

Saudades de Casa: Indicativos de Depressão, Ansiedade, Qualidade de Vida e Adaptação de Estudantes Universitários
Missing Home: Indicators of Depression, Anxiety, Quality of Life and Adaptation of University Students
Echar de Menos la Casa: Los Indicadores de Depresión, Ansiedad, Calidad de Vida y Adaptación de Estudiantes Universitarios

Marília Martins Vizzotto¹
Universidade Metodista de São Paulo

Saul Neves de Jesus
Alda Calé Martins
Universidade do Algarve, Portugal

Resumo

Avaliaram-se a qualidade de vida, sintomas de ansiedade, depressão e *stress*, além de estilos de vida e métodos acadêmicos de estudantes. Participaram deste estudo 238 jovens de duas universidades portuguesas, e foram utilizados os seguintes instrumentos: Whoqol brief, Questionário de Estilo de Vida e Métodos Acadêmicos e Escala de depressão, ansiedade e *stress*, que foram aplicados em ambiente escolar. Os resultados indicaram boa qualidade de vida; entretanto houve diferenças entre gêneros, pois as mulheres alcançaram melhor qualidade de sono, melhores relações interpessoais e estiveram mais motivadas em tarefas acadêmicas. As variáveis ansiedade, *stress* e depressão associaram-se ao fator “sair da casa da família para estudar”, resultante do processo de mudança natural do desenvolvimento, às dificuldades de amadurecimento, desprendimento dos pais e, portanto, da condição adaptativa.

Palavras-chave: adaptação, depressão, ansiedade, qualidade de vida, estudantes universitários

Abstract

We evaluated the quality of life, anxiety, depression, stress and life styles of students and academic methods. 238 young people from two Portuguese universities had participated. The following instruments were used: Whoqol Brief; Questionnaire Life style and Academic Methods and Scale of depression, anxiety and stress, were applied in the school environment. Results indicated good quality of life, however, women have achieved better quality of sleep, interpersonal relations they were more motivated in academic tasks. Anxiety, stress and depression were associated with factor “out of the family home to study”, resulting from the changing nature of the development process, the difficulties of maturity, detachment from parents and therefore the adaptive condition.

Keywords: adaptation, depression, anxiety, quality of life, university students

Resumen

Se evaluaron la calidad de vida, los síntomas de ansiedad, estrés y depresión, así como modos de vida y métodos académicos de los estudiantes. Participaron de este estudio 238 jóvenes de dos universidades portuguesas y los siguientes instrumentos fueron utilizados: Whoqol Brief, Questionário de Estilo de Vida e Métodos Acadêmicos y de Escala de depressão, ansiedade e *stress*, que se aplicaron en el ámbito escolar. Los resultados indicaron una buena calidad de vida, aunque con diferencias entre los géneros; las mujeres obtuvieron mejor calidad de sueño, mejores relaciones interpersonales y estuvieron más motivadas en las tareas académicas. La ansiedad, el estrés y la depresión se asociaron con el factor “abandonar el hogar familiar para estudiar en otra ciudad”, resultante de la naturaleza cambiante del proceso de desarrollo, de las dificultades de la madurez, el desapego de los padres y, por lo tanto, la condición de adaptación de esos estudiantes

Palabras-clave: adaptación, depresión, ansiedad, calidad de vida, estudiantes universitarios

¹ Endereço de contato: Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 1.000, Campus Planalto, São Bernardo do Campo, SP, CEP: 09895-400, Brasil. Tel: (11) 43665153 e (11) 50844428. E-mail: mariliamartinsvizzotto@gmail.com

Introdução

O crescimento do ensino superior em Portugal e em outros países, como o Brasil, ao mesmo tempo em que revela uma democratização, também exprime as novas contradições enfrentadas pelo próprio sistema de ensino (Estanque & Nunes, 2003); além disso, é notada uma diversificação do perfil social dos indivíduos que ascendem a esse grau escolar (Direcção Geral do Ensino Superior [DGES], 2005). Essa expansão tem favorecido a recomposição socioprofissional; contudo condições de vida desses estudantes, nomeadamente em esferas como a família, o trabalho, recursos, práticas sociais e padrões de saúde também vêm sendo modificados. Há de se ressaltar que, em Portugal, as pessoas de gerações anteriores, ao atingirem a juventude, já haviam concluído seus estudos (ensino básico) e iniciado sua vida profissional (Mauritti, 2002), de modo que o trabalho com vínculo empregatício era a primeira conquista para uma vida adulta, enquanto que o casamento e a saída de casa dos pais estavam intimamente associados a essa possibilidade de meio de sobrevivência. Em afluência com essas mudanças sociais e econômicas pelas quais tem passado a sociedade portuguesa, conforme explicita Muritti (2002), outros aspectos caminham em paralelo com as vivências desses jovens estudantes e são as grandes tendências de modernização e recomposição social, os impactos da globalização e os resultados da sociedade de informação. Cabe também ressaltar que têm lugar, nesse processo, as transições naturais do desenvolvimento e crescimento humano.

