

## SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS

MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

LA SALUD MENTAL Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Renata da Cruz Reis <sup>1</sup>  
Berta Leni Costa Cardoso <sup>2</sup>  
Keyla Iane Donato Brito Costa <sup>3</sup>

**Manuscrito recebido em:** 29 de abril de 2022.

**Aprovado em:** 27 de abril de 2023.

**Publicado em:** 19 de julho de 2023.

### Resumo

O ingresso dos universitários no ensino superior resulta em um processo de transformações e adaptações que podem contribuir para alterações na Saúde Mental (SM) e na Qualidade de Vida (QV). Este estudo teve como objetivo analisar a SM e sua influência na QV. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de corte transversal, analítica, realizada com 103 discentes, utilizando questionários em versões online (sociodemográfico, SRQ-20 e o Whoqol Bref). Na amostra 74,76% são do sexo feminino; 82,51% pardos e negros; em relação ao sono 48,5% dormem de 5 a 6 horas; 50,5% dos universitários não praticam atividade física. Na amostra a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) foi de 54,6%, sendo 44,4% predominantemente em mulheres. Na pesquisa 10,2% da amostra apresentam ideação suicida e o escore geral da QV equivale a 59,44%. Os resultados desta pesquisa devem servir de alerta ao meio acadêmico, no intuito de implementar serviços psiquiátricos e psicopedagógicos.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Transtorno Mental Comum; Qualidade de Vida; Universitários.

### Abstract

The entry of university students in higher education results in a process of changes and adaptations that can contribute to changes in Mental Health (SM) and Quality of Life (QOL). This study analyze MS and its influence on QOL. It is a quantitative research, cross-sectional, analytical research, carried out with 103 students, using questionnaires in online versions (sociodemographic, SRQ-20 and Whoqol Bref). In the sample 74.76% are female, 82.51% brown and black, 48.5% sleep for 5 to 6 hours and 50.5% do not practice physical activity. The prevalence of Common Mental Disorders (CMD) was 54.6%, with 44.4% predominantly in women, 10.2% of the sample having suicidal ideation. The overall QoL score is 59.44%. The results of this study should serve as a warning to the academic environment, in order to implement psychiatric and psychopedagogical assistance services.

**Keywords:** Mental Health; Common Mental Disorder; Quality of Life; University students.

<sup>1</sup> Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2994-8124> Contato: [renatacruzreis@gmail.com](mailto:renatacruzreis@gmail.com)

<sup>2</sup> Pós-doutora em Educação pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Professora no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia e docente na Universidade do Estado da Bahia.

OORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7697-0423> Contato: [bertacostacardoso@yahoo.com.br](mailto:bertacostacardoso@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Doutora em Ciências Biomédicas pelo Instituto Universitário Italiano de Rosário. Docente no Centro Universitário UNIFG.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6186-5660> Contato: [fisio.keyla@hotmail.com](mailto:fisio.keyla@hotmail.com)

## Resumen

La entrada de estudiantes universitarios en la educación superior da como resultado un proceso de cambios y adaptaciones que pueden contribuir a los cambios en la Salud Mental (SM) y la Calidad de Vida (QOL). Esa investigación tubo el objetivo de analizar la EM y su influencia en la calidad de vida. Es una Investigación analítica cuantitativa, transversal, realizada con 103 estudiantes, utilizando cuestionarios en versiones en línea (sociodemográficas, SRQ-20 y Whoqol Bref). En la muestra estudiada 74.76% son mujeres, 82.51% marrón y negro, 48.5% duermen durante 5 a 6 horas y 50.5% no practican actividad física. La prevalencia de los trastornos mentales comunes (CMD) fue del 54,6%, con 44,4% predominantemente en mujeres, 10,2% de la muestra con ideación suicida. El puntaje general de QoL es 59.44%. Consideraciones finales: Los resultados de este estudio deben servir como una advertencia para el entorno académico, a fin de implementar servicios de asistencia psiquiátrica y psicopedagógica.

**Palabras clave:** Salud Mental; Trastorno Mental Común; Calidad de Vida; Estudiantes Universitarios.

## Introdução

O ingresso dos estudantes no ensino superior resulta em um processo de transformações e adaptações a uma nova realidade sociocultural, que refletem na aquisição da autonomia, na construção do autoconceito e no desenvolvimento identitário. Deste modo, considera-se que os discentes estão vulneráveis a apresentarem comportamentos de risco relacionados à saúde ao longo da trajetória acadêmica, decorrentes de possíveis mudanças nos estilos de vida e hábitos diários, que podem contribuir para alterações na qualidade de vida (QV) e na saúde mental (SM) dos mesmos.

Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005) enfatizaram que a permanência dos estudantes nas universidades durante o período formativo pode ocasionar um prejuízo na saúde mental geral destes, uma vez que, neste intervalo temporal possivelmente ocorre a elevação nos níveis de tensão e stress psíquicos, transtornos psicossomáticos e insegurança relacionada às suas potencialidades de desempenho.

Algumas patologias, agressões exógenas, trabalho com jornadas excessivas, cansaço físico, psíquico e outros problemas prejudicam o equilíbrio mental, gerando angústias, depressão, irritabilidade e neurose. Estes elementos associados à predisposição genética desencadeiam transtornos mentais, os quais podem ser extremamente psicóticos, quando ocorre a manifestação de delírios, ou não psicóticos, quando não os apresentam (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014).

São comumente presentes nos universitários distúrbios psicossociais como a depressão, ansiedade, dificuldades nas relações interpessoais, sentimentos de fracasso, baixa estima, irritabilidade, problemas de concentração, insônia, dentre outros (CERCHIARI; CAETANO; FACCENDA, 2005). Estes caracterizam os transtornos mentais comuns (TMC).

