandas como convivência com desconhecidos, autoridades, distância de familiares e amigos e a necessidade de se adaptar a uma vida acadêmica diferente, o que pode intensificar problemas de habilidade social que estão diretamente ligados a depressão (SILVA; LOUREIRO, 2016). Esse período de transição expõe os estudantes a fatores que os tornam um grupo de risco para desenvolvimento de transtornos mentais (MICHAEL et al, 2006).

Segundo Young (2013) a maior exposição ao álcool e alto índice de casos de abusos sexuais associados a rotina acadêmica estressante tornam os estudantes um grupo de risco. Devido a isto, de acordo com Costa (2016) e Eisenberg (2007) os índices de ansiedade e depressão encontrados nos universitários são superiores aos encontrados na população geral, sendo que os alunos ingressantes apresentam a maior concentração de sintomas de ansiedade e depressão. Assim, a doença influencia

significativamente no baixo desempenho acadêmico e aumenta a probabilidade de abandono escolar.

Ademais, muitos destes estudantes ocupam suas vidas com várias atividades extracurriculares como uma estratégia, por vezes inconsciente, para não pensarem em si próprios, ou, querem realizar todas as atividades possíveis devido almejar somente o futuro que acaba resultando em fadiga prolongada e baixo rendimento, surgindo o sentimento de culpa (MOTA, 2007).

Em razão do exposto este trabalho tem como objetivo fazer um diagnóstico, sobre os problemas enfrentados durante a passagem pela academia dos alunos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Medianeira, sobre a saúde mental durante a formação. Com os resultados pode-se propor a adoção de projeto de assistência aos alunos.

METODOLOGIA

A pesquisa se baseou em dados qualitativos, onde os dados primários basearam-se em uma averiguação realizada com os universitários, que ficou disponível (de 16 de maio até 10 junho do ano de 2019) em mídia social, por intermédio de um questionário online, elaborado na plataforma Google Docs. A pesquisa foi realizada com auxílio de um questionário previamente elaborado, contendo 20 perguntas, com objetivo de avaliar os sinais de ansiedade, depressão e cansaço mental apresentados por acadêmicos da UTFPR – Medianeira (todas as perguntas deste questionário deveriam ser respondidas).

Este questionário proporcionou avaliar a situação destes universitários mediante algumas variáveis indicadoras de nível de estados depressivos que esses discentes tendem a apresentar. Assim, a pesquisa abordou questões, como idade, sexo, o curso do aluno de graduação, a cidade onde este pernoita, além de aspectos que comprometem diretamente o nível de depressão desses alunos, as questões abordadas são listadas a seguir:

- Qual seu sexo?
- Qual seu curso?
- Qual sua idade?
- Com quem você reside?

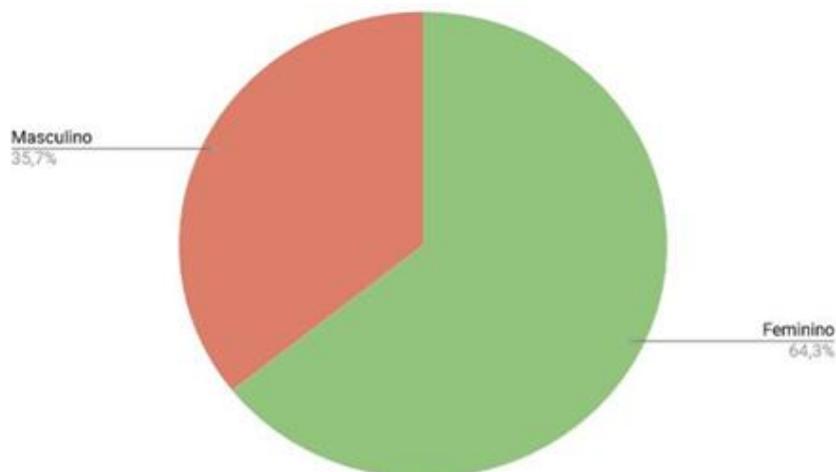
- Com que frequência visita seus familiares?
- Você teve dificuldades de adaptação ao ingressar na graduação?
- Você sente que gosta das mesmas coisas como antes?
- Você se considera organizado quanto a realização de tarefas acadêmicas, entregando-as nos prazos determinados?
- Se sente desmotivado em participar de aulas devido a didática ou conteúdo apresentado pelo professor, que muitas vezes está fora do contexto do seu curso?
- Você sente que seus professores te fazem mal ou fazem você diminuir seu rendimento?
- Participa ou já participou de algum projeto da universidade, com finalidade acadêmica ou não?
- Você se sente sozinho durante a vida acadêmica?
- Quantas horas você dedica a vida social?
- Você já procurou ajuda na universidade por se sentir demasiadamente ansioso ou depressivo?
- Em relação a procura de ajuda por ansiosidade ou depressão, a universidade resolveu o problema?
- Apresenta dificuldades para dormir?
- Realiza atividade física?
- Consome algum tipo de droga?
- Se sente irritado sem motivo ou apresenta sinais de cansaço mental?
- Em uma escala de 0 a 5 qual a influência das atividades acadêmicas na sua saúde mental?