As transições para cada nova etapa da vida constituem sempre experiências significativas para qualquer indivíduo, tendo em vista os desenvolvimentos biológico, psicológico, social e cultural. Assim, a vida universitária pode repre-

sentar, para muitos jovens, a saída da casa, o desligamento da família e a integração em atividades diferentes daquelas da vida escolar secundária; fatos que os trarão mudanças no estilo de vida, no modelo acadêmico e no próprio *modus vivendi* dantes adotado.

Ante a tais mudanças, esses jovens universitários farão novas adaptações em suas vidas, adaptações essas que poderão adquirir um patamar eficaz ou ineficaz, segundo a conceituação de eficácia adaptativa apregoada por Simon (1989; 2006). É fato, entretanto, que tais mudanças ou transições na vida têm sido relacionadas ao *stress* elevado e a outros sintomas emocionais, conforme descreveram Cleto e Costa (2000) em estudantes portugueses; e o alto nível de *stress* em estudantes brasileiros também fora descrito por Rios (2006). Além disso, o uso de drogas e o uso abusivo de álcool, conforme descreveram Zalaf e Fonseca (2009), têm sido identificados em estudantes habitantes em residências universitárias. Além disso, estudiosos como Calais et al. (2007) compararam veteranos e calouros e associaram a incidência de *stress* ao momento acadêmico. Nessa mesma linha de raciocínio, Ramos e Carvalho (2008) observaram que, além das medidas do nível de *stress* entre ingressantes e veteranos, havia estratégias de *coping* e controle sobre as estratégias negativas.

Entretanto resultados controversos são observados por diferentes estudos, pois, enquanto Bonifácio, Silva, Montesano, e Padovani (2011) evidenciam a vulnerabilidade dos estudantes do quarto e quinto anos do curso de Psicologia ao desenvolvimento de *stress*, autores como Luz, Castro, Couto, Santos, e Pereira (2009) não haviam encontrado associações significativas entre *stress* e ano do curso e tampouco com percepção de rendimento acadêmico. De igual modo, a depressão em estudantes também apresenta resultados

controversos, pois Cavestro e Rocha (2006) encontraram níveis elevados em estudantes de “terapia ocupacional” e menos em outros estudantes como os de “fisioterapia” e “medicina”; por sua vez, Rios (2006) encontrou níveis de depressão menores em estudantes de “enfermagem”.

Assim sendo, torna-se relevante estudar-se mais o tema da saúde psicológica de estudantes, tanto pela natureza investigativa da detecção de fatores que se associam às mudanças na vida do jovem estudante, como pelas fontes estressoras que na vida acadêmica parecem ter lugar. Acresce-se ainda a importância da observação de elementos que podem auxiliar na elaboração de programas de intervenção e prevenção no âmbito institucional universitário e que venham favorecer o desenvolvimento de potencialidades de saúde e de melhor qualidade de vida desses estudantes.

Ante a tais contributos da literatura, o presente estudo apresenta os seguintes objetivos: a) avaliar a qualidade de vida de estudantes universitários portugueses de duas universidades distintas; b) avaliar os estilos de vida e métodos académicos desses estudantes; c) avaliar a presença de sinais e sintomas de *stress*, ansiedade e depressão nesses estudantes.

Método

Trata-se de um estudo descritivo, tal como preconiza Gil (2008), e com delineamento transversal, conforme Bastos e Duquia (2007), em que participaram 238 universitários portugueses, dos quais 145 estudavam na Universidade do Algarve e 93 estudantes na Universidade de Aveiro, alunos de diversos cursos (Psicologia, Administração, Ciências Sociais, Gerontologia, Ciências biomédicas, Engenharias - civil, elétrica, eletrônica) e desses, 168 eram mulheres e 70 homens que foram convidados a respon-

derem aos instrumentos. A idade média foi de 22,4 anos (5,58 DP), com média de 2 anos e meio no curso de sua formação universitária e igual tempo de habitação naquela região.