Na concepção de Nogueira (2017), a qualidade do sono é um preditor assertivo do bem-estar e da saúde mental, visto que, o sono é responsável pela regulação das atividades vitais biológicas e psicofisiológicas do organismo, sendo primordial ao ser humano. Neste sentido, considera-se que a insônia está correlacionada com o aparecimento ou agravamento de doenças mentais, através da manifestação de alterações no estado de humor, dificuldades de concentração, fadiga, ansiedade, stress e transtornos psicológicos. Além disso, ela compromete significativamente a qualidade de vida das pessoas.

Na perspectiva de Nahas (2013), qualidade de vida corresponde à percepção que o sujeito possui em relação ao seu bem-estar físico e psicológico, que se configura através das condições sociais nas quais se encontra inserido, caracterizadas pela junção de parâmetros individuais (hereditariedade e o estilo de vida, o qual inclui: hábitos alimentares, controle do stress, nível de atividade física, relacionamentos, atitudes preventivas) e condições socioambientais (habitação, transporte, segurança, auxílio médico, educação, cultura, meio ambiente, possibilidades de lazer, situações de trabalho e remuneração), que podem ou não sofrer alterações.

Nahas (2013) também salienta que, nas sociedades contemporâneas, o estilo de vida, e, principalmente os níveis de atividade física, tem se tornado gradativamente um elemento essencial na determinação da qualidade de vida. Desta forma, adotar um estilo de vida ativo caracterizado pela prática regular de atividade física é de extrema relevância para a saúde mental dos sujeitos, pois, proporciona inúmeros benefícios psicológicos e fisiológicos, favorece a sensação de bem-estar, viabiliza a prevenção e tratamento de doenças, além de promover uma maior integração social (GUESTA, 2016).

Diante do que foi exposto, acredita-se que as instituições universitárias acabam constituindo em um ambiente propício a favorecer a vulnerabilidade física e mental dos estudantes, visto que, sua estrutura de ensino burocrática, muitas vezes, atribui maior valorização às produções científicas e acadêmicas, bem como decrescem a preocupação

com medidas preventivas, tornando-se, então, promotoras de conflitos psicológicos-emocionais, que eventualmente interferem na qualidade de vida e nas condições de saúde dos discentes.

Castro (2017) evidencia que quaisquer elementos que possibilitam o surgimento e/ou desenvolvimento do sofrimento psíquico e interferem no bem-estar dos universitários, devem ser instrumento de reflexões e estudos a serem examinados nas instituições de ensino superior, as quais precisam implementar e/ou aprimorar políticas e serviços de auxílio psicológico e psicopedagógico para identificar bem como tratar adequadamente possíveis distúrbios psiquiátricos e psicossociais.

É perceptível no cenário brasileiro, o quanto são escassos estudos epidemiológicos direcionados especificamente ao público universitário, que abordam temáticas sobre saúde mental e qualidade de vida (BORINE; WANDERLEY; BASSIT, 2015; CASTRO, 2017). Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo analisar a saúde mental e sua influência na qualidade de vida dos universitários de uma instituição no Sudoeste Baiano.

## Métodos

Esta pesquisa se caracteriza como quantitativa, de corte transversal, cujo objetivo abrange o caráter analítico. O período de coleta dos dados ocorreu no primeiro semestre de 2019 e esta investigação é fundamentada em um banco de dados de uma pesquisa realizada para a iniciação científica.

A população consistiu em 907 universitários de uma Universidade do Sudoeste da Bahia, dos cursos de Administração, Educação Física, Enfermagem e Pedagogia (matutino e noturno). O local de estudo foi o Campus XII da Universidade Estadual da Bahia, localizado no município de Guanambi pertencente ao sertão produtivo no sudoeste baiano.

Os estudantes que aceitaram participar do estudo compuseram uma amostra não probabilística de 108 sujeitos, sendo portanto, a amostra composta por adesão ao convite realizado. Todos os estudantes que estavam matriculados e frequentavam regularmente os cursos, foram convidados e aqueles que aceitaram participar da pesquisa, assinaram online o termo de consentimento, o qual assegura o anonimato da identidade, sendo estes critérios de inclusão. Foi enviado um e-mail para todos os pesquisados composto pelo

convite, termo de consentimento livre e esclarecido anexado em Word, um breve texto explicativo sobre a pesquisa e os links dos questionários utilizados através da plataforma Google Docs.

Houve adesão por parte de 108 estudantes, porém 05 não responderam completamente os dados necessários dos questionários, portanto a amostra final foi composta por 103 sujeitos.

Com a finalidade de caracterizar e traçar o perfil sociodemográfico dos estudantes foi elaborado um questionário que engloba características e variáveis sociodemográficas, constituído por 26 questões, que abordam as seguintes variáveis: faixa etária, sexo, curso matriculado, semestre, estado civil, raça, residência (rural ou urbana), nível de escolaridade materna e paterna, atividade remunerada (vínculo empregatício, bolsa extensionista e estágio), procedência escolar (ensino público e/ou privado), renda mensal familiar, prática de atividade física e horas de sono.

Além disso para analisar a variável saúde mental dos universitários foi utilizado o Self Report Questionare (SRQ-20), um questionário de auto relato, constituído por 20 questões com duas opções de respostas “sim” ou “não”, elaborado pela Organização Mundial da Saúde para mensurar os níveis de Transtornos Mentais Comuns (TMC) de um indivíduo, e desta forma detectar possíveis sintomas não psicóticos (GONÇALVES; STEIN; KAPCZINSKI, 2008), “tais como: insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas” (SANTOS et al., 2010, p.546).

No que diz respeito ao rastreamento e classificação da suspeição de TMC, verifica-se que na literatura há uma divergência na adoção de pontos de corte para detectar esta morbidade psíquica. Neste sentido, optou-se pela utilização do escore total, igual ou superior ( $\geq$ ) a 8 respostas “sim” para homens e mulheres, como indicação positiva para possível presença de TMC, consoante alguns estudos (ANSOLIN et al., 2015; CARLETO et al., 2018).

Para verificar a variável qualidade de vida, aplicou-se o questionário Whoqol-Bref, que permite averiguar a percepção intrínseca do pesquisado ao seu estado de saúde nos aspectos físicos e psicológicos, bem como as condições sociais e ambientais presentes em seu cotidiano. O questionário engloba uma escala de 0 a 100, quanto mais próximo de 100 melhor é a qualidade de vida e 101 universitários responderam este questionário.

De acordo com Claumann (2017), o Whoqol-Bref é constituído por 26 questões, sendo estas, 2 concernentes à qualidade de vida de modo geral e 24 subdivididas nos domínios físico, psicológico, social e ambiental.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa, cujo CAEE é: 43789015.4.0000.0057, sob o Parecer: 1.046.442. Quanto ao método de análise de dados, estes foram tabulados e analisados por meio do *Software IBM® SPSS® Statistic Statistical Package for the Social Sciences for Windows*, versão 21.0, por meio da análise descritiva e inferencial, através do teste Qui-quadrado de Pearson para tabulação cruzada e análise de associação entre variáveis nominais, considerando o valor de significância  $p < 0,05$ . Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos.

## Resultados e discussão

As características sociodemográficas dos universitários apontaram que, dos 103 universitários respondentes, 51,5% são do curso de Educação Física, 15,5% de Administração, 13,6% de Enfermagem, 10,7% Pedagogia noturno e 8,7% Pedagogia matutino. Os mesmos frequentavam o 4º período (25,2%), o 3º e 1º período (23,3%) similarmente, o 8º (19,4%), 6º (6,8%), já os alunos de semestre irregular e que cursavam o 7º período correspondem a (1%) cada.

Os estudantes possuem predominância de faixas-etárias d 18 a 25 anos (83,50%), já os demais se caracterizam entre 26 a 35 anos (10,70%), menores de 18 e entre 36 a 50 anos (2,91% cada). Sendo ainda, majoritariamente do sexo feminino (74,76%) e masculino (25,24%), os quais se autodeclaram pardos (50,48%), negros (32,03%), brancos (15,53%) e indígenas (1,94%). Em relação ao estado civil, 86,40% são solteiros; e casados ou em união estável, 6,8% cada.

Em relação a algumas características sociodemográficas de universitários, estudos apontam que 84,54% são do sexo feminino (BUBLITZ, 2016), 81,8 % solteiros (CAMPOS, 2016). Além disso, os dados da V pesquisa nacional com estudantes das IFES (Instituições Federais de Ensino Superior) do Brasil revelaram um aumento expressivo de universitários que se autodeclaram pardos e negros, correspondente a 51,2 % (FONAPRACE/ANDIFES, 2019).



A predominância do sexo feminino no Ensino Superior possivelmente é oriunda da busca constante das mulheres em adquirir reconhecimento social, igualdade de direitos e equalização de oportunidades, sobretudo no mercado de trabalho, pois, como ressaltam Pinto, Carvalho e Rabay (2017), elas não possuem equidade na valorização profissional em relação aos homens, caracterizando-se obstáculos impostos por uma realidade sociocultural marcada pelo patriarcalismo e sexismo. Esta situação é ainda mais agravante quando se trata de mulheres negras, mesmo que estas possuam maiores níveis de escolaridade.

Verifica-se que, ultimamente, têm ocorrido mudanças positivas e significativas no perfil populacional universitário, oriundas do processo de ampliação e democratização do Ensino Superior, possibilitando que pessoas de classes sociais desfavorecidas e marginalizadas (camadas populares), indígenas, negros e quilombolas se apropriassem desses espaços antes frequentados somente pelas elites.

Dos discentes pesquisados, 60,23% procedem da região urbana e 40,77% da zona rural. Apenas 16,5% são naturais da cidade onde está localizado o Campus universitário. Os demais (83,5 %) provêm de regiões circunvizinhas, no entanto, 57,3% residem atualmente na cidade do Campus.

Correspondente ao histórico escolar dos universitários, constatou-se que a grande maioria provém de escolas públicas. Neste sentido, 87,4%, assinalaram ter frequentado o Ensino Fundamental todo em escola pública, 5,8% frequentou maior parte em escola pública, 3,9% todo em escola particular e 2,9% maior parte em escola particular. De modo muito semelhante, referente ao Ensino Médio, 96,11% frequentaram todo em escola pública, 3,89% todo em escola particular.

No que diz respeito aos níveis de escolaridade familiar dos universitários, 43,7% das mães possuem Ensino Fundamental I, 33% Ensino Médio completo e 8,7% Ensino Fundamental II. Já entre os pais, 50,5% apresentam Ensino Fundamental I, 22,3% não possuem nenhuma escolaridade e 10,7% Ensino Médio completo.

A pesquisa realizada nas Instituições Federais de Ensino Superior (IFES) para analisar o perfil socioeconômico e cultural dos estudantes constatou que 50,8% destes, são de famílias nas quais os pais e mães não tiveram acesso ao Ensino Superior (FONAPRACE/ANDIFES, 2019).

Referente à situação laboral, 51,45% dos estudantes não exercem nenhuma atividade remunerada. Já dentre os que desenvolvem, as quais 14,56% estão vinculadas à bolsa de ensino/extensão da universidade e 10,67% a bolsas de estágio. Quanto à renda mensal familiar dos discentes, 47,57% possuem renda de até um salário mínimo, 50,48% de um a três, e 1,94% com mais de três salários mínimos.

A tabela 01 apresenta os dados sociodemográficos e acadêmicos obtidos na amostra desse estudo.

**Tabela 1:** Características sociodemográficas e acadêmicas dos sujeitos estudados.

Características	Número	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	26	25,24%
Feminino	77	74,76%
<b>Raça/Cor</b>		
Branca	16	15,53%
Preta	33	32,03%
Parda	52	50,48%
Indígena	02	1,94%
<b>Faixa etária</b>		
>18 anos	03	2,91%
18 a 25 anos	86	83,50%
26 a 35 anos	11	10,70%
35 a 50 anos	03	2,91%
<b>Curso</b>		
Administração	16	15,53%
Enfermagem	14	13,59%
Ed. Física	53	51,45%
Pedagogia	20	19,41%
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	89	86,40%
Casado	07	6,8%
União estável	07	6,8%
<b>Residência</b>		
Rural	42	40,77%
Urbana	61	60,23%
<b>Ensino Médio</b>		
Escola Pública	99	96,11%
Escola Particular	04	3,89%
<b>Atividade remunerada</b>		
Bolsa ensino/extensão	15	14,56%
Vínculo empregatício	19	18,44%
Estágio	11	10,67%
Autônomo	05	4,85%
Não possui	53	51,45%
<b>Renda familiar</b>		
Até 01 salário mínimo	49	47,57%
De 01 a 03 salários mínimos	52	50,48%
Mais de 03 salários mínimos	02	1,94%

Fonte: Dados da pesquisa (2020)



Ao comparar o curso com o vínculo empregatício obteve significância estatística, sendo  $p=0,000$ . Dentre os 41 universitários que relataram desenvolver alguma atividade remunerada, 20 são do curso de Educação Física, 9 de Pedagogia (noturno) e 6 de Administração. A maioria das atividades está vinculada a bolsas de ensino/extensão e de estágio.

Fonseca et al. (2019) enfatizam em seu estudo que a manutenção financeira de 41,2 % dos universitários é proveniente do desenvolvimento de atividades acadêmicas e bolsas de estudos. Neste sentido, é essencial a disponibilização e/ou ampliação do quantitativo de bolsas de ensino, extensão, estágio e iniciação científica, no intuito de assegurarem a assistência e permanência estudantil na universidade.

Quanto à quantidade de sono, 48,6% dos estudantes dormem aproximadamente, por dia, de 5 a 6 horas, 35,9% de 7 a 8 horas, 8,7% dormem 8 horas ou mais, e 6,8% de 3 a 4 horas. Cerca de 55,3 % dos discentes não dormem a quantidade de horas suficientes, conforme é recomendada pela Fundação Nacional do sono para a população adulta com faixa etária de 18 a 64 anos, equivalente entre 7 a 9 horas de sono (OHAYON et al., 2017).

As variáveis desenvolvimento de atividade remunerada e quantidade de sono que os universitários dormem aproximadamente por dia, tiveram valores estatísticos significantes ( $p=0,002$ ) e estão apresentados abaixo na tabela 2. Os universitários que desenvolvem alguma atividade laboral (41) dormem menos, com maior prevalência de 5 a 6 horas por dia.

**Tabela 2** Tabulação cruzada entre quantidade de sono e desenvolvimento de atividade remunerada.

		Quantidade de horas de sono por dia				Total
		De 3 a 4 horas	De 5 a 6 horas	De 7 a 8 horas	8 ou mais	
<b>Desenvolvimento de atividade remunerada</b>	Não	3	22	29	8	62
	Sim	4	28	8	1	41
	Total	7	50	37	9	103

Fonte: Dados da pesquisa (2020)

Alterações nos hábitos diários dos indivíduos geram mudanças no seu potencial de sono ocasionando modificações no desempenho físico, mental e ocupacional, além disso, afetam substancialmente a qualidade de vida (MULLER; GUIMARÃES, 2007). Consoante a Galvão, Pinheiro, Gomes e Ala (2017), universitários não apresentam uma boa qualidade de sono e a mesma está associada a alguns distúrbios mentais como a ansiedade, stress e

depressão. Neste sentido, o sono é um fator que pode influenciar negativamente sendo um possível desencadeador de transtorno mental comum.

Em relação à prática de atividade física (AF), 50,5% alegaram não praticarem e 49,5% realizam alguma atividade. Dentre as mais citadas pelos discentes estão: futsal, musculação, caminhada, corrida, treinamento funcional e ciclismo. Relativo à frequência com que os universitários praticam atividades físicas durante a semana, 21,4% realizam de 2 a 3 vezes, 17,5% se exercitam diariamente, e 12,6% uma vez semanalmente.

Nogueira e Serqueira (2017) constataram em um estudo com estudantes do Ensino Superior que 52,5% realizavam exercícios físicos, sendo que 46,3% costumavam realizar com frequência de 2 a 3 vezes por semana e Souza et al. (2015) averiguaram que 30% foram caracterizados como fisicamente inativos ou insuficientemente ativos.

Ao comparar a prática da atividade física conforme os cursos, observou-se uma diferença significativa ( $p=0,004$ ) entre os cursos, sendo que os estudantes de Educação Física são os que mais relatam realizar tal prática. Dentre os que a praticam, cerca de 34,9% são do curso de Educação Física, 4,8% de Administração e Enfermagem respectivamente, 1,9% de Pedagogia noturno e 2,9% de Pedagogia matutino.

Universitários considerados inativos apresentaram três vezes mais possibilidades de desenvolver TMC do que os ativos, além disso, o período da graduação pode constituir-se como uma etapa de risco para os mesmos, uma vez que apresenta diversos fatores estressores, bem como a ausência ou a prática inadequada de exercícios físicos (SILVA; CAVALCANTE NETO, 2014). Desta forma, estes são essenciais, pois, contribuem para a promoção e manutenção da saúde, além de constituir-se um fator protetivo ao evitar o surgimento ou agravamento de TMC.

Em vista disso, o exercício físico aumenta a produção de endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer, felicidade e bem-estar. Oliveira et al. (2011) destacam que a AF contribui para um melhor desempenho cognitivo do indivíduo, além de otimizar a saúde mental a proporção que gera bem-estar físico e psicológico, melhora o estado de humor, favorece o ânimo para realização de atividades cotidianas, reduz os níveis de stress e ansiedade, aumenta a capacidade de concentração, amplia a criatividade, sendo estes possíveis fatores que minimizam quadros de TMC.

Para analisar a saúde mental dos universitários foi utilizado o SRQ-20, questionário cujo objetivo é identificar a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC). Este foi respondido por 108 estudantes, sendo respectivamente 50% do curso de Educação física, 21,3% de Pedagogia, 14,8% de Administração e 13,9% de Enfermagem. Verificou-se o indicativo para possível prevalência de TMC presente em 54,6% da população estudada, que equivale a 59 estudantes, como mostra a Tabela 3.

**Tabela 3:** Prevalência de Transtornos Mentais Comuns em universitários

		Frequência	Porcentual
TCM	Não	49	45,4%
	Sim	59	54,6%
	Total	108	100,0%

**Legenda:** \*TCM=Transtorno Mental Comum. **Fonte:** Dados da pesquisa (2020).

No que diz respeito a possível predominância de TMC, Cachoeira et al. (2016) constataram índices semelhantes para mensuração indicativa de TMC em 55% dos universitários de enfermagem. Silva, Cerqueira e Lima (2014) evidenciaram a prevalência de TMC em 44,9% da amostra de estudantes paulistas. Santos et al. (2017a) identificaram a presença de TMC em 32,2 % nos acadêmicos de medicina.

A prevalência de TMC apresentada neste estudo foi mais elevada no sexo feminino (44,4%) que corresponde a 48 discentes, em comparação com o sexo masculino (10,2%) equivalente a 11 universitários, como está retratada na tabela 4, no entanto, não houve significância estatística representativa ( $p=0,326$ ). Esse resultado deve ser analisado com cautela, pois a amostra por adesão, a não estratificação igualitária entre os gêneros e também o ponto de corte adotado no questionário podem subestimar o TMC no sexo masculino.

**Tabela 4:** Prevalência de TMC categorizada por sexo.

		Sexo		Total
		Feminino	Masculino	
TCM	Não	36	13	49
	Sim	48	11	59
	Total	84	24	108

**Legenda:** \*TCM=Transtorno Mental Comum. **Fonte:** Dados da pesquisa (2020)

Em relação à predisposição do TMC por sexo, Silva et al. (2019) constataram em uma pesquisa com universitários de enfermagem um maior índice de TMC entre o sexo feminino (43,5%). Perini, Delanogare e Souza (2019) identificaram em universitários do Sul do Brasil maior prevalência de TMC em mulheres (48,6%).

Na perspectiva de Souza et al. (2017), o fato de o sexo feminino apresentar maior propensão ao TMC está associado às jornadas de trabalho, salários inferiores e encargos familiares, os quais favorecem possíveis quadros de ansiedade, angústia, frustração, stress. Furtado et al. (2019) ressaltam ainda que habitar em cidades rurais<sup>4</sup> e viver em relacionamentos abusivos, principalmente quando ocorrem situações de violência doméstica, consistem em fatores que contribuem para a vulnerabilidade e adoecimento psíquico das mulheres.

Nesta pesquisa com universitários do Sudoeste Baiano, averiguou-se que dentre os 54,6% que apresentam classificação positiva para a manifestação de TMC, 25% são do curso de Educação Física, 12% pertencem ao de Pedagogia, 9,3% de Administração e 8,3% de Enfermagem, conforme exposto na tabela 5.

**Tabela 5:** Prevalência de Transtornos Mentais Comuns em universitários subdivididos por curso.

Cursos	Frequência/porcentual universitários	de Prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC)
Educação Física	(53) 51,45%	(27) 25,0%
Pedagogia	(20) 19,41%	(13) 12,0%
Administração	(16) 15,53%	(10) 9,3%
Enfermagem	(14) 13,59%	(09) 8,3%

Fonte: Dados da pesquisa (2020)

Os universitários de Educação Física apresentaram um número mais expressivo em termos percentuais de possível prevalência ao TMC (25%). No entanto, é mister enfatizar uma maior preocupação com a predominância de transtornos mentais entre estudantes de Administração (ADM) e Enfermagem (ENF).

Dentre os 16 universitários de ADM, 10 apresentaram predisposição ao TMC, possivelmente pelo fato de ser um curso noturno e estes conciliarem estudos com

<sup>4</sup> Furtado et al. (2019) - Transtornos Mentais Comuns em mulheres de cidades rurais: Prevalência e variáveis correlatas

trabalho, tornando-se algo desgastante. E entre os 15 universitários de ENF, 9 manifestaram TMC, podendo ser ocasionado pelas elevadas cargas horárias diárias de aula, estágios, o contato destes estudantes com situações de sofrimento e vulnerabilidade de pacientes ou até mesmo a morte.

Concernente aos sintomas da categoria humor ansioso-depressivo do SRQ-20, constatou-se que 83,3% dos universitários relataram sentirem-se nervosos, tensos ou preocupados em sua rotina diária. Em relação aos sintomas somáticos, foi possível identificar que 46,3 % dos estudantes apontaram que dormem mal. Relativamente aos fatores que favorecem o decréscimo de energia vital, 75,9 % possuem dificuldades para tomarem decisões.

A partir de tabulações cruzadas do teste Qui-Quadrado, identificou-se valores estatísticos significantes para o TMC associado à qualidade do sono, cujo valor de  $p=0,000$ . Também tiveram significância as comparações entre o TMC com as sintomatologias: sentir-se nervoso, tenso ou preocupado ( $p=0,000$ ), ideia de acabar com a vida ( $p=0,001$ ) e sentir-se cansado o tempo todo ( $p=0,000$ ).

Dentre os 50 universitários que indicaram dormir mal, 37 possuem TMC. Dos 59 universitários que apresentam prevalência para o TMC, 56 sentem-se nervosos, tensos ou preocupados. Dos 11 universitários que sinalizaram possuir ideação suicida todos manifestam presença de TMC. Dentre os 46 que assinalaram sentirem-se cansados o tempo todo, 42 apresentam TMC.

Neste estudo, em relação à categoria pensamentos depressivos do SRQ-20, verificou-se na população universitária que 37% indicaram terem perdido o interesse pelas coisas, 20,4% sentem-se sem préstimo, 13% relataram serem incapazes de desempenhar papéis úteis em suas vidas e se sentem inúteis e 10,2% tem tido ideias de acabarem com suas vidas.

Santos et al. (2017b), em um estudo com universitários da Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT), identificaram que 9,9% destes apresentaram ideação suicida. Já Veloso, Lima, Sales, Monteiro, Gonçalves e Silva Júnior (2019) averiguaram índices maiores da presença de pensamentos suicidas, correspondente a 22% na amostra de acadêmicos, sobretudo entre homens majoritariamente solteiros.

Ao comparar os pensamentos depressivos, ideia de acabar com a vida e sentir-se inúteis e sem préstimo, obteve significância estatística cujo valor de  $p = 0,000$ . Percebe-se que dentre os 11 universitários que apresentaram ideação suicida, 9 relataram sentir-se inúteis e sem préstimo.

A ideação suicida é um fenômeno extremamente preocupante, que carece de inúmeras reflexões. Existem diversas situações, fatores e sintomatologias depressivas que a antecedem, gerando reações sucessivas. Desta forma, é necessária uma maior atenção às pessoas que sinalizam sentirem-se tristes ultimamente, perderem o interesse pelas coisas, sentirem-se cansadas o tempo todo, inúteis e sem préstimo, incapazes de desempenhar papéis úteis, uma vez que, estes podem ser eventuais aspectos motivadores e desencadeadores para levar um indivíduo a idealizar um suicídio.

Conforme Gonçalves, Freitas e Sequeira (2011), a literatura aborda que os comportamentos suicidários integram três esferas: a ideação, a tentativa e o suicídio consumado. Constitui-se um problema crítico da saúde pública, que surge quando há uma intensificação de situações conflituosas que ocasionam elevados níveis de stress, ansiedade e sofrimento, nas quais os sujeitos sentem-se inaptos de enfrentá-las e incapazes de resolvê-las, resultando uma ausência de sentido na vida, além de suscitar em ideias e/ou o desejo de morrer.

São múltiplos os fatores associados à ideação suicida. Na concepção de Santos et al. (2017b), estes se configuram em aspectos socioeconômicos, orientação sexual, não possuir uma prática religiosa, tentativas de suicídio na família e sintomas depressivos. Além disso, acredita-se que a ausência de apoio social, dificuldades financeiras, as influências exercidas pelos diferentes contextos socioculturais, rupturas de relacionamentos, incertezas e desafios do mercado de trabalho, são condições que cooperam para o sofrimento psíquico e pensamentos suicidários.

Diante do exposto, percebe-se que nas sociedades atuais há uma intensificação do sofrimento psíquico, de conflitos emocionais, depressão, suicídio, resultantes de transformações impostas pelo capitalismo, marcados pelo ritmo de vida acelerado, em que prevalece a competição, o individualismo, a superficialidade e fragmentação das relações sociais, a falta de valores, de afetividade e acolhimento, o isolamento, ocasionando a degradação do ser, a adoção de condutas autodestrutivas, na qual, muitas vezes, a morte é vista como única solução.



Neste sentido, Dutra (2012) evidencia reflexões sobre o suicídio e a dimensão existencial, baseando-se nas concepções de Bauman (2007) sobre a sociedade contemporânea. A autora enfatiza que, embora realiza-se a cura de muitas doenças através das evoluções tecnológicas e medicinais, a sociedade gera outros diversos problemas, como a violência, distúrbios mentais, síndromes, depressão, suicídio, os quais são provenientes do processo de coisificação do ser humano e massificação das aspirações, em um contexto que tudo se dissipa, inclusive os sentimentos e vínculos afetivos, tornando-se o mundo inóspito.

Borine, Wanderley e Bassit (2015) ressaltam que o contexto acadêmico no ensino superior é extremamente agitado, ocasionando diversas transformações na rotina diária e no estilo de vida dos estudantes, que favorecem o desgaste físico e emocional, além de proporcionar o surgimento e/ou prevalência de sintomas de estresse, interferindo negativamente na qualidade de vida dos universitários.

Neste sentido, para verificar a qualidade de vida dos universitários foi utilizado o questionário Whoqol Bref, do qual obteve-se 101 respostas. Concernente à percepção dos alunos sobre a avaliação da sua qualidade de vida (questão 1), 47,5% apontaram como boa, 42,6% nem ruim, nem boa, 5% ruim, 3% muito boa e 2% muito ruim. Moura et al. (2016), ao analisarem a QV de estudantes, verificaram que 56,8% classificaram como boa, 28,2% nem ruim, nem boa, 9,7% muito boa.

No que diz respeito à satisfação com seu estado de saúde (questão 2), 40,6% dos universitários indicaram estarem nem satisfeitos nem insatisfeitos, 38,6% satisfeitos, 9,9% insatisfeitos, 6,9 % muito satisfeitos e 4% muito insatisfeitos. A comparação entre as variáveis, satisfação da saúde e satisfação com a qualidade de sono, houve significância estatística cujo valor de  $p=0,000$ . Verificou-se também, valor significativo entre as variáveis, avaliação da qualidade de vida e satisfação com a saúde com valor de  $p=0,000$ .

Evidencia-se que, dentre os universitários que não apresentaram muita satisfação com seu estado de saúde (nem satisfeito nem insatisfeito, insatisfeito, muito insatisfeito) cerca de 54% equivalente a 55 estudantes, 39,6% não possuíam uma boa satisfação com a qualidade de sono. Araújo et al. (2014) enfatizam que a quantidade e qualidade do sono

reflete diretamente na saúde do sujeito, positivamente ou negativamente, uma vez que, este gera modificações nas funções cognitivas e metabólicas, sendo ainda, um preditor para o surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs).

Em relação a classificação da QV dos universitários, o escore total da QV que consiste em 59,44. O domínio com maior escore e que representa uma melhor QV corresponde ao físico (65,21%), já o menor, está relacionado ao ambiente (51,55%). Este último contrapõe aos dados de uma pesquisa realizada por Baraldi, Bampi, Pereira, Guilhem, Mariath e Campos (2015) na qual o domínio ambiente apresentou melhor resultado (68,36%). Os resultados desta pesquisa são inferiores aos de um estudo feito por Abreu e Dias (2017) no qual obtiveram escores de 75% para o domínio psicológico e 72% referentes ao ambiente. Percebe-se que os maiores índices da qualidade de vida geral são no curso de Enfermagem (63,87%) e Educação Física (59,56%).

Dentre os quatro cursos, os domínios que apresentam melhores índices são o físico (70,66% e 66,58%) e as relações sociais (67,13% e 66,67%). Relativamente aos resultados positivos do domínio relações sociais, é perceptível que embora o espaço acadêmico se constitua um ambiente promotor de conflitos psicológicos, favorece os relacionamentos sociais, a construção de amizades e alguns vínculos afetivos.

Os domínios que em quase sua totalidade apresentaram menores escores dentre os cursos são aqueles correspondentes ao ambiental (57,37%, 51,74% e 46,05%) e o psicológico (exceto no curso de Administração). Sendo assim, é possível identificar que os universitários não estão muito satisfeitos com questões como a capacidade de concentração, autoestima, recursos financeiros, segurança física, acesso aos serviços de saúde, transporte e oportunidades de lazer.

A associação entre as variáveis idade e oportunidades de lazer dos universitários obteve significância estatística no teste Qui-quadrado de Pearson, cujo valor de  $p=0,002$ . A tabela 6 retrata que, aproximadamente 81,2% que equivale a 82 universitários possuem de modo médio, muito pouco ou nada, a disponibilização de oportunidades de lazer em seu cotidiano, sendo majoritariamente da faixa etária de 18 a 25 anos.

**Table 6:** Associação entre Idade e Oportunidades de lazer dos universitários.

		Oportunidades de Lazer					Total
		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente	
Idade	Menos de 18	0	0	0	3	0	3
	De 18 a 25	3	20	47	13	2	85
	De 26 a 35	0	6	4	0	0	10
	De 35 a 50	1	0	1	1	0	3

**Fonte:** Dados da pesquisa (2020).

Neste sentido, é imprescindível a ampliação e implementação de programas e políticas públicas nos diversos setores sociais, no intuito de assegurar o livre acesso a momentos de lazer, uma vez que, este provoca grandes impactos na qualidade de vida, sendo um possível preditor da mesma, contribuindo para a redução dos níveis de stress, além de gerar diversão, restaurar as energias, promovendo o bem-estar físico, mental e consequentemente a aquisição de um bom estado de saúde.

A prática de atividade física e esportivas nos momentos de lazer favorece uma melhoria na percepção da QV. Além disso, Rocha, Araújo, Almeida e Virtuoso Júnior (2012) enfatizam que indivíduos considerados ativos no lazer apresentaram menor predisposição ao TMC quando comparados aos inativos, e ainda salientam que as atividades realizadas em grupo possibilitam a integração e fortalecimento das relações sociais. Neste sentido, o lazer eventualmente possibilita o contato com diferentes manifestações culturais, contribui para uma melhoria no estado de saúde, eleva a autoestima e reduz sentimentos de ansiedade e depressão.

## Considerações Finais

Considera-se que a saúde mental e a qualidade de vida estão interligadas, sendo o bem-estar físico e psicológico, o estilo de vida e a qualidade do sono, fatores que influenciam diretamente nestes. Nesse estudo o transtorno mental comum esteve associado a baixa qualidade de vida.

Diante do exposto, espera-se que futuramente sejam realizadas mais pesquisas direcionadas ao público universitário com temáticas que abordem a saúde mental e a qualidade de vida. Os resultados desta investigação sinalizam a necessidade de realizar

um diagnóstico mais específico na SM dos universitários e desenvolver intervenções, pois os resultados desse estudo apontam para a necessidade de implementação ou ampliação de serviços que forneçam auxílios psiquiátricos e psicopedagógicos, a fim de prevenir, identificar e tratar adequadamente as manifestações de distúrbios mentais.

Esse estudo pode servir de subsídio e fundamentação para planejar e estabelecer políticas de intervenção neste contexto sociocultural, voltadas para a criação e instalação de programas, que colaborem como instrumentos promotores do desenvolvimento de atividades voltadas ao lazer, proporcionando o bem-estar dos estudantes, bem como, para modificar atitudes negativas características ao estilo de vida, contribuindo para uma melhoria na saúde mental e qualidade de vida.

## Referências

ABREU, M. O.; DIAS, I. S. Exercício Físico, Saúde Mental e Qualidade de Vida na ESECS/IPL. **Revista Psicologia, Saúde & Doenças**, v.18, n.2, p.512-526, 2017.

ANSOLIN, A. G. A. et al. Prevalência de transtorno mental comum entre estudantes de psicologia e enfermagem. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v.22, n.3, p.42-45, 2015.

ARAÚJO, M. F. M. et al. Indicadores de saúde associados com a má qualidade do sono de universitários. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v.48, n.6, p.1085-92, 2014.

BARALDI, S. et al. Avaliação da Qualidade de Vida de estudantes de nutrição. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, v.13 n.2, p.515-531, 2015.

BORINE, R. C. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITT, D. P. Relação entre a Qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Revista Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v.6, n.1, p.100-118, 2015.

CACHOEIRA, D. V. A. C. et al. Relação do perfil sociodemográfico com o risco de adoecimento por transtornos mentais comum em alunos do curso de enfermagem. **Revista de enfermagem da UFPE online**, v.10, n.12, p.4501-8, 2016.

CAMPOS, C. R. F. **Perfil Sociodemográfico, clínico e acadêmico de estudantes universitários que passaram por atendimento psiquiátrico no serviço de assistência psicológica e psiquiátrica ao estudante da universidade estadual de Campinas (SAPPE-UNICAMP) entre 2004 e 2011**. 2016. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Universidade de Campinas, Campinas, 2016.

CARLETO, C. T. et al. Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. **Revista Eletrônica De Enfermagem**, v.20, p.v20a01 2018.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, v. 9, n. 1, p. 380-401, 2017.

CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Revista Estudos de Psicologia**, v.10, n.3, p.413-420, 2005.

CLAUMANN, G. S. et al. Qualidade de Vida em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física. **Journal of Physical Education**, v.28, p.e2824, 2017.

DUTRA, E. Suicídio de universitários: o vazio existencial de jovens na atualidade. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v.12, n.3, p.924-937, 2012.

FONAPRACE/ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES**. Uberlândia, Maio, 2019. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/v-pesquisa-nacional-de-perfil-socioeconomico-e-cultural-dos-as-graduandos-as-das-ifes-2018/>. Acesso em: 20 jan. 2020.

FONSECA, R. S. et al. O Perfil Sociodemográfico de estudantes universitários: Estudo descritivo-correlacional entre uma universidade portuguesa e brasileira. **Revista Educação em Foco**, v.24, n.1, p.341-366, 2019.

FURTADO, F. M. S. F. et al. Transtornos Mentais Comuns em mulheres de cidades rurais: Prevalência e variáveis correlatas. **Revista Saúde e Pesquisa**, v.12, n.1, p.129-140, 2019.

GALVÃO, A. et al. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, esp.5, p.8-12, 2017.

GIESTA, L. S. G. **Saúde Mental e Nível de Atividade Física em Estudantes do Ensino Superior**. Porto. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Fernando Pessoa, Cidade de Porto, 2016.

GONÇALVES, A. M.; FREITAS, P. P.; SEQUEIRA, C. A. C. Comportamentos suicidários em estudantes do ensino superior: Factores de risco e de protecção. **Millenium**, v.40, p.149-159, 2011.

GONÇALVES, D. M.; STEIN, A. T.; KAPCZINSKI, F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. **Cadernos de Saúde Pública**, v.24, n.2, p.380-390, 2008.

MOURA, I. H. et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha Enfermagem**, v.37, n.2, p.e55291, 2016.

MULLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Revista Estudos de Psicologia**, v.24, n.4, p.519-528, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NOGUEIRA, M. J. C. **Saúde Mental em estudantes do Ensino Superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade.** Dissertação (Doutorado em Enfermagem) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017.

NOGUEIRA, M. J.; BARROS, L.; SEQUEIRA, C. A Saúde Mental em estudantes do Ensino Superior: relação com o género, nível socioeconómico e os comportamentos de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, esp.5, 2017.

OHAYON, M. et al. National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. **Sleep Health**, v.3, p.6–19, 2017.

OLIVEIRA, E. N. et al. Benefícios da atividade física para a saúde mental. **Revista Saúde Coletiva**, v.8, n.50, p.126-130, 2011.

PERINI, J. P.; DELANOGARE, E.; SOUZA, S. A. Transtornos Mentais Comuns e aspectos psicossociais em universitários do Sul do Brasil. **Vitalle - Revista de Ciências da Saúde**, v.31, n.1, p.44-51, 2019.

PINTO, É. J. S.; CARVALHO, M. E. P.; RABAY, G. As relações de género na escolha de cursos superiores. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v.10, n.22, p.47-58, 2017.

ROCHA, S. V. et al. Prática de atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre residentes de um município do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.15, n.4, p.871-83, 2012.

SANTOS, H. G. B. et al. Fatores associados à presença de ideação suicida entre universitários. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.25, p.e2878, 2017b.

SANTOS, K. O. B. et al. Avaliação de um instrumento de mensuração de morbidade psíquica: estudo de validação do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20). **Revista Baiana Saúde Pública Miolo**, v.34, n.3, p.544, 2010.

SANTOS, L. S. et al. Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Comuns em estudantes de medicina. **Revista Cogitare Enfermagem**, v.22, n.4, p.e52126, 2017a.

SILVA, A. O.; CAVALCANTE NETO, J. L. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Revista Motricidade**, v.10, n.1, p.49-59, 2014.

SILVA, A. G.; CERQUEIRA, A. T. A. R.; LIMA, M. C. P. Apoio Social e Transtorno Mental Comum entre estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.17, p.229-242, 2014.

SILVA, P. L. B. C. et al. Transtorno Mental comum entre Estudantes de Enfermagem e Fatores Envolvidos. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v.9, p.e3191, 2019.



SOUZA, I. E. C. D. et al. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.20, n.6, p.608-610, 2015.

SOUZA, L. P. S. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns em adultos no contexto da atenção primária à saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n.18, 2017.

VELOSO, L. U. P. et al. Ideação Suicida em universitários da área da saúde: Prevalência e fatores associados. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.40, p.e20180144, 2019.