



Interdisciplinary

**LINKSCIENCEPLACE**

DOI: 10.17115

ISSN: 2358-8411

Scientific Journal



Interdisciplinary Scientific Journal. ISSN: 2358-8411

Nº 5, volume 6, article nº 23, May 2019

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.17115/2358-8411/v6n5a23>

Accepted: 10/12/2018 Published: 30/05/2019

I SEMINÁRIO DE SAÚDE MENTAL DO NORTE E NOROESTE FLUMINENSE  
– 27 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018 – CAMPOS DOS GOYTACAZES - RJ

## Verification of anxiety in academics of the health courses of a Private University of the Zona da Mata, Minas Gerais

### Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira

**Bruno Carlos Ferreira<sup>1</sup>**

Acadêmico do Curso de Psicologia

**Sirlon Martins da Silva<sup>2</sup>**

Bacharel em Psicologia, Mestrando em Educação

**Betania Vieira Costa<sup>3</sup>**

Acadêmica do Curso de Psicologia

#### ABSTRACT

The objective of the study is to evaluate the symptoms of anxiety and to identify if there is and what level of anxiety in the students enrolled in the health courses of the Unifaminas college. The method consisted of: Objective mood and feelings evaluations from the last days, through the BAI (Beck Anxiety Inventory) and structured sociodemographic questionnaire. The data for this study were collected through a cross-sectional study with seniors in the health area, the results will point to a direction that nullifies or confirms hypotheses that students are anxious about graduation or not.

**Key-words:** Students, Anxiety, Graduation.

#### RESUMO

O objetivo do estudo é avaliar os traços de ansiedade e identificar se existe e qual o nível de ansiedade nos alunos matriculados nos cursos de saúde da faculdade Unifaminas. O método constitui em: Avaliações objetivas de humor e sentimentos decorrentes dos últimos dias, através do BAI (inventário de Ansiedade de Beck) e questionário estruturado sociodemográfico. Os dados para este estudo foram colhidos por meio de estudo transversal com alunos do último ano da graduação da área de saúde, os resultados irão apontar um direcionamento anulando ou

<sup>1</sup> UNIFAMINAS – Centro Universitário de Minas Gérias - Muriaé – MG (brunobps58@gmail.com)

<sup>2</sup> UFOP – Universidade Federal de Ouro Preto – Departamento de Educação – Mariana MG – [sirlonsemiotica@hotmail.com](mailto:sirlonsemiotica@hotmail.com)

<sup>3</sup> UNIFAMINAS – Centro Universitário de Minas Gérias - Muriaé – MG (be-taniavieira@hotmail.com)

confirmando hipóteses, de que os alunos estão ansiosos durante a graduação ou não.

**Palavras-chave:** Alunos, Ansiedade, Graduação

### **INTRODUÇÃO:**

De acordo com Brandtner e Bardagi (2009) acontecem mudanças psicossociais importantes e significativas no período de juventude das pessoas. Dentre tais mudanças, uma muito expressiva é a de estudante de ensino médio para estudante universitário e futuro profissional. Durante essa transição, as pessoas se deparam com muitos desafios, podendo destacar o estabelecimento de novos vínculos, o novo e diferente modelo de avaliação e aprendizagem, se encontrar e estabelecimento de uma nova identidade de carreira entre outros.

Galdeano e Santos (2009) afirmam que ingressar na faculdade é uma fase marcante na vida dos jovens, sendo que esse momento exige mudanças significativas e adaptações para que se consiga um bom desempenho acadêmico. As mudanças desse novo estilo de vida, em conjunto com o estresse e ansiedade vivenciados por estes como alunos, acentuam-se em épocas de provas, influenciando no sucesso ou fracasso acadêmico.

Brandtner e Bardagi (2009) mostram que estudos já realizados indicam a existência de vários aspectos que são entendidos e internalizados como estressores pelos alunos. Tais aspectos podem ser observados em qualquer etapa de ensino, seja início, meio ou fim do curso, podendo destacar fatores como excesso de tarefas, falta de motivação e carreira escolhida, conflitos com colegas e professores, apresentação de trabalhos, etc.

Entre esses aspectos podemos apontar a ansiedade. Para Brandtner e Bardagi (2009) a ansiedade é definida como “inquietação intensa e penosa; angustia”. Ainda dizem mais sobre a Ansiedade sendo um sinal de alerta, que tem por objetivo proteger e preparar o ser humano para um suposto perigo, preparando seu corpo para lutar/enfrentar ou fugir. Deve-se compreender que ansiedade e medo são coisas parecidas, porém, diferentes, no medo o perigo é real, externo, já na ansiedade é algo interno, irreal, de origem conflituosa, é um sentimento que prepara o ser humano para um perigo, existe algo a se temer. Os autores trazem a ansiedade como sentimento complexo e aversivo

Na perspectiva cognitivista, Brandtner e Bardagi (2009) indicam que a ansiedade aponta para a questão central de pensamentos mal adaptativos, como a intensificação de perigo em uma determinada situação, diminuindo suas possibilidades de enfrentamento de tais situações. As intensidades destas emoções variam com a forma de avaliação e julgamento que a pessoa faz das mesmas. Acredita-se estar em constante ameaça física, uma vez que os processamentos de informações são afetados por distorções cognitivas, gerando quadro de angústia emocional que aumenta o sentimento de vulnerabilidade pessoal.

De acordo com Bastos, Mohallem e Farah (2008), a ansiedade é um estado emocional típico da psiquê humana, sendo resultado de experiências vivenciadas, que pode suceder a qualquer pessoa, sendo interpretada de duas formas, uma positiva, avisando e preparando o sujeito sobre perigo, ou sendo maléfica impedindo e atrapalhando a realizar tarefas de todos níveis, e impedir o convívio social.

De acordo com Brandtner e Bardagi (2009), o ensino superior é sempre visto como situações ameaçadores, seja no início da graduação ou no fim, próximo a formatura, trazendo sempre aspectos cognitivos negativos como no processo de aprendizagem, atenção e concentração, diminuindo a aquisição de conhecimento e gerando possibilidades de desenvolvimento de quadros de ansiedade.

Bastos, Mohallem e Farah (2008) afirmam que na área da Saúde, é mais frequente encontrar profissionais ansiosos, uma vez que lidam com sofrimento e morte diretamente e diariamente, estando sempre vivenciando fatores estressantes.

Neste sentido, os objetivos do presente trabalho é verificar a existência e o nível de ansiedade em alunos dos cursos de saúde de uma universidade particular Unifaminas; e analisar qual curso o nível de ansiedade é maior, avaliar como isso afeta os alunos, identificar se conhecem e utilizam os serviços de psicologia da faculdade. Para tal a ansiedade é analisada a partir da perspectiva da teoria cogitava comportamental.

O tema ansiedade é foco da pesquisa, devido ao acompanhamento e vivenciar de perto períodos estressantes durante o curso, sendo os cursos da área da saúde a grande maioria na instituição, colocando o próprio curso de psicologia como saúde, afetando negativamente muitos colegas de turma e extraclasse, assim surge o interesse e curiosidade de estudar o tema.

## **REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **Processo de integração do sujeito no ambiente universitário: mudanças e**

## **sofrimentos**

Souza e Paiva (2012) definem a juventude como um período não marcado unicamente pela idade, mas um emaranhado de transformações intensas, psicológicas, biológicas, sociais e culturais, que acontece variando, dependendo da classe, raça, cultura, época, etc. Os autores afirmam ainda que a juventude não pode ser vista apenas como um fenômeno demográfico, é necessário um olhar além, para as complexas condições sociais, que afetam e são afetadas de acordo com a cultura, sendo múltipla e acompanha as transformações da sociedade, sendo assim não se pode falar de uma juventude universal, sendo que recebe diversas influências dependendo do tempo e espaço.

Souza e Paiva (2012) citam que a Secretaria Nacional de Juventude (SNJ) e o Conselho Nacional de Juventude (CONJUVE) delimitam a Juventude sendo dos 15 os 29 anos.

De acordo com Lima, et. al (2017), neste último século percebe-se uma manifestação considerável da ansiedade, que está associada às modificações que aconteceram no âmbito econômico, social e cultural, uma vez que essas modificações exigiram da população uma adaptação a um novo modo e estilo de vida, ao qual não estamos habituados. Desse modo, o século XX é conhecido como “era da ansiedade”.

Dessa forma, nos últimos anos pode-se notar mudanças radicais na forma de organização das sociedades que, por consequência, acabam exigindo mais do ser humano e sua capacidade de adaptar fisicamente, emocionalmente e socialmente. Em razão disto e contextualizando este estudo, a ansiedade surge como um mecanismo de fuga e, em estudantes de ensino superior, fica ainda mais intensa e evidente pois, conforme Medeiros e Bittencourt (2017), as mudanças devem ser cada vez mais rápidas, devido as especificidades do contexto.

No ambiente universitário os indivíduos têm grandes possibilidades de criar valores e concepções sobre a sua vida profissional e sua vida pessoal. Desse modo, a universidade se apresenta como um momento propenso a transformações e a elaboração de planos para o futuro, o que acaba interferindo de modo direto na qualidade de vida das pessoas (LIMA; et. al., 2017).

Castro (2017) recorre a Papalia (2006) e Martincowski (2013) para demonstrar que inserir-se na faculdade é um processo de mudanças significativas e complexa que afeta diferentes áreas da vida das estudantes, tanto no aspecto intelectual, como

pessoal. É um universo novo e significativo, cheio de normas, metodologias, grupos e pessoas jamais vivenciados e vistos antes, esse novo contexto exige mudanças e adaptação, sendo um processo complexo que envolve muitas idealizações, angústias, conflitos e ansiedade.

De acordo com Lima, et al. (2017) os indivíduos que estão vivenciando o ensino superior da área de saúde merecem atenção quando se trata de ansiedade, pois apresentam níveis significativos se comparados a outras áreas de ensino. No decorrer do curso os níveis de ansiedade tendem a aumentar e acabam refletindo de forma negativa na qualidade de vida, e se tornando um obstáculo para um bom desempenho durante e até mesmo após o período de graduação.

Castro (2017) explana que o novo ambiente ao qual o estudante passa a fazer parte, o ambiente universitário, o expõe, principalmente no período de adaptação, a situações de vulnerabilidade que provocam desestruturação em seu nível de autonomia, cognição, motivação e processo de aprendizagem. Essa vulnerabilidade ameaça sua saúde mental, suas relações interpessoais, influenciando sua autoavaliação, seus objetivos profissionais e seu crescimento pessoal.

Lima, et al. (2017) vem nos dizer que algumas situações do cotidiano consideradas ameaçadoras, acabam por tornar-se fatores de ansiedade que pode ter influências negativas sobre alguns aspectos cognitivos, como: diminuição da atenção e concentração, processo de aprendizagem, redução do desenvolvimento de habilidades e aprendizado.

Trate-se, para Assis e Oliveira (2010), de um processo que faz presente no ciclo vital de alguns jovens, sobretudo brasileiros, ocorrendo no período de juventude, sendo um período as vezes longo, entre 4 a 6 anos, marcados por diversas experiências tanto individuais quanto coletivas, que exige muito das pessoas que estão inseridas diretamente vivendo esse momento, como responsabilidade e sociabilização, um momento marcado por acontecimentos marcantes e especiais, podemos destacar o distanciamento da família, tanto físico como afetivo, devido à falta de tempo em busca de realizar um sonho, além de ser marcado por momentos de tensões, conflitos internos e externos, escolhas e decisões, e a postura frente a esses acontecimentos, que provavelmente terão impacto e vão ser decisivos em seus percursos individuais, pois também está associado a uma mudança pessoal com os conflitos da fase juventude.

Os jovens, então, são tão expostos a eventos estressores e perturbações quanto os

adultos. Fato que deve ser notado com cuidado e compreensão, uma vez que na juventude as emoções e sentimentos estão mais aflorados e intensos. Conforme Castro (2017), há muitos aspectos psicológicos que compõem a integração e trajetória de graduação, sendo que suas características pessoais contribuem para o processo de adaptação. Persistência, organização e independência são características apontadas nos estudos do autor como importantes neste processo de adaptação, que contribuem para o processo de aprendizagem.

A graduação proporciona aos estudantes novos problemas, como uma grande e intensa jornada de estudos, expondo-os assim a uma sobrecarga emocional, que implica diretamente em seus comportamentos, que por consequência pode desencadear transtornos mentais como a ansiedade (MEDEIROS e BITTENCOURT, 2017).

Para Castro (2017), o estudante universitário passa por sofrimentos que resultam das dificuldades na adaptação na instituição; do estabelecimento de sua identidade; do rendimento acadêmico; do desenvolvimento das relações interpessoais; das complexidades da escolha profissional; por estar longe da família; pela pressão de atividades curriculares e extracurriculares; entre outros fatores.

Tais sofrimentos leva Ferreira (2014) a afirmar que a vida acadêmica além de longa, é algo difícil, que ocasiona um grande impacto e exige mudanças na vida do sujeito, tanto pessoal como profissional, viver isso implica experimentar diversas possibilidades, tanto boas como ruins. As vezes surgem dificuldades e obstáculos que não contribuem em primeiro momento positivamente para a realização enquanto pessoa, nos contextos sociais, familiares e acadêmicos. É um momento marcado por muita pressão e exigência, inúmeros desafios, exigindo muito do estudante.

Partindo desta reflexão, Castro (2017) aponta a universidade como uma das mediadoras nas relações humanas do estudante. Mas trata-se de uma mediação com algumas limitações, que influencia a personalidade do sujeito, passando o ambiente institucional universitário a também integrar esta personalidade, exigindo do jovem um melhor controle social sobre seus desejos e necessidades. Para tal, as atividades de vivências acadêmicas são essenciais.

Cruz et al, (2010) vem nos mostrar, nas conclusões de seus estudos sobre ansiedade em Alunos do 4º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu, que a maioria dos estudantes se encontra ansiosa, sendo 52,3% dos estudantes encontram-se em

nível II (Moderado). Mostram ainda que o maior número de ansiosos é do gênero feminino, na ansiedade-traço e também em ansiedade-estado, trazendo várias hipóteses sobre fatores que podem contribuir para esse fato, tanto biológicos quanto culturais e sociais.

Um estudo realizado por Vasconcelos et al (2014), realizado na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), com alunos da área da saúde do curso de medicina, onde foi aplicado o EHAD, podemos notar que 34,8% apresentam sintomas falso-positivo para ansiedade, e 19,7% sintomas sugestivos.

O mesmo estudo traz comparações e resultados de outros estudos, como o estudo realizado na Lituânia, onde foi identificada a prevalência de ansiedade em 43% de seus alunos de medicina, na faculdade de medicina do ABC Paulista, 30,9% apresentam traços de ansiedade alta, os outros 69,1% demonstram ansiedade moderada.

Nas pesquisas de LIMA et al (2017), com estudantes do 9º e 10º do curso de enfermagem da área da saúde, na Universidade Federal do Paraíba, 52,9% de seus alunos apresentam alta ansiedade e 47,1% baixa ansiedade.

Tais estudos evidenciam e corroboram sobre a prevalência de traços de ansiedade em estudantes dos cursos da área de saúde.

Assim, portanto, Lantyer et al (2016) declara que a inserção na faculdade agrega diversas mudanças na vida do sujeito, mudanças como criação de novos vínculos, possíveis surpresas positivas e negativas quanto ao curso escolhido, exigência de tempo e abrir mão de algumas coisas, autonomia e responsabilidades de si mesmo devido as demandas acadêmicas, fatores que contribuí para a ansiedade nos universitários. Alguns estudos apontam que estudantes, principalmente estudantes da área da saúde vem apresentando um grande nível de ansiedade, que acabam trazendo prejuízos em sua qualidade de vida, e desempenho acadêmico e profissional.

### **Conceituação de Ansiedade**

A ansiedade, para Faria (2011), pode ser definida como um estado emocional com aspectos psicológicos e fisiológicos, dentro do quadro de experiências humanas, que promovem o nosso desenvolvimento. É um sentimento que permite a reação de alerta do ser humano frente aos momentos de perigos da vida cotidiana.

Podemos dizer que a ansiedade é condição emocional associada a eventos adversos. Quando a ansiedade se mantém em níveis apropriados, é benéfica,

propulsora, motivadora e estimulante e se torna um fator importante para que se produza resultados satisfatórios no dia a dia do indivíduo. Mas também pode ser vista como uma patologia, nos casos em que sua manifestação traz efeitos negativos para pessoa em termos de comportamentos de fuga e evasão de aspectos importantes em vários níveis da vida do indivíduo, o que pode acarretar desordem em várias esferas de sua vida (LIMA; et .al., 2017).

Mesmo nos dias atuais e sendo um fenômeno que acontece com pessoas em todo mundo, em várias idades e culturas, ainda não tem uma definição única e padrão para ansiedade. Nota-se que várias pessoas sofrem de ansiedade, este sentimento ou emoção que Gama et. Al (2008), expõe que funciona como um alerta tenso e desgastante frente a um perigo ou emergência real ou imaginária, iminente e inevitável. (GAMA et. al. 2008).

Assim, define-se ansiedade como: um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo. A maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não. (CASTILLO et al, 2000)

De acordo com a quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM V, a ansiedade pode ser definida como uma antecipação de experiências futuras e ameaçadoras. Os transtornos de ansiedade, além de características do comportamento ansioso, também apresentam sensações de medo, sendo este uma resposta a ameaças reais ou percebidas. Os transtornos de ansiedade podem ser diferenciados a partir do objeto ou situação que gera o medo e os comportamentos de ansiedade. Os transtornos de Ansiedade são diferentes de acordo com a situação que desperta ou desencadeia a ansiedade.

O DSM- V classifica a ansiedade em 7 diferentes transtornos:1. Ansiedade de Separação, que apresenta como sintomas, o sentimento de apreensão, em relação as figuras de apego, apresentando comumente pesadelos. Trata-se de um transtorno mais comum na infância, entretanto pode se estender até a fase adulta; 2.

Mutismo seletivo refere-se ao medo de falar em público associado a crença de expectativas em si; 3. Fobia específica remete-se ao medo excessivo por algo determinado, como de objetos ou animais específicos, por exemplo medo de aranha; 4. Ansiedade Social (Fobia social) é o medo de situações que acredita na possibilidade estar sendo avaliado, medo de uma avaliação negativa e algum contexto social; 5. Transtorno de Pânico representa medo e desconforto intenso durante minutos, atingindo picos que, afetam a parte física e cognitiva da pessoa; 6. Agorafobia refere-se ao medo excessivo de quase tudo: andar de ônibus: lugares fechados: com a expectativa de acontecer o pior e a sensação de não ter controle sobre determinada situação por estar muito exposto; 7. Transtorno de Ansiedade Generalizada remete a preocupação excessiva, que ocorre por mais de seis meses, com eventos ou atividades de ordem profissional ou escolar, sendo, na concepção do indivíduo, difícil controlar tal preocupação.

Andrettta e Oliveira (2011) acrescentam mais informações sobre os transtornos de ansiedade, trazendo que uma das características principais do transtorno de pânico remete ao grande desconforto de sensações fisiológicas, envolvendo uma grande preocupação de um novo ataque. São crises intensas, inesperadas e incompreensíveis que vem do nada e prevalece por 10 minutos, acompanhados por grande medo da morte e de perda do controle, dor no peito, palpitações etc.

Andrettta e Oliveira (2011) conceituam a Fobia Social como a sensação gerada quando está perto, próximo ou acompanhado de outras pessoas, aumenta de acordo que a pessoa se sente exposta a julgamentos, desejando fugir e evitar a situação. E a fobia específica é um grande medo e persistente, que acontece quando a pessoa fica exposta a alguma situação ou objeto específico.

Ferreira (2014) explana que a ansiedade pode ser entendida como algo fundamental ao ser humanos, porque permite e estimula o sujeito na adaptação frente as exigências da existência, fazendo com que utilize e esforce frente às mudanças e vivências inéditas, seja interna ou externa. Como exigências externas podem destacar os processos avaliativos como o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC); as mudanças internas representam algo bem mais amplo, sendo metas pessoais e valores que os alunos carregam consigo mesmo.

Para Lantyer et al (2016), a ansiedade é uma experiência comum a todos os seres humanos, pertencendo ao seu quadro normal de funcionamento e é a principal consequência do estresse. Ela manifesta-se de forma aguda ou crônica, podendo

ser definida como um desconforto emocional momentâneo, que traz diversas alterações tanto de ordem neuronal, como de ordem comportamental.

É preciso considerar que em alguns momentos e contextos a ansiedade é considerada como uma boa aliada, podendo ser interpretada como um sinal de alerta para possíveis perigos e, desta forma, despertar ações de enfrentamento a tais perigos. Entretanto, em excesso, deixa de ser benéfica para o sujeito e passa ser maléfica, trazendo consequências negativas para sua qualidade de vida. No meio acadêmico, fatores como excesso de tarefas, falta de motivação frente a escolha do curso, conflitos interpessoais com seus pares ou docentes, a exposição para apresentação dos trabalhos e outras dificuldades são responsáveis por uma ansiedade maléfica (MEDEIROS e BITTENCOURT, 2017).

Assim, para Faria (2011), a manifestação da ansiedade enquanto patologia é percebida após a polarização entre estado e traço. Para tal polarização, aponta que o estado ansioso diz respeito ao momento, ao agora, ao estar ansioso. O traço de ansiedade implica em uma constante, ou seja, o sujeito mantém um comportamento ansioso por um longo período, levando a um sofrimento por um transtorno de ansiedade.

Segundo Lima, et. al. (2017), a ansiedade pode ser classificada tradicionalmente em: Ansiedade Traço e Ansiedade Estado. A Ansiedade Traço diz respeito à disposição pessoal estável de perceber e responder a eventos ameaçadores, enquanto a Ansiedade Estado corresponde a um estado emocional temporário que está associado a um sentimento de tensão que está sujeito a variar com o decorrer do tempo.

Lantyer et al (2016) trazem um discurso e apontam que a abordagem cognitiva comportamental da psicologia tem obtido considerável sucesso em promover intervenções psicológicas em prol do bem-estar do indivíduo. Parte do princípio que a intervenção passa pela psicoeducação, por levar o paciente a participar do processo de percepção do adoecimento e de seu sofrimento psicológico, o que gera aprendizado de novas formas para entender e trabalhar a sua realidade. Por ser uma abordagem diretiva, com foco no presente e na busca de soluções para as questões apresentadas, promove uma ressignificação da realidade, por meio das intervenções propostas. Ao apresentar técnicas de biofeedback dentro de uma visão educativa, torna-se ideal para identificação e tratamento de ansiedade.

Andretta e Oliveira (2011) ainda apontam que a ansiedade se desenvolve por meio

de uma preocupação patológica, na tentativa de previsão do futuro. Compondo o quadro de ansiedade, o indivíduo ainda interpreta a vida como perigosa, sentindo-se incapaz de lidar ou controlar eventos negativos. Esses sentimentos geram respostas comportamentais e cognitivas, até mesmo fisiológicas, que são de certa forma disfuncionais e inapropriadas para as vivências habituais, como fuga de algumas situações e até mesmo dificuldades em tomar decisões.

Foca-se, neste estudo, para o estado de ansiedade apresentado por estudantes em final de graduação na área de saúde.

### **METODOLOGIA:**

Manzato e Santos (2012) evidenciam a importância da atenção ao utilizar, no processo de levantamento de dados, questionários na pesquisa quantitativa. Visto que não se trata apenas de uma coleta de dados, mas também uma análise correta para validar a pesquisa, pois, aspectos como: tamanho de amostra; que tipo de questionário elaborar, redação das questões; as formas de análise dos dados; margem de erro; como relacionar o questionário com a formatação do banco de dados; o processo de seleção dos indivíduos que devem compor a amostra; entre outros, são alguns pontos importantes que devem ser observados cuidadosamente em qualquer pesquisa. (MANZATO e SANTOS 2012).

Trata-se de um estudo transversal que prioriza a solução de problemas teóricos usando processos científicos.

A pesquisa transversal é realizada em um curto período de tempo, Fontelles et. al (2009) relata que trata-se de estudos que focalizam sua análise em um aspecto específico, num dado momento. Para os estudos transversais, o objeto de estudo é isolado no momento, sem considerar acontecimentos anteriores ou possíveis acontecimentos posteriores.

Sitta et. al (2010) mostra que os estudos transversais produzem quadros instantâneos de uma situação de saúde a partir da avaliação individual de um determinado grupo, a partir da definição da população de interesse, do censeamento desta população e da determinação de presença ou não do que se pretende investigar.

Bastos e Duquia (2007) apontam como vantagens deste método de pesquisa o seu baixo custo, a facilidade da análise dos dados, bem como a rapidez para coletá-los. Entretanto, apontam também as limitações, destacando as dificuldades de se

estabelecer a baixa prevalência.

Essa pesquisa apresenta também aspectos descritivos e, para Manzato e Santo, a pesquisa descritiva observa, registra e analisa dados, sem manipulá-los, através de estudos de campo, levantamento, análise documental entre outros. É um estudo que busca responder uma hipótese com precisão, investigando a frequência de ocorrência do fenômeno, sua natureza e relação contextual, bem como apresentando as diferentes situações, individuais ou grupais, em que ocorrem.

Além do aspecto descritivo, tem-se também um trabalho quantitativo. E, conforme os estudos de Manzato e Santos, a pesquisa quantitativa é utilizada quando pretende-se medir algo, seja atitudes, sensações ou reações, por meio de uma amostra que represente de forma estaticamente comprovada.

Esta pesquisa possui uma escala de mensuração (BAI) e um questionário fechado sociodemográfico e baseado no DSM-V, Nogueira e Roberto (2002) afirmam que os questionários fechados são mais rígidos, e mais fáceis de obter dados estatísticos. O instrumento também se qualifica como um questionário direto, que já obtém uma resposta direta que se deseja, o que facilita a coleta da resposta desejada.

A amostra para esse estudo compreende em alunos do último ano dos cursos da área da saúde, Educação Física Bacharel, Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem, Psicologia, sendo entrevistados todos alunos dos cursos de saúde presentes na aula, que aceitaram participar do estudo. Excluindo àqueles que não estejam presentes no dia e momento da aplicação do teste e questionário.

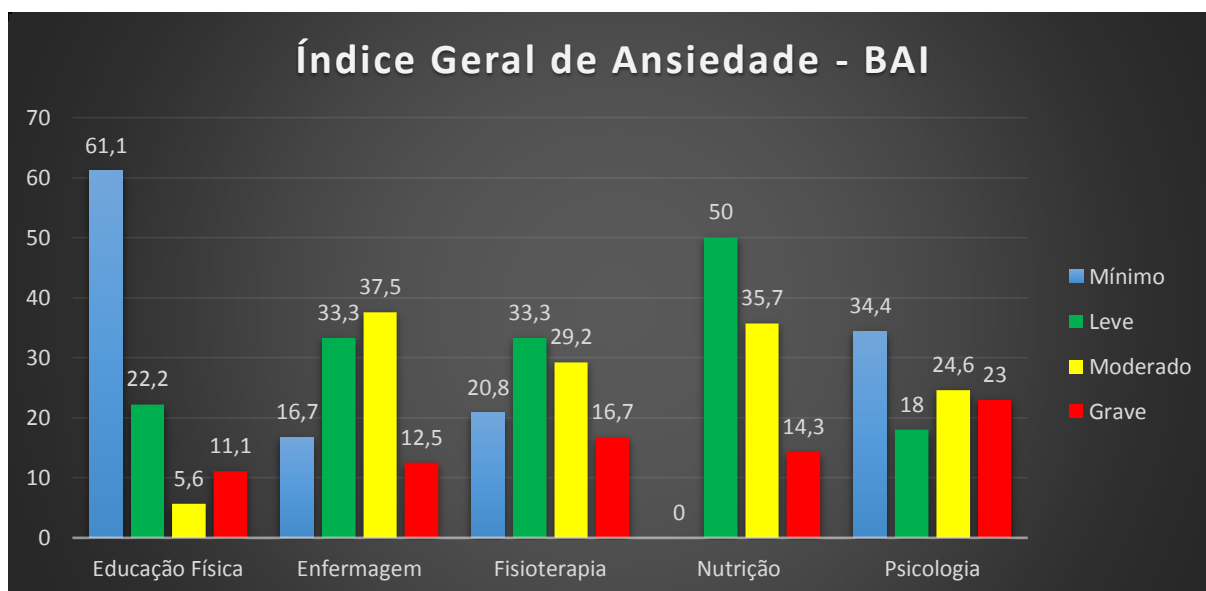
Foi aplicado um questionário estruturado sócio demográfico contendo informações sobre religião, aspectos de saúde, lazer, e relação da pessoa com a área da saúde mental, como tratamento, diagnósticos e critérios de ansiedade baseados no Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-V); a Escala de Beck (BAI), com 21 itens que avaliam os sintomas de ansiedade em nível mínimo, leve, moderado e grave. A escala foi entregue aos alunos, que responderam a mesma em sala de aula, na semana que antecede o período de avaliação, os acadêmicos responderam individualmente, tendo cada um recebido um instrumento. Entretanto, a aplicação se deu de forma coletiva, durante o período de aula. Os próprios participantes fizeram a leitura das instruções e, mediante as dúvidas nas instruções, recebiam, coletivamente esclarecimentos do pesquisador. Após esclarecimentos sobre os objetivos da pesquisa, os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, resguardando suas identidades e dados, sendo

explicado que os mesmos poderiam se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem que lhes causassem qualquer dano ou ônus.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados um total de estudantes 141 estudantes sendo 171 alunos matriculados de 05 cursos: Educação Física 32 matriculados e 18 alunos presentes 4 são do sexo feminino e 14 do sexo masculino, Enfermagem 30 matriculados e 24 presentes, são 20 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, Fisioterapia 24 alunos matriculados e 24 presentes são 19 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, Nutrição 22 alunos matriculados e 14 alunos presentes 14 são do sexo feminino, e Psicologia 63 matriculados e 61 presentes 50 são do sexo feminino e 11 do sexo masculino, totalizando 107 alunas e 34 alunos. A partir da análise dos resultados, considerando os níveis de ansiedade propostos na escala de ansiedade BAI, pode-se verificar o seguinte resultado, demonstrado no gráfico abaixo:

Gráfico 01 – Índice Geral de Ansiedade

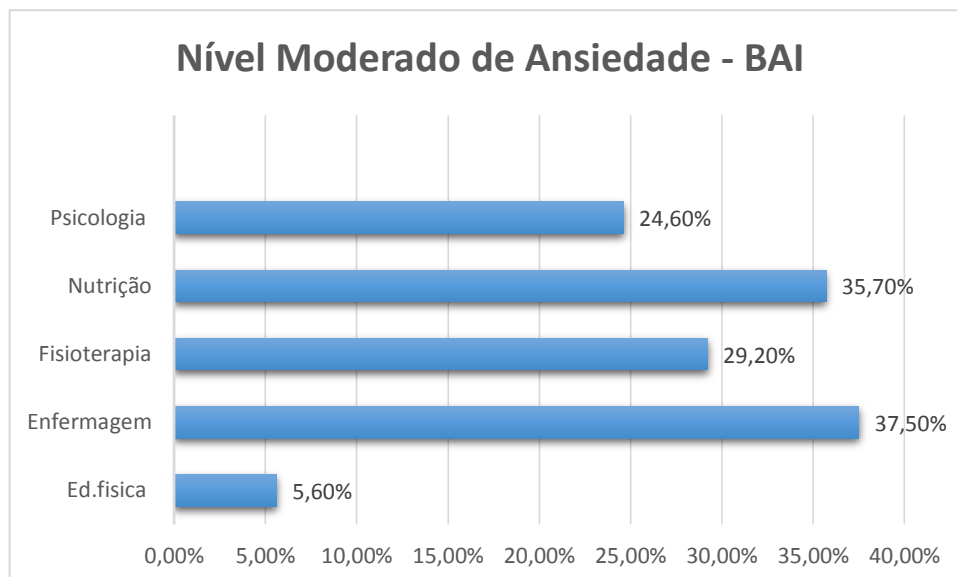


Fonte: Pesquisa

Na escala de verificação de ansiedade BAI, considera-se como nível moderado de ansiedade, a pontuação de 20 a 30. Quando se trata de ansiedade em nível moderado, Cunha (2011) mostra que os sintomas presentes são desagradáveis para o sujeito, porém são suportáveis.

Na pesquisa, verifica-se o seguinte quadro de nível moderado de ansiedade, por curso:

Gráfico 02 - Índice moderado de ansiedade BAI



Fonte: Pesquisa

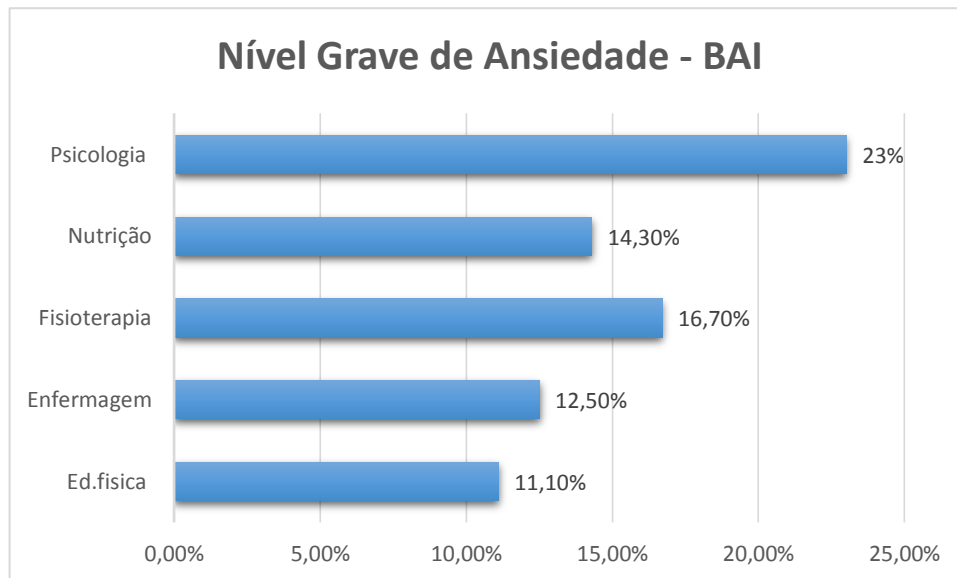
Pelo gráfico, pode afirmar que os alunos do curso de Enfermagem apresentam o maior índice no nível moderado de ansiedade, com 37,5% dos entrevistados pontuando para este nível. Seguidos do curso de Nutrição, com 35,7%. O curso com menor índice de estudantes no nível moderado de ansiedade foi Educação Física, com 5,6%.

A presença de ansiedade em estudantes é frequente devido ao número de situações nas quais os mesmos precisam adaptar e, mediante as dificuldades nestes processos de adaptação, surge a ansiedade como forma de fugir dos mesmos. Por esta razão, a ansiedade é apontada por Medeiros e Bittencourt (2017) como o problema de saúde mental mais comum entre os universitários.

A escala BAI ainda apresenta o nível Grave de ansiedade, para os entrevistados que pontuarem acima de 31 pontos, até o score máximo, ou seja, 63 pontos. Obelar (2016) discorre que no nível grave de ansiedade, encontramos em alta intensidade e de forma frequente, sintomas físicos como taquicardia, palpitações, boca seca, hiperventilação e sudorese, acompanhados de comportamentos também característicos do quadro ansioso, como agitação, insônia, reação exagerada e intensa a estímulos e medos; além de distorções cognitivas como nervosismo, apreensão, preocupação, irritabilidade e distratibilidade.

Entre os entrevistados, o nível Grave de ansiedade pode ser verificado no gráfico abaixo:

**Gráfico 03 – Nível Grave de Ansiedade**



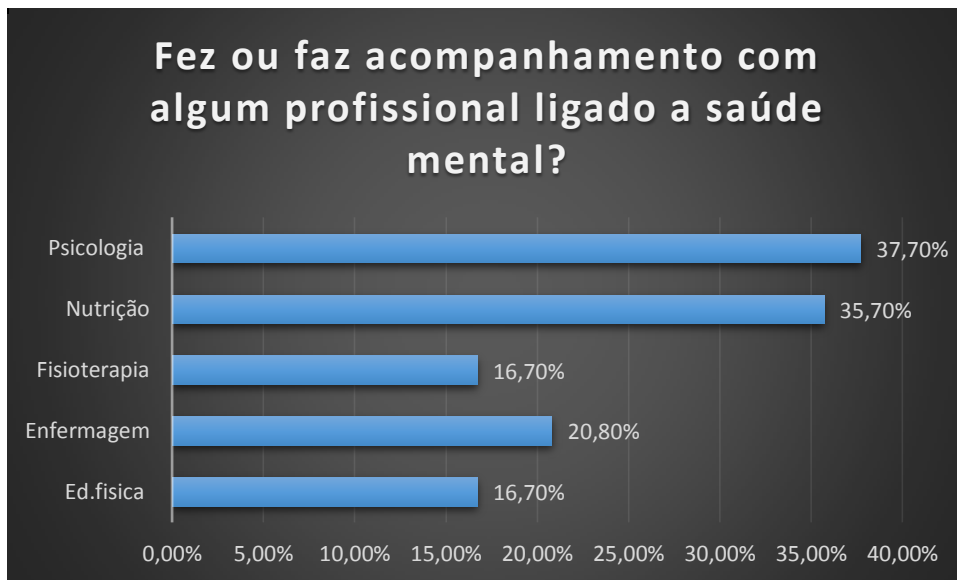
Fonte: Pesquisa

Percebe-se que o curso de Psicologia apresenta o maior percentual de alunos no nível grave de ansiedade, com 23%. Seguido do curso de Enfermagem, que apresenta 16,7% dos seus alunos com esse grau de ansiedade. O curso de Educação Física apresenta o menor índice de alunos neste nível, com 11,1%.

Para Silva, Souza e Melo (2016), estudantes de psicologia são mais exigidos quanto ao controle de ansiedade, sobretudo no processo de aquisição de informações na formação, pelo contato direto que se tem com o ser humano e suas mazelas, bem como pelo grau de complexidade e responsabilidade em se tornar psicoterapeuta para acolher o pedido de ajuda do outro.

Analisando o questionário sociodemográfico, verifica-se também que o curso de Psicologia é o curso que tem, entre seus alunos, o maior índice de alunos que fazem acompanhamento com profissional ligado à saúde mental, expressando 37,7% dos entrevistados, seguido pelo curso de nutrição, e com menor índice o curso de fisioterapia e Educação Física, conforme mostra o gráfico a seguir:

**Gráfico 04 – Índice de Acompanhamento com Profissional de Saúde Mental**

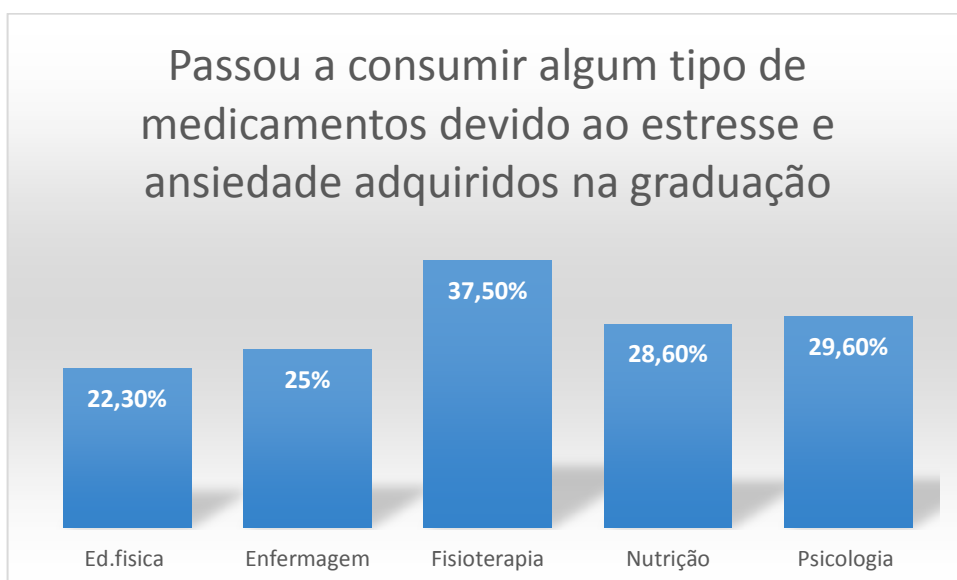


Fonte: Pesquisa

Também é expressivo, o índice de alunos que usam medicamentos devido ao estresse e ansiedade adquiridos na graduação, onde o curso de fisioterapia apontou maior índice 37,5% dos entrevistados e o de Educação Física, o menor índice, como mostra o Gráfico 05.

Chaves e Wagner (2016) apontam para a importância de investimento em ações de prevenção e promoção da saúde mental para estudantes de psicologia, mediante o quadro de vulnerabilidade dos mesmos em relação a indícios de ansiedade, despertando também para a urgência em uma investigação mais detalhada desta sintomatologia.

**Gráfico 05 – Uso de Medicamentos por Estresse ou Ansiedade Durante a Graduação**

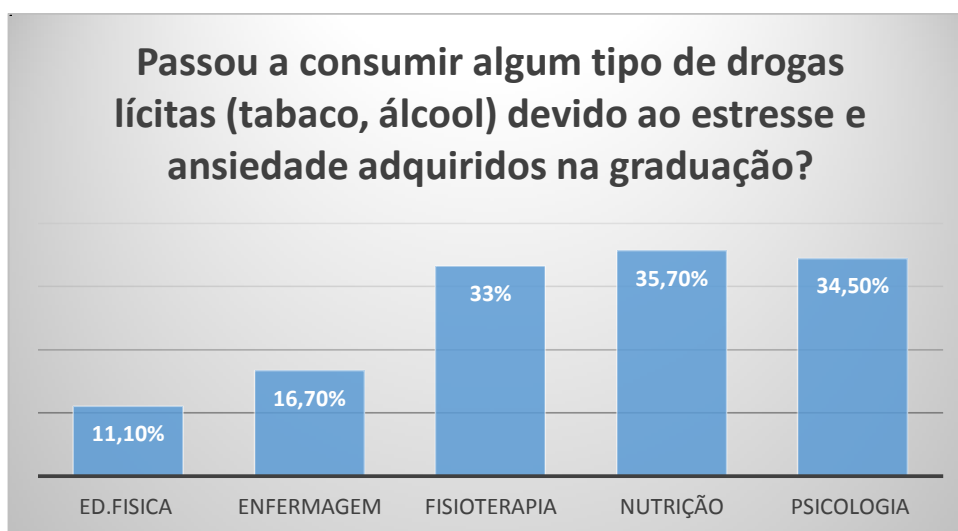


Fonte: Pesquisa

Ainda sobre o uso de psicofármacos, Andreatini, Lacerda e Filho (2001) chamam atenção para o risco de dependência, bem como para os riscos de crise de abstinência e efeitos colaterais dos medicamentos.

Quando os participantes foram questionados a respeito do uso de drogas lícitas e ilícitas, o curso de Nutrição apresentou um índice expressivo: 35,7% dos alunos participantes passaram a consumir algum tipo de drogas lícitas (tabaco, álcool) devido ao estresse e ansiedade adquiridos na graduação, conforme mostra o gráfico abaixo:

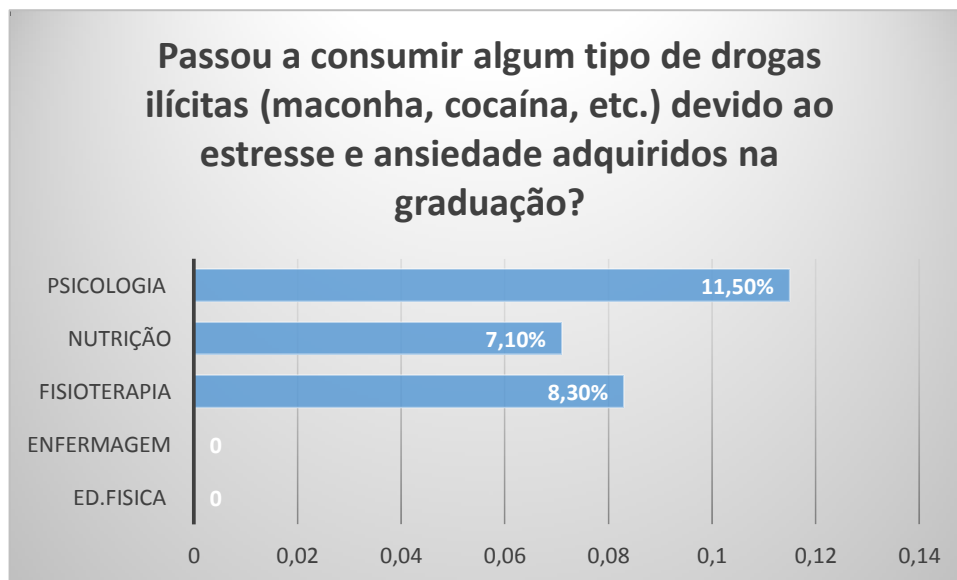
**Gráfico 06 – Índice de Consumo de Drogas Lícitas**



Fonte: Pesquisa

E, no que diz respeito ao uso de drogas ilícitas, o índice de participantes do curso de Psicologia que declaram consumir algum tipo de drogas ilícitas (maconha, cocaína, etc.) devido ao estresse e ansiedade adquiridos na graduação é de 11,5% dos entrevistados, sendo o maior dentre os cursos, os alunos dos cursos de enfermagem e Educação Física declaram e somam 0% de consumo de algum tipo de droga ilícita, conforme mostra o gráfico abaixo:

**Gráfico 07 – Índice de Consumo de Drogas Ilícitas**



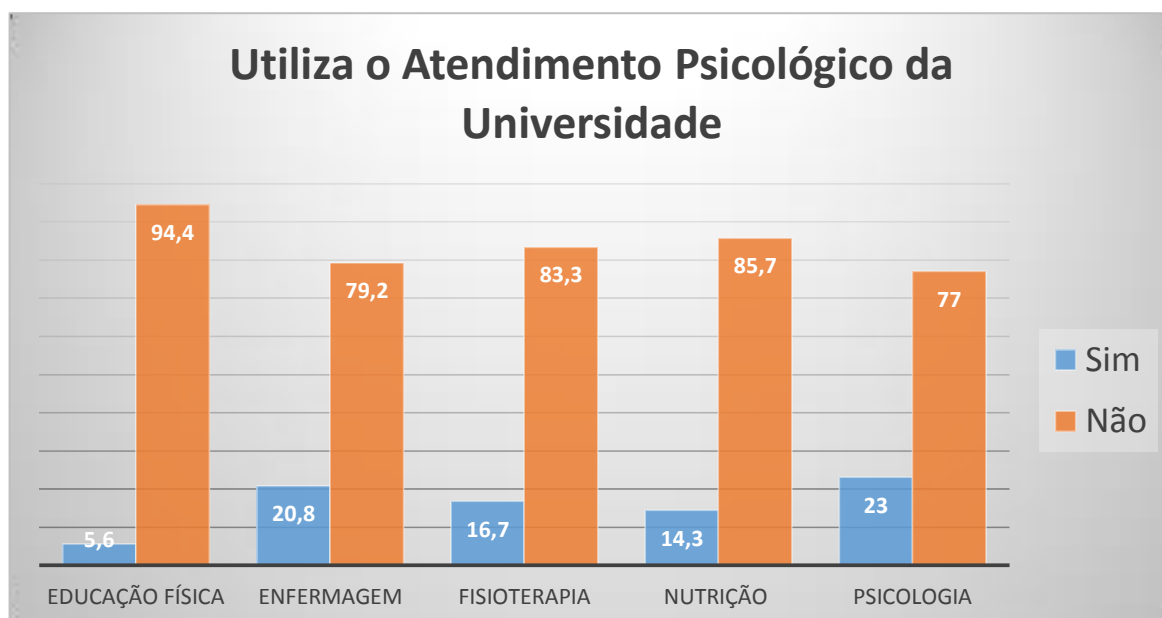
Fonte: Pesquisa

No que diz respeito ao uso de drogas ilícitas, Crippa e Zuari (s/d) alertam para o fato de algumas drogas, como a maconha, desencadear em seus usuários, crises de ansiedade, sendo que usuários frequentes podem apresentar maiores níveis de ansiedade.

Mediante o alto nível de ansiedade dos participantes e relacionando com os dados colhidos no questionário sociodemográfico, alguns apontamentos merecem destaques: embora tenha-se alto nível de ansiedade e a instituição ofereça atendimento psicológico aos alunos, o mesmo não é utilizado pela maioria dos alunos da área de saúde, conforme demonstra o gráfico 08, no qual verifica-se que do total de entrevistados, 81,6% não utilizam o serviço de atendimento psicológico da instituição.

Ainda considerando o cruzamento dos dados da escala BAI com o questionário sociodemográfico, os dados do curso de Educação Física chamam atenção pelo baixo nível de ansiedade dos alunos deste curso, como verifica-se no gráfico 01, 83,3% dos alunos entrevistados no curso de Educação Física apresentam níveis mínimo e leve de ansiedade.

**Gráfico 08 – Índice Geral de Alunos que Utilizam o Atendimento Psicológico da Universidade**



Fonte: Pesquisa

Ao analisar os questionários sociodemográficos destes alunos, verifica-se que os mesmos também apresentam dados que merecem ser mencionados: no que diz respeito à utilização de medicamentos para ansiedade, apenas 22,3% dos alunos entrevistados afirmaram fazer uso de tais medicamentos, sendo o menor índice de utilização de psicofármacos entre os entrevistados. Representam também os menores índices de utilização de drogas lícitas (11,1%) e drogas ilícitas (0%) junto ao curso de enfermagem (0%).

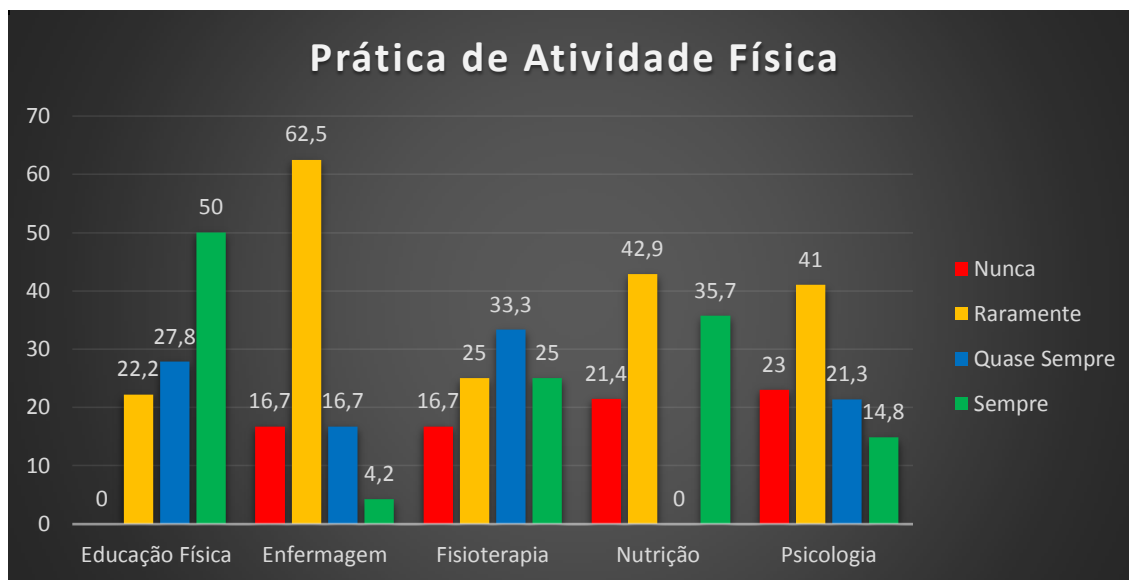
Podemos também destacar que o curso de fisioterapia é o curso que mais consome ou consumiu medicamentos durante a graduação devido ao estresse e ansiedade, porém é também o curso com menor índice de alunos que faz ou fez acompanhamento com algum profissional da saúde mental, junto com o curso de Educação Física com 16,7%, podemos levantar a hipótese de uma automedicação feita pelos alunos.

Conforme o gráfico abaixo demonstra, considerando o alto índice de alunos do curso de Educação Física que sempre praticam atividades físicas, fica em aberto a hipótese de ser, a atividade física, uma possibilidade positiva para o combate à ansiedade.

Melo et al (2005) afirma que as atividades físicas promovem alterações psicológicas, podendo ser consideradas fortes intervenções não medicamentosas para transtornos psicológicos. Corroborando com esta hipótese o fato de, conforme demonstrado também no gráfico, o curso de Enfermagem, que no gráfico 01 apresenta o maior índice de alunos nos níveis moderado e grave de ansiedade

(50%), ser o curso no qual o índice de prática de atividades físicas é o menor entre os cursos (79,2% dos alunos nunca praticam ou praticam raramente):

**Gráfico 09 – Levantamento de Práticas de Atividade Física**



Fonte: Pesquisa

Angelo e Zilberman (s/d) também apontam para a importância da atividade física para a promoção de bem-estar e qualidade de vida e saúde mental, sendo tais atividades responsáveis, segundo os autores, para prevenção e redução de sintomas de ansiedade. Tais apontamentos se validam na construção deste trabalho.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pesquisar o nível de ansiedade nos cursos de saúde, sobretudo nos períodos finais, baseia-se na experiência subjetiva de enfrentar medos, pressões e desafios, que refletem por meio da ansiedade, no final da formação. Como observado na revisão bibliográfica que compôs este trabalho, o meio acadêmico é extremamente vulnerável ao desenvolvimento de comportamentos ansiosos, devido ao sofrimento causado pelo processo de integração do sujeito com o ambiente universitário. Sofrimento este que também resulta das transformações propícias da juventude, além de profundas mudanças de ordem econômica, social e cultural, que demandam considerável esforço para que a adaptação ao novo estilo de vida aconteça.

A inserção no ambiente acadêmico remete a um processo complexo de internalização de novas regras, normas para o convívio universitário, sempre de forma mais autônoma se comparado à Educação Básica. Somam-se a isso as idealizações que, por não serem correspondidas na realidade, promove diversos

sentimentos como medo, angústia, frustração. Ainda é preciso lembrar dos diferentes conflitos que este novo estilo de vida promove, como a convivência com pessoas de diferentes culturas, questionamentos de ordem moral e até mesmo espiritual. Há ainda a questão de adaptações econômicas, que geram a pressão de administrar as próprias finanças, muitas vezes com proventos oriundo da família contribuído para a alimentação de uma pseudo autonomia.

Nos cursos da área de saúde, além de todas estas questões, os universitários ainda passam pelo enfrentamento do sofrimento humano, percebendo a vulnerabilidade e finitude da vida, percepções estas que são opostas ao sentimento próprio da juventude.

O estresse de todas estas transformações descritas se manifesta na forma de ansiedade e, embora esta seja considerada fundamental para a existência humana, em excesso a ansiedade se torna maléfica e traz consideráveis prejuízos para o sujeito. Trata-se de um desconforto que, por mais que seja momentâneo, gera alterações de ordem neuronal e comportamental.

Após as leituras e releituras, levantamento e análise de dados, nota-se a presença de ansiedade em todos os cursos da área de saúde pesquisados, uns com menores e outros com índices altos e preocupantes.

Com a análise do questionário sociodemográfico podemos fazer alguns apontamentos, como meio de alerta e pensar em formas de promover saúde e amenizar a ansiedade, é importante não vê a ansiedade isolada na vida de cada sujeito, mas considerar que fatores externos do meio acadêmico contribuem de forma considerável para que a ansiedade se torne uma psicopatologia presente na formação de futuros profissionais.

O trabalho deixou claro outras questões relevantes como o alto consumo de medicamentos e drogas, surge como comportamento de esquiva para o estudante universitário enfrentar a ansiedade: os cursos com maiores índices de ansiedade são também os que mais consomem medicamentos e drogas, ficando impossível não associar estes dois fatos.

Claro que existem outras formas de enfrentamento e tratamento, bem como de prevenção, mais eficazes que estes comportamentos de esquiva. O trabalho mostra a importância da prática de esporte não somente para saúde física, mas também uma grande aliada da saúde mental. Os cursos nos quais os entrevistados afirmaram praticar atividades físicas são aqueles que apresentam menores índices

de ansiedade.

Fica evidente também a importância e a necessidade de promover uma intervenção mais profunda para averiguar os sintomas de ansiedade e outras questões relacionadas ao adoecimento mental de estudantes universitários. Sobretudo quanto à divulgação dos serviços de apoio psicológico aos estudantes, uma vez que a pesquisa mostra que tais serviços ainda não são procurados integralmente pelos alunos.

Desde modo, é importante que este trabalho não se limite ou encerre aqui, mas que tenha a função social de despertar nos responsáveis pela instituição, o interesse em considerar a ansiedade entre universitários, não um mal necessário, mas um comportamento que pode ser evitado, tratado e amenizado a partir de ações pontuais como conscientização, orientação e atitudes de psicoeducação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-V. (2014). *Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais*. ARTMED, 5ª. ed.

ANDREATINI, R., BOERNGEN-LACERDA, r., FILHO, D. Z. (2001). *Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras*. Revista Brasileira de Psiquiatria. 23(4):233-42.

ANDRETTA, Ilana; OLIVEIRA, Margareth da Silva. (2011). *Manual Prático de Terapia COGNITIVO-COMPORTAMENTAL*. CASA DO PSICÓLOGO, 1ª. ed.

ANGELO, D. L., & ZILBERMAN, M. L. (S.D.) *O Impacto do Exercício Físico na Depressão e Ansiedade*. Universidade de Ribeirão Preto.

ASSIS, Aisllan Diego de, & OLIVEIRA, Alice Guimarães Bottaro de. (2009) *Vida Universitária e Saúde Mental: Atendimento às demandas de Saúde e Saúde Mental de estudantes de uma universidade brasileira*. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental. v. 2, n.4-5, p.159 – 177.

BASTOS, Juliana Cardozo Fernandes, MOHALLEM, Andréa Gomes da Costa, & FARAH, Olga Guilhermina Dias. (2008). *Ansiedade e depressão em alunos de Enfermagem durante*. Revista Einstein, v.6, n.1, p.7-12.

BASTOS, J.L. D, & DUQUIA, R.P. (2007). *Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal*. Scientia Medica, v. 17, n. 4, p. 229-232.

BRANDTNER, M., & BARDAGI, M. (s.d.) *Sintomatologia de depressão e ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul*. Revista interinstitucional de Psicologia. v.2, n. 2, p. 81-91.

CASSEPP, D. M., & SILVA, J. C. da. (2016). *Ansiedade no âmbito universitário: relatos de alunos atendidos em um núcleo de apoio acadêmico*. Universidade de Santa Cruz do Sul.

CASTILLO, A. R. GI, RECONDO, R., ASBAHR, F.R., & MANFRO, G.G. (2000). *Transtorno de Ansiedade*. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 22, s/n, p.20-23.

CHAVES, C. E., & WAGNER, M. F. (2016). *Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Acadêmicos de Psicologia*. Mostra de Iniciação Científica IMED.

CRUZ, C. M. V. e M., PINTO, J. R., ALMEIDA, M., & ALELUIA, S. (S.D.) *Ansiedade nos estudantes do ensino superior*. Instituto Politécnico de Viseu.

CUNHA, Jurema Alcides. (2011). *Escalas de Beck*. Casa do Psicólogo.

CRUZ, C.M. V. M., PINTO, J.R., ALMEIDA, M., & ALELUIA, S. (2010). *Ansiedade nos estudantes do ensino superior: Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da escola superior de saúde de Viseu*. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu.

FARIA, Kátia Figueiredo. (2011). *Uma revisão bibliográfica de Técnicas Cognitivas e Comportamentais utilizadas no transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico e fobia social*. 2011. Monografia (Pós-Graduação em Psicologia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

FERREIRA, Elisabete Sofia Dias. (2014). *Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse acadêmico, estratégias de coping e satisfação acadêmica*. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

FONTELLES, M. J., SIMÕES, M. G., FARIAS, S. H., & FONTELLES, R. G. S. (2009) *Metodologia da pesquisa científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa*. Ciência e Saúde.

GAMA, M. M. A., MOURA, G. S., ARAÚJO, R. F., & SILVA, F. T. (2008). *Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE)*. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. v. 30, n. 1, p. 19-24.

GUIMARÃES, Michelle Firmino. (2014). *Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada*. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Metodista de São Paulo.

LANTYER, A. S., VARANDA, C. C., SOUZA, F. G., PADOVANI, R. C., & VIANA, M. B. (2016). *Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção*. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. v. XVIII, n. 2, p 4-19.

LIMA, B. V. B. G., TRAJANO, F.M.P., NETO, G.C., ALVES, R.S., FARIAS, J.A., & BRAGA, J. E. F. (2017). *Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em Enfermagem*. Revista de Enfermagem UFPE.

MEDEIROS, P. P., & BITTENCOURT, F. O. (2017) *Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular*. Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia. V. 10, n. 33.

MELLO, M. T., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A. M., & TUFIK, S. (2005). *O exercício físico e os aspectos psicobiológicos*. Rev Bras Med Esporte. Vol. 11, Nº 3.

NOGUEIRA, J. M., & NEUFELD, C. B. (2014) *Caracterização de ansiedade e depressão em estudantes universitários*. In: Simpósio Internacional de Iniciação Científica e Tecnológica da USP. Universidade de São Paulo/Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto.

NOGUEIRA, Roberto. (2002). *Elaboração e análise de questionários: uma revisão da literatura básica e a aplicação dos conceitos a um caso real*. UFRJ/COPPEAD.

SANTOS, M. D. L., & GALDEANO, L. E. (2009). *Traço e Estado de ansiedade de estudantes de Enfermagem na realização de uma prova prática*. Revista Mineira de Enfermagem, v.13, n.1, p. 76-83.

SITTA, E.I., ARAKAWA, A. M., CALDANA, M.L., & PERES, S.H.C. S. (2010) *A Contribuição de Estudos Transversais na Área da Linguagem com Enfoque em Afasia*. RevISTA CEFAC. 12(6):1059-1066.

SILVA, J. N. F., SOUSA, A.V., MELO, J. S., & SILVA. C.B. (2016) *Ansiedade: Um Estudo em alunos de Psicologia*. Universidade São Judas Tadeu. Conic/ Semesp, 16º Congresso Nacional de Iniciação Científica.

SOUZA, C, & PAIVA, I. L.(2012). *Faces da Juventude Brasileira: entre o ideal e o real*. Estudos de Psicologia.

VASCONCELOS, T. C., DIAS, B. R. T., ANDRADE, L. R., MELO, G.F., BARBOSA, L., & SOUZA, E. (2014). *Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina*. Revista Brasileira de Educação Médica.