Coletados os dados, foram elaborados gráficos utilizando-se o software do Excel 2010, com o intuito de facilitar a visualização dos resultados obtidos, além de apresentá-los de maneira mais formalizada, clara e concisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa, 98 alunos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Medianeira, destes, 35,7% dos participantes são do sexo masculino e 64,3% são do sexo feminino, de acordo com a Figura 1.

Figura 1: Análise dos dados relacionado ao sexo dos acadêmicos

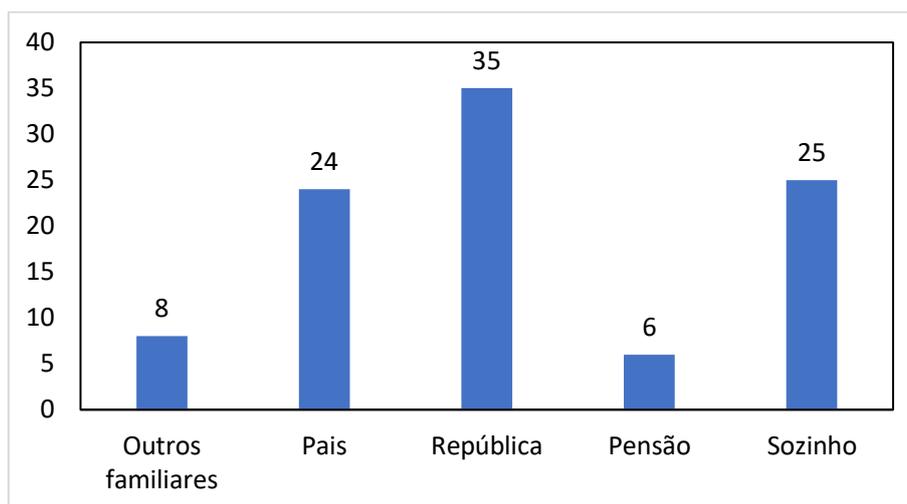


A maioria dos participantes da pesquisa cursa Engenharia Ambiental, com 48 alunos, seguido por Engenharia de Produção, com 19 alunos, e em terceiro, o curso de Engenharia Elétrica, com 17 respostas. Já os cursos de Tecnologia em Alimentos, com 1 aluno, Licenciatura em Química, com 2 alunos, e Tecnologia em Gestão Ambiental, com 3 alunos, tiveram a menor quantidade de alunos participantes da pesquisa.

Com relação a faixa etária dos participantes 65 alunos têm entre 20 e 25 anos, 21 são menores de 20 anos e 12 são maiores de 25 anos.

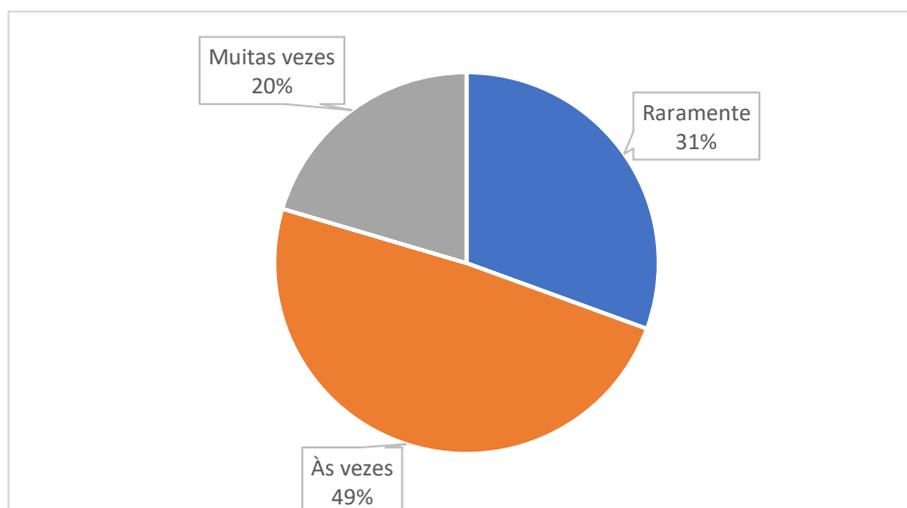
Quanto ao questionamento sobre onde os alunos residem, a maioria, 35 participantes declararam morar em repúblicas, seguidos de 25 alunos que relataram morar sozinhos e 24 alunos disseram residir com os pais, de acordo com a Figura 2.

Figura 2: Local de residência dos acadêmicos



Em relação a frequência das visitas aos familiares, ao observar a Figura 3, notou-se que a maioria, 49%, às vezes visita a família, 30,6 % raramente visita, e 20,4% fazem visitas frequentes aos familiares.

Figura 3: Frequência de visita aos familiares pelos acadêmicos



Na Tabela 1 é possível observar a porcentagem de respostas afirmativas e negativas para as perguntas propostas. Percebe-se que algumas perguntas tiveram uma ampla variação nas respostas, ao passo que algumas obtiveram porcentagem equilibrada.

Com relação a dificuldade de adaptação ao ingressar na graduação, 55,1% dos acadêmicos indicaram ter passados por algum tipo de dificuldade. Essa parcela pode

contribuir para os casos de desistência do curso e muitas vezes levar a quadros de estresse e depressão, caso as dificuldades não sejam superadas. Segundo Monteiro et al. (2007) o fato de o aluno iniciar uma nova fase marcada pelo ingresso na universidade é caracterizado como uma mudança, sendo, portanto, uma situação estressora.

A pergunta referente aos gostos dos acadêmicos revelou que 89,8% mudaram seus interesses devido a influência do ingresso na graduação. Muitas vezes a quantidade excessivas de atividades relacionadas a graduação acaba dificultando que os acadêmicos se dediquem a afazeres relacionados ao lazer, deixando de lado atividades que proporcionam prazer.

Aproximadamente 57% dos acadêmicos indicaram serem organizados quanto a realização das atividades acadêmicas. Por um lado, essa organização pode ser refletida em boas notas e desempenho acadêmico, por outro pode significar dedicação exclusiva as atividades acadêmicas, que pode acarretar sinais de estresse e cansaço demasiado.

Outro fator que pode contribuir para a desmotivação dos alunos durante o curso superior é a didática de alguns professores, 84,7% dos entrevistados apontaram que a falta de didática ou conteúdo fora contexto do curso é um fator que leva a desmotivação.

Um quesito que pode contribuir para o desenvolvimento de quadros de estresse é a solidão que muitas vezes é sentida por parte dos acadêmicos, sendo que 60,2% declararam se sentirem sozinhos durante a graduação.

Fioravanti et al. (2005) concluíram em seu estudo que a maioria dos acadêmicos que moram sozinhos apresentam níveis significativos de estresse, segundo os autores a solidão é um agente potencializador do estresse.

A dificuldade para dormir é sentida por 58,2% dos acadêmicos entrevistados, mesma porcentagem de pessoas que realiza algum tipo de atividade física. Dentre os entrevistados 44,9% afirmou utilizar algum tipo de droga, seja ela lícita como álcool e cigarro ou ilícitas, sendo a maconha um dos exemplos mais comum.

Com relação aos sinais de irritação sem motivo e cansaço mental o resultado apresentou discrepância, sendo que 94,9% afirmam ter sentido algum dos sintomas. De acordo com o estudo de Monteiro et al. (2007) as situações de estresse vividas pelos acadêmicos refletem na qualidade da saúde mental dos mesmos, sendo que sinais de irritação, ansiedade e baixa autoestima são frequentes, deixando os alunos desestimulados.

Tabela 1: Relação da porcentagem de respostas afirmativas e negativas

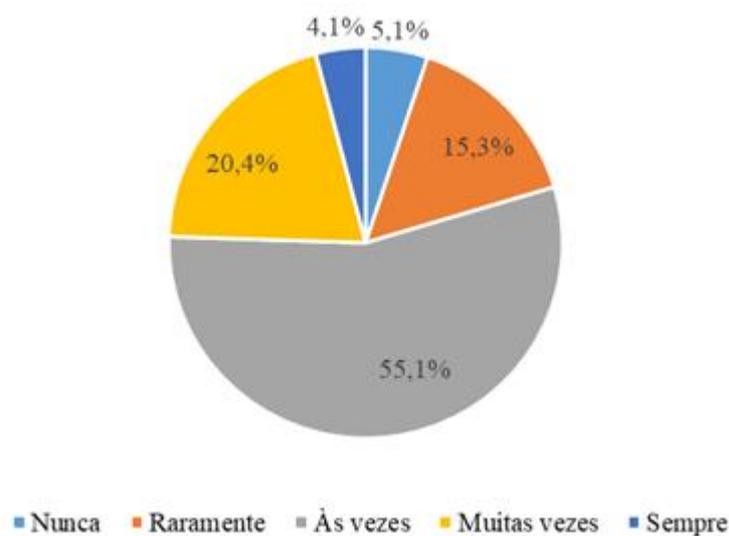
PERGUNTAS	SIM (%)	NÃO (%)
Você teve dificuldades de adaptação ao ingressar na graduação?	55,1	44,9
Você sente que gosta das mesmas coisas como antes?	10,2	89,8
Você se considera organizado quanto a realização de tarefas acadêmicas, entregando-as sempre nos prazos determinados?	57,1	42,9
Se sente desmotivado em participar de aulas devido a didática ou conteúdo apresentado pelo professor, que muitas vezes está fora do contexto do seu curso?	84,7	15,3
Você se sente sozinho durante a vida acadêmica?	60,2	39,8
Apresenta dificuldades para dormir/insônia?	58,2	41,8
Realiza atividades físicas?	58,2	41,8
Consome algum tipo de droga (lícita ou ilícita)?	44,9	55,1
Se sente irritado sem motivo ou apresenta sinais de cansaço mental?	94,9	5,1

Observa-se que 88,57% dos acadêmicos de um curso de engenharia apresentam sinais de estresse em diferentes níveis. Mendonça et al. (2017) perceberam que grande parte dos alunos dos cursos de engenharia da Universidade Federal do Ceará apresentam sinais de estresse, sendo que 69% dos estudantes estão no nível de estresse mais elevado, a exaustão.

Penachi e Teixeira (s/a) analisaram um grupo de estudantes de engenharia e observaram que no início do semestre 46,15% dos alunos apresentaram algum sintoma de estresse, sendo que no final do semestre esse índice subiu para 76,92%. Alguns dos fatores citados pelos alunos como motores para o estresse são: o nível de exigência do curso com inúmeras provas e trabalhos, elevada carga horária, falta de tempo, adaptação longe da família e a dinâmica dos professores. Fatores semelhantes foram citados pelos entrevistados durante a pesquisa.

Conforme ilustra a Figura 4 a maioria dos alunos acreditam que o professor contribui para diminuição do rendimento acadêmico, assim como a má didática, o docente possui um papel essencial no desenvolvimento do aluno, tanto técnico quanto emocional.

Figura 4: Relação de alunos que acreditam que o professor contribui para diminuição do rendimento universitário

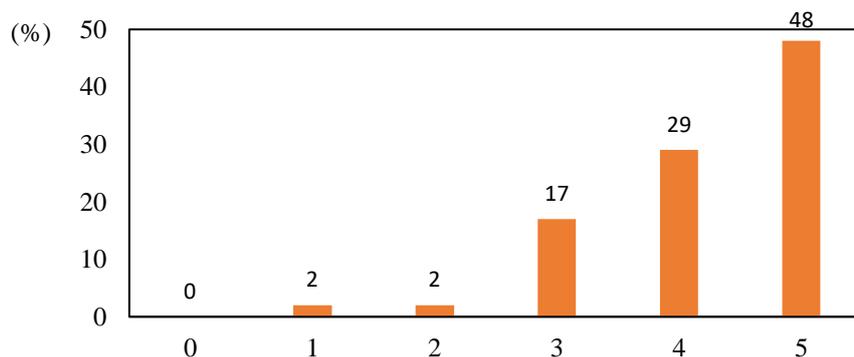


O nível de estresse e problemas emocionais dos discentes provêm muitas vezes da alta carga horária e dificuldades de relacionamento com professores, sendo que a maioria não possui vida social ou não deixam um tempo livre para realizar as atividades que não são vinculadas ao âmbito acadêmico. Os alunos declaram que em média possuem de 2 a 5 horas por dia dedicadas a vida social e cerca de 72,7% dos discentes participam ou participaram de alguma atividade extracurricular, a qual melhora o rendimento e diminuiu o estresse quando não sobrecarregada.

A universidade fornece auxílio através de uma psicóloga, contudo apenas 29,6% dos alunos procuraram ajuda por se sentirem demasiadamente ansiosos ou depressivos, entretanto 80,9% declaram que essa ajuda não foi efetiva, logo é necessário um posicionamento da universidade para que o atendimento seja eficaz, afim de diminuir os problemas emocionais e a evasão acadêmica.

Na Figura 5 os entrevistados indicaram uma nota de 0 a 5 para relacionar o quanto as atividades acadêmicas influenciam em sua saúde mental, resultando em mais de 70% de concordância, desta forma os problemas como estresse e depressão, em sua maioria, são provenientes da pressão existente.

Figura 5: Influência das atividades acadêmicas na saúde mental em uma escala de 0 a 5



A partir da pesquisa notou-se que a comunidade discente possui sua saúde mental afetada por diversos fatores presentes na Universidade e que há poucas soluções para este fato, sendo que os professores possuem alta participação para este resultado, tanto em relação ao comportamento em sala de aula quanto a didática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos dados coletados fica evidente que a graduação influencia diretamente na saúde mental dos acadêmicos. Algumas respostas chamam a atenção para a causa do problema, como o fato de 84,7% dos entrevistados se sentirem desmotivados em assistir aulas cuja didática do professor “deixa a desejar”. Além disso 79,6% dos acadêmicos sentem que a postura do professor influencia no rendimento acadêmico.

Essas porcentagens deixam evidente que os fatores estressores vão além da quantidade de trabalhos e provas realizadas durante a vida acadêmica, mas que o docente tem papel fundamental no rendimento acadêmico e na saúde mental dos discentes, sendo necessário trabalhar mais ativamente os métodos utilizados para lecionar, frisando que o conteúdo repassado deve estar relacionado com o foco do curso de graduação.

Outro ponto que levanta questionamento é o fato de que apenas 29,6% dos acadêmicos já procuraram por ajuda psicológica na universidade. Como a porcentagem dos acadêmicos que dizem se sentir irritados e com sinais de cansaço mental é de 94,9%

percebe-se que muitos alunos passam por estresse mental, porém poucos procuram ajuda.

Em vista disso é necessário amplificar a divulgação do serviço prestado pela universidade, além de desmistificar a ajuda psicológica, visto que muitas pessoas podem ter medo ou receio de buscar auxílio. A qualidade do serviço também é imprescindível, já que dos acadêmicos que buscaram ajuda 80,9% indicou que a ajuda não foi efetiva.

Reformular a assistência psicológica prestada é um fator chave para melhorar a qualidade da saúde mental dos acadêmicos, uma vez que aproximadamente 50% dos entrevistados consideram que as atividades acadêmicas têm influência direta sobre a saúde mental.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, B.; WILDING, J. M. The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. **British Journal of Psychology**, [S.L.], v. 95, n. 4, p. 509-521, nov. 2004. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1348/0007126042369802>.

BASSOLS, A. M. S. **Estresse, ansiedade, depressão, mecanismos de defesa e coping dos estudantes no início e no término do curso de Medicina na Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. 2014. 114 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psiquiatria, Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

COSTA, M. de; MOREIRA, Y. B. Saúde mental no contexto universitário. **Anais do Seminários Sobre Ensino em Design**, São Paulo, v. 1, p. 73-79, out. 2016. Editora Edgard Blücher. <http://dx.doi.org/10.5151/despro-sed2016-009>.

EISENBERG, D., GOLLUST, S. E., GOLBERSTEIN, E., & HEFNER, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. **American Journal of Orthopsychiatry**, 77(4), 534-542. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>

FONSECA, A. A., COUTINHO, M. P. L., WANDERLEI, R. L. - Representações Sociais da Depressão em Jovens Universitários Com e Sem Sintomas para Desenvolver a Depressão - **Universidade Federal da Paraíba**, João Pessoa, Brasil. 2008.

MICHAEL, K. D., HUELSMAN, T., GERARD, C., GILLIGAN, T. M., & GUSTAFSON, M. R. (2006). Depression among college students: Trends in prevalence and treatment seeking. **Counseling and Clinical Psychology Journal**, 3(2), 60-70. 2006.

MOTA, Tiago. **Entre Alunos do ensino superior: Esgotamento nervoso: problema recorrente.** Médicos de Portugal, 2007. Disponível em: <<https://www.medicosdeportugal.pt/info/saude-publica/entre-alunos-do-ensino-superior-esgotamento-nervoso-problema-recorrente/>>. Acesso em: 18 jun. 2019.

ONUBR, **Organizações Unidas do Brasil.** 2017. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>. Acesso em 18 jun. 2019.

PEREIRA, A. C. M. **Análise de Depressão e Ansiedade nos alunos do ensino superior: comparação com um estudo do curso de Radiologia.** Instituto Politécnico de Castelo Branco. Castelo Branco, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/442/1/Depress%C3%A3o%20e%20Ansiedade%20nos%20alunos%20Radiologia_alterado%5B1%5D.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2019.

SILVA, A. T. B., LOUREIRO, S. R. O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** Vol. 32 n. 4, pp. 1-8. 2016. <http://dx.doi.org/10.15900102.3772e324212_e324212>

STUART, A. Montgomery. **Ansiedade e Depressão.** 1ª edição, Climepsi editors, 1993.

WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

YOUNG, Kaisha. Clemson, college students depression, depression, mental health, mental health awareness, mental health on campus, mental illness, CAMPUS BEAT, CAMPUS LIFE, MULTIMEDIA, News, VIDEO.

FIORAVANTI, A. R.; SHAYANI, S. de A.; BORGES, R. C.; BALIEIRO, R. C.; Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da UNICAMP, **Ciência do Ambiente On-line**, v.1, n.1, Agosto, 2005.

MENDONÇA, L. G. de; PONTES, E. R.; PINHEIRO, L. G.; ZAMBELLI, R. A.; **Avaliação de estresse em discentes de engenharia da Universidade Federal do Ceará**, Congresso Técnico Científico da Engenharia e Agronomia – CONTECC, agosto de 2017.

PENACHI, E.; TEIXEIRA, E. S.; **Níveis de estresse em um grupo de estudantes de engenharia**, IV Seminário Internacional de Representações sociais, Subjetividade e Educação – SIRSSE, s/a. Disponível em: <http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/24030_11792.pdf> acessado em 29 de junho de 2019.

MONTEIRO, C. F. de S.; FREITAS, J. F. de M.; RIBEIRO, A. A. P.; Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí, **Esc Anna Nery R. Enferm.**, v. 11, n. 1, março, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/eann/v11n1/v11n1a09.pdf>> acessado em 29 de junho de 2019.