Os instrumentos utilizados foram: a) Questionário de levantamento de variáveis socioculturais e familiares, dados demográficos, condições de moradia e renda. b) Whoqol-Bref (para avaliação de qualidade de vida), instrumento autoaplicável em versão reduzida do *World Health Organization Quality of Life Instrument* composto de 26 questões, duas gerais de qualidade de vida e 24 representantes de cada uma das que compõem o instrumento original (Whoqol-100). Conta com quatro domínios da qualidade de vida, em que se analisam: a capacidade física, o bem-estar psicológico, as relações sociais e o meio ambiente. c) Escala de Estilos de vida e métodos académicos (EVMA) elaborada e validada por Martins e Jesus (2007); trata-se de instrumento autoaplicável, composto por 36 itens. Avalia o estilo de vida de jovens estudantes, seus métodos de estudo e comportamento no ambiente universitário. Esse instrumental veio complementar a avaliação da qualidade de vida, uma vez que se refere às especificidades do ambiente universitário. d) Escala de Medida de ansiedade, depressão e *stress* (EADS) - adaptada e validada para língua portuguesa por Ribeiro, Honrado, e Leal (2004) do inglês “Depression Anxiety Stress Scales” de Lovibond e Lovibond (1995). Esse instrumento organiza-se em três subescalas: Depressão, Ansiedade e *Stress*. Esta é escala autoaplicável, e cada subescala inclui conceitos como: Depressão: - Disforia; Desânimo; Desvalorização da vida; Autodepreciação; Falta de interesse ou de envolvimento; Anedonia; Inércia. Ansiedade: - Excitação do Sistema Autônomo; Efeitos Musculares; Ansiedade

Situacional; Experiências Subjetivas de Ansiedade. *Stress*: – Dificuldade em Relaxar; Excitação Nervosa; Facilmente Agitado/Chateado; Irritável/Reação Exagerada; Impaciência.

Quanto ao ambiente, os instrumentos foram aplicados no próprio ambiente universitário, em salas de aula e de forma coletiva.

Quanto aos procedimentos, os participantes foram recrutados nas dependências das próprias universidades, nomeadamente Universidade do Algarve e Universidade de Aveiro, após permissão de ambas as instituições de ensino para o andamento dessa investigação. Na ocasião, foram explicados aos estudantes os objetivos, de modo que os participantes pudessem compreender e expressar se desejavam ou não fazer parte do estudo. Após a explicação da natureza do trabalho, para aqueles que aceitaram, os pesquisadores deram andamento na aplicação das escalas, de forma coletiva. Também foram feitas a leitura e a explicação detalhada do “Termo de consentimento livre e esclarecido” e, após sua compreensão e aceite, este foi assinado. É importante esclarecer que, em Portugal, não há submissão aos comitês de ética como no Brasil, julgando-se assim que se tem compromisso ético de sigilo e respeito aos participantes, bem como se tem toda a preocupação em apoiar e acolher qualquer pessoa que se mostre incomodada com os procedimentos de coleta. Para as análises estatísticas de relações entre variáveis, utilizou-se do programa SPSS versão 20 para Windows.

Resultados

Descrevem-se, a seguir, dados socioeconômicos, demográficos e culturais e, posteriormente, os dados de saúde.

a) Dados sociodemográficos dos estudantes universitários

Dos 238 universitários e com média etária de 22,4 anos, 91% eram solteiros, em 7% contaram-se os casados ou aqueles que viviam em união consensual, e 3%, os divorciados. Observou-se que os homens tinham renda mensal pouco maior (€ 356) do que as mulheres (€ 339). Essa amostra foi composta por jovens que seguiam a estudar, em maior parte, na sua primeira opção pelo curso.

Quanto ao grau de escolaridade dos pais, observou-se uma concentração (80%) em ensino secundário (13 anos de estudos completados), uma parcela mínima de alunos tinha os pais com nenhum estudo (1%); outra parcela (19%) tinha pais com grau de estudos superior. Ainda com relação à escolarização dos pais, não houve diferenças em relação ao gênero masculino = média 3,78 e 1,08 DP e feminino = média 3,46 e 0,96 DP; ($p= 0.69$), nem houve diferenças em relação à idade, nem entre as universidades.

Em relação à mobilidade do estudante, verificou-se que, do total estudado, 28% não mudaram da residência de origem para estudar, e os demais 72% deixaram suas casas e transferiram-se para outra cidade ou ainda outra região do país para realização de seus estudos. Entre aqueles que se mudaram, a maior parcela dividia a atual casa com colegas ou vivia em residências universitárias (essas últimas disponibilizadas pelo próprio governo português).

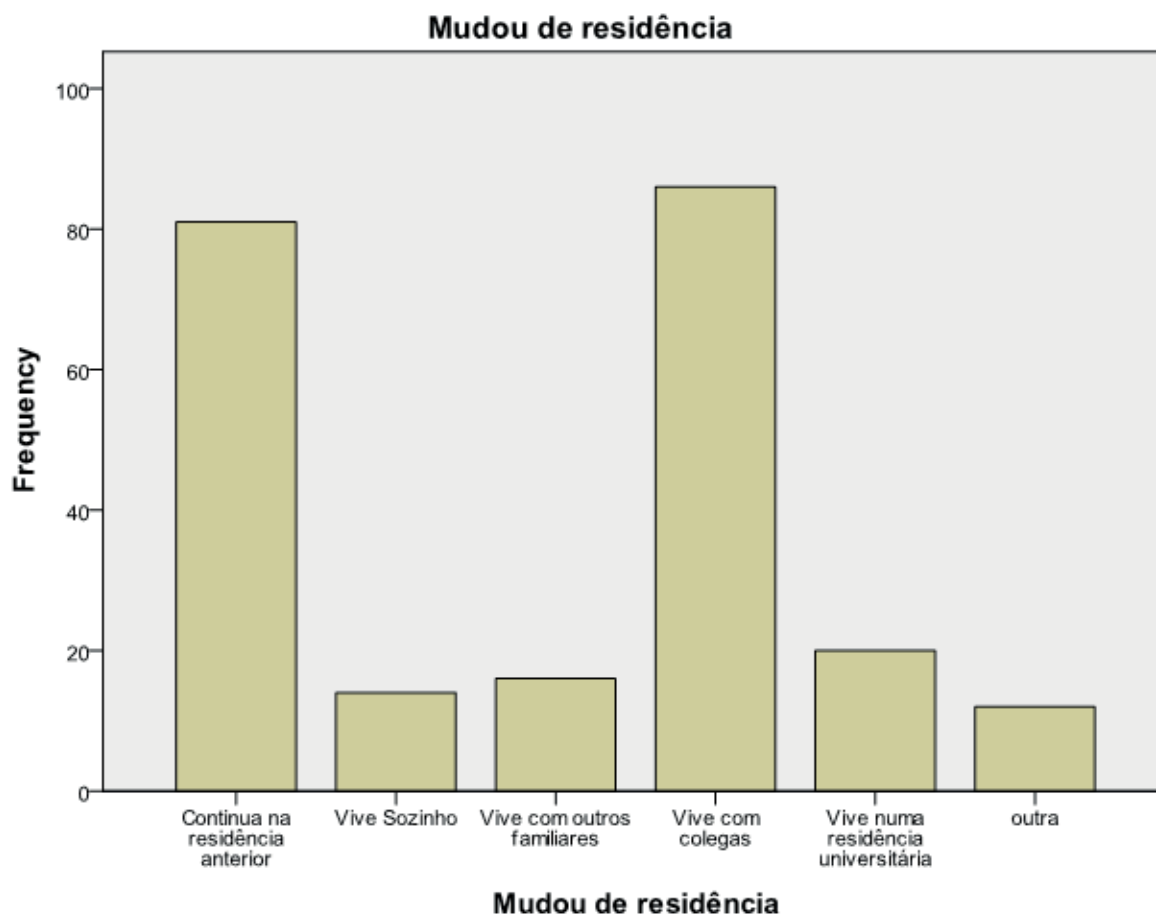


Figura 1. Mudança de residência e tipo de moradia atual.

b) Qualidade de Vida dos estudantes

Os dados referentes à qualidade de vida (valores avaliados pelo *Whoqol*) variaram entre 0 (nenhuma qualidade de vida) e 100 (muita qualidade de vida). Esses se mostraram bons na avaliação geral (75%) e também entre os domínios, sendo o domínio de melhor qualidade de vida aquele referente ao físico (72,26% e 12,31DP), seguido do domínio social (69,07% e 16,34 DP).

Quanto às diferenças entre os gêneros em cada domínio da qualidade de vida, observou-se que as mulheres apresentaram maiores níveis de bem-estar físico, embora a diferença seja pouco

significativa (masculino = média 69,62 e 14,43 DP; feminino = média 73,36% e 11,19 DP; $p=0,06^*$); as mulheres também apresentam melhor QV Social (masculino = média 65,17% e 18,29 DP; feminino = média 70,68% e 15,24DP, $p=0,03$). Não existiram diferenças entre homens e mulheres quanto às dimensões: ambiental e psicológica.

c) Estilos de Vida e Métodos de Estudo dos universitários

Os valores obtidos pelo instrumento "Estilos de vida e métodos de Acadêmicos"- EVMA variaram entre 1 (negativo/mau) e 5 (positivo/bom).

Tabela 1.*Estilos de vida e Diferenças de gênero*

Variáveis	Gênero	Média (DP)	t	p.
Sono	Masculino	2.41 (0,82)	-2.55	0.01
	Feminino	2.72 (0.83)		
Exercício Físico	Masculino	2.76 (1.32)	2.60	0.01
	Feminino	2.28 (1.12)		
Cond. Ambientais	Masculino	3.49 (0.81)	-2.82	0.00
	Feminino	3.79 (0.72)		
Rela. Interpessoais	Masculino	3.22 (0.83)	-2.11	0.04
	Feminino	3.46 (0.76)		
Motivação	Masculino	3.32 (0.81)	-2.92	0.00
	Feminino	3.64 (0.58)		
Hábitos Leitura	Masculino	3.08 (0,65)	-3.23	0.00
	Feminino	3.36 (0,57)		
Frequência às Aulas	Masculino	3.23 (0,86)	-3.10	0.00
	Feminino	3.59 (0,63)		

Pela tabela 1, verificou-se que, embora os homens praticassem mais exercícios físicos, foram as mulheres que apresentaram melhor qualidade de sono, melhores condições ambientais de estudo e mais qualidade nas relações interpessoais. Também as mulheres foram as mais motivadas para as tarefas acadêmicas e, em relação aos hábitos, com alguma diferença, as mulheres liam mais a matéria escolar do que os homens e também as mulheres tinham maior frequência às aulas. Com relação aos demais métodos de estudo avaliados, como: "Esquematização" (realizar esquemas da matéria dada em aula), "Resumo" (resumir a matéria), "Exercícios" (realizar exercícios fora da aula), "Exames"

(realizar exames), bem como capacidade de concentração e compreensão da matéria, verificou-se que não havia diferenças entre homens e mulheres, e também não houve diferenças entre universidades.

No que diz respeito ao estilo de vida, a "gestão do tempo" e "procrastinação" avaliados pelo "EVMA", também não foram encontradas diferenças entre os sexos, nem entre universidades.

d) Depressão, stress e ansiedade

É possível observar (conforme Tabela 2) que os homens apresentaram maiores indicativos de depressão do que as mulheres, e não existiram diferenças entre sexos nos níveis de *stress* e ansiedade.

Tabela 2.*Depressão na amostra de estudantes*

Sintomas (EDAS)	Gênero	Média (DP)	<i>t</i>	<i>p.</i>
Depressão	Masculino	13.61 (11,34)	3.15	0,00
	Feminino	8.75 (8.64)		
Stress	Masculino	17.00 (10,16)	0.55	0.59
	Feminino	16.16 (10.60)		
Ansiedade	Masculino	7.31 (8.28)	0.42	0.68
	Feminino	6.84 (6.50)		

e) Qualidade de vida, estilos de vida, sintomas de depressão, ansiedade e stress de universitários em mobilidade

Tabela 3.*Qualidade de vida e variável "sair de casa"*

Domínios <i>Whoqol bref</i>	Residência atual	Média (DP)	<i>t</i>	<i>p.</i>
Ambiental	Reside c família	68.71 (11,57)	3.36	0.00
	Não residente	63.59 (10.91)		
Físico	Reside c família	77.07 (10.70)	4.91	0.00
	Não residente	69.23 (12.33)		
Psicológico	Reside c família	70.10 (12.96)	4.11	0.00
	Não residente	62.95 (12.46)		
Social	Reside c família	75.47 (14.20)	5.08	0.00
	Não residente	65.07 (16.36)		

Foi possível observar (conforme Tabela 3) diferenças em qualidade de vida entre os universitários que residiam com a família e aqueles que se deslocaram para outras cidades, em outra

região do país, para completarem seus estudos. Ou seja, a QV foi sempre superior nos alunos que não saíram da casa da família para estudar.

Tabela 4.*Estilos de vida e variável "sair de casa" - (EVMA)*

Estilos de Vida	Residência atual	Média (DP)	<i>t</i>	<i>p.</i>
Gestão de tempo	Reside c família	3.02 (.54)	1.89	0.06
	Não residente	2.88 (.53)		
Sono	Reside c família	2.97 (.82)	5.08	0.00
	Não residente	2.41 (.79)		
Exercício Físico	Reside c família	2.76 (1.22)	3.46	0.00
	Não residente	2.21 (1.13)		
Ansiedade	Reside c família	3.43 (.75)	3.19	0.00
	Não residente	3.07 (.86)		
Relações interpessoais	Reside c família	3.59 (.76)	3.07	0.00
	Não residente	3.27 (.78)		

Pela Tabela 4, é possível observar que os alunos que não saíram da casa da família faziam uma melhor gestão do seu tempo, dormiam melhor, faziam mais exercícios físicos, tinham menores níveis

de ansiedade e relações sociais mais satisfatórias. Com relação às demais variáveis avaliadas pelo EVMA, não houve diferenças significativas.

Tabela 5.*Sintomas de Depressão Stress Ansiedade*

Sintomas	Residência atual	Média (DP)	<i>t</i>	<i>p.</i>
Depressão	Reside c família	4.68 (6,24)	-8.35	0.00
	Não residente	13.67 (9.98)		
Stress	Reside c família	9.68 (6.66)	-9.81	0.00
	Não residente	20.66 (10.21)		
Ansiedade	Reside c família	4.05 (4.87)	-5.79	0.00
	Não residente	8.81 (7.58)		

Pela Tabela 5, é possível verificar diferenças, pois aqueles estudantes que saíram da casa da família para ingressarem em universidades e residiam em casas com outros colegas ou em moradias universitárias, apresentaram níveis mais elevados de depressão, ansiedade e stress.

Quando relacionados os sintomas, a qualidade de vida e o estilo de vida e métodos acadêmicos entre estudantes das duas universidades, estes não se apresentaram significativos.

Discussão

A amostra de universitários teve distribuição equitativa em relação à média etária, estado civil, opção pelo curso, anos de estudo e renda mensal individual, indicando, portanto, que estes eram alunos jovens que estavam a cursar uma formação superior. Tais fatores coincidem com levantamento realizado pela Direção Geral de Ensino Superior (DGES, 2005) principalmente no que diz respeito ao estado civil (solteiros 92,3%),

à média etária (20 até 23 anos 80%), diminuindo naqueles com mais idade; e, quanto ao esforço financeiro para cobrir a manutenção dos estudantes, o referido estudo indicou que estes dispunham de uma média individual para seus gastos de €497,00 (na região norte) e €394,00 euros (no Algarve), relativamente similares com os encontrados no presente estudo, cuja média de renda contou 345,00 euros.

Salienta-se que houve predomínio na amostra de estudantes mulheres nas duas universidades portuguesas (norte e sul). Esse fato também coincide com os dados do próprio relatório português (DGES, 2005) bem como com o relatório do Instituto Nacional de Estatística (2012) em que se revelou predomínio feminino entre os estudantes universitários em Portugal, contados 55% de mulheres em seu levantamento amostral em todo Portugal. Além disso, no ano letivo 2009/2010, para cada 100 alunos matriculados, 51,3% representaram as mulheres, de modo que a presença feminina no ensino superior é preponderante, quer ao nível dos alunos inscritos, quer ao nível de diplomados. É destacado ainda, pelo mesmo relatório, que há uma polarização: por um lado, existe uma proporção mais elevada de mulheres sem qualquer nível de escolaridade completo; por outro, as mulheres destacam-se, positivamente, em termos de nível de escolaridade superior. Também o relatório da Comissão europeia (Eurydice, 2010) aponta para o mesmo predomínio feminino no ensino superior na Europa. O mesmo se tem dado no Brasil, pois dados do Censo da Educação Superior, e descrito pelo Ministério da Educação (MEC, 2011), indicaram que, na graduação presencial, as mulheres representaram 55,1% do total de matrículas, e 58,8% do total de concluintes.

Desse modo, embora no presente estudo não se tenha tido uma amostra ale-

atória probabilística, e sim aleatória por conveniência, conforme preconizam Rea e Parker (2000), o predomínio feminino, as variáveis idade, o estado civil e a condição financeira indicaram uma realidade; fato que dá indicativos de harmonia amostral.

Os resultados atinentes à escolaridade dos pais (predomínio de 2º. /3º. Ciclos ao secundário) podem indicar ascensão social, pois a universidade é vista pelas pessoas em geral como uma das possibilidades de alcançar o sucesso no mundo do trabalho e ascensão social, tal como salientaram Noronha e Ottati (2010). Angelini e Agatti (1984) já haviam verificado, em estudo na década de oitenta do século passado, que os filhos aspiravam a profissões superiores à dos pais, e estes, por sua vez, aspiravam para os filhos às profissões mais altas, independentemente da capacidade intelectual dos filhos. Por outro lado, a expansão do ensino superior português (Estanque & Nunes, 2003) e melhoria dos níveis educacionais da população portuguesa (Mauritti, 2002; DGES, 2005), que também se dá pela evolução da oferta de ensino superior, constituem um dos desafios na procura da competitividade junto aos demais membros da União Europeia. E isso, somado à expansão da escolaridade obrigatória para 9 anos e ao estabelecimento de uma idade mínima legal de 15 anos para o início da vida ativa, conforme descrevera Mauritti (2002), tem sido um divisor de águas entre gerações, de modo que a natureza das atividades que os jovens têm hoje é substancialmente diferente daquelas exercidas por seus pais.

Em relação à qualidade de vida geral, os universitários possuíam num bom nível e, embora houvesse diferenças entre os gêneros em cada domínio, pois as mulheres contaram maiores níveis de QV, essas diferenças foram pouco significativas. Entretanto, quando ava-

liados pelo EVMA, pôde-se verificar que as mulheres apresentaram melhor qualidade de sono, melhores condições ambientais de estudo, melhores relações interpessoais e estiveram mais motivadas para as tarefas acadêmicas do que os homens. Esses dados coincidem com os achados de Eller, Aluoja, Vasar, e Veldi (2006), que investigaram a associação de queixas relacionadas ao sono e sintomas depressivos e ansiosos e encontraram relação entre a percepção da qualidade de sono e sintomas depressivos em estudantes do gênero masculino; também coincidem com o relatório europeu EACEA P9 (Eurydice, 2009). Porém, esses dados diferem de achados brasileiros (Freitas & Botega, 2002; Benincasa & Rezende, 2006), em que são apontadas prevalências de tristeza, solidão, ideação suicida na população jovem do sexo feminino.

Também chamou a atenção o fato de que, embora os homens fizessem mais exercícios físicos (avaliados pelo EVMA), as mulheres foram as que apresentaram melhor bem-estar físico. Tais aspectos parecem corroborar com achados anteriores de Zamarim, Miranda, e Velardi (2006) de que a atividade física não necessariamente é um aspecto influenciador no domínio "físico"; todavia as pessoas ativas (Silva, Goulart, Lanferdini, Marcon, & Dias, 2012) apresentam maiores níveis de qualidade de vida do que aquelas inativas, fato que não pode ser relacionado com a prática de fazer exercícios, mas sim de "estar ativo" e realizar tarefas, aspecto esse bastante percebido em nossa amostra feminina de universitárias. Nesse mesmo raciocínio, Martins, Pacheco, e Jesus (2008) entendem que a adoção de estilos de vida saudáveis é que influencia a adoção de métodos de estudo adequados e aumenta a motivação dos estudantes. Contudo, frente às diferenças mínimas avaliadas pelo *Whoqol*, sugere-se que ou-

tros estudos com amostras estratificadas e com comparações específicas entre faixa etária, calouros e veteranos, venham a ser realizados no futuro.

No que se referiu aos sintomas, não houve diferenças significativas entre os gêneros, a não ser a depressão em nível mais elevado entre os homens. Sobre esse aspecto, é interessante relatar divergências entre os achados, como no estudo de Carvalho et al. (2011), em que encontraram maior prevalência de depressão entre mulheres universitárias, e no de Luz et al. (2009), que encontraram maiores níveis de *stress* em mulheres e nenhuma associação com outras variáveis como ano de curso e percepção de rendimento acadêmico. Todavia há uma maior tendência nas investigações a relacionarem *stress* e outros sintomas emocionais às mudanças ou transições na vida de estudantes, e não ao sexo ou gênero (Cleto & Costa, 2000; Ramos & Carvalho, 2008; Fernandes, 2011); e outros relacionam o *stress*, além das transições, ao momento acadêmico, ou seja, ingressantes com menos *stress* do que veteranos (Calais et al., 2007; Souza, 2010). Os níveis de *stress* e depressão em relação ao gênero e ao curso são discutíveis na literatura, uma vez que achados sobre depressão maior entre estudantes de cursos de saúde são apontados por Cavestro e Rocha (2006), Souza (2010), enquanto que noutros, conforme Rios (2006), aparecem o *stress* como preponderante.

No presente estudo, não foram investigadas relações entre sintomas e tipo de curso, de modo que, diante das contribuições de estudos anteriores, observasse a necessidade de mais estudos sobre tais variáveis e tais associações.

Assim, os resultados mais significativos referiram-se aos estudantes em mobilidade, ou seja, aqueles que "saíram da casa da família" para estudar apresentaram níveis bem mais elevados de ansiedade, *stress* e depressão, do que

aqueles que “viviam com a família” e estudavam em uma universidade mais próxima de suas casas; dados coincidentes com os achados de Carvalho et al. (2011). Esses resultados podem estar relacionados não ao momento acadêmico (embora também esse aspecto deva ser mais bem estudado), mas ao momento da vida do indivíduo e que também fora apontado por estudo realizado em Brasília por Osse e Costa (2011). No estudo desses autores brasileiros, observou-se que estudantes que saíam de casa e ainda dependiam de recursos institucionais tiveram mais indicativos de ansiedade, depressão e dificuldades em relação à ajuda. Outro estudo português (DGES, 2005) sobre as condições dos estudantes também indicou, entre outros fatores, que as satisfações/insatisfações dos universitários estavam associadas às mudanças e condições financeiras, além de que a permanência em casa dos pais foi percebida pelos estudantes como garantia de melhores condições de vida no contexto atual.

Desse modo, foi possível levantar a hipótese de que, no presente estudo, esses jovens se encontravam em franca mudança de suas vidas, o que pareceu representar a passagem para a vida adulta. Também a Comissão Europeia anunciou, nos anos noventa do século vinte, que se podem identificar quatro marcos nesse período da juventude, ou seja, a conclusão dos estudos secundários, o acesso ao trabalho/emprego, a saída da casa dos pais e a consequente formação de uma nova família (Comissão Europeia, 1997); esses são fatores que implicam mudanças e reestruturação da personalidade.

A presença mais marcante da ansiedade, do *stress* e da depressão entre os estudantes que saíram da casa dos pais e viviam em residências universitárias ou em ambientes alugados, remete-nos à discussão da questão adaptativa hu-

mana. É aceito pela psicologia que as dificuldades na transição da infância à vida adulta expressam-se de diferentes maneiras, estando presentes, entre outros, as dificuldades em assumir os próprios interesses, habilidades e tomadas de decisão. Numa visão da psicologia psicodinâmica, conforme descritos por Aberastury (1983) e Knobel (1981), em que comportamentos regressivos são anseios pela proteção e segurança infantil, e são reações defensivas contra as exigências ambientais (dos pais, da escola, do ambiente em geral) fazendo pensar num retorno ao mundo infantil frente à impotência em lidar com o mundo adulto e às perdas que a própria adolescência inflige ao corpo e ao ego. Assim, o ingresso ao ensino superior, por si mesmo, já representa um processo de mudança e implica amadurecimento pessoal, em separação dos pais, entre outras perdas e ganhos. É quando o desprendimento dos pais (da família) torna-se presente, dado ao próprio afastamento geográfico, e, assim, são intensificados os medos, a insegurança. E, como salientou Simmons (2000), a reação de adaptação a qualquer demanda feita a uma pessoa requer um reajuste para restabelecer o equilíbrio normal. Silva (2013) chamou tais reações e emoções de “saudade de casa” e atribuiu as consequências ao estilo de vinculação, às estratégias de adaptação estabelecidas. Numa visão psicodinâmica da psicologia, Simon (2006) argumenta que o organismo não restabelece o mesmo equilíbrio anterior, mas sim um novo patamar adaptativo e que, no caso dos estudantes do presente estudo, indicou adaptação ineficaz.

Também é importante destacar que esses sinais e sintomas foram semelhantes àqueles descritos pelo manual de diagnóstico dos distúrbios mentais, DSM-IV TR (American Psychiatric Association, 2002), ou seja, sentimentos de culpa e desvalia, falta de interesse, de

alteração de sono, fadiga, indecisão, dificuldade de concentração e pensamentos de morte.

Assim, do ponto de vista adaptativo, é possível dizer que, tal como argumentou Simon (1989, 2006), as depressões seriam o corolário das adaptações ineficazes e, talvez, fosse correto dizer que, quanto menos eficaz é a adaptação, maior o halo depressivo; e assim, estabelece-se uma proporcionalidade direta entre aumento de soluções pouco adequadas dadas pela pessoa frente às situações problemáticas e aumento da depressão.

Conclusão

O estudo revelou que a amostra de estudantes universitários possuía boa qualidade de vida com diferenças entre os gêneros em cada domínio do *Whoqol*, sendo as mulheres aquelas que alcançaram maiores níveis, porém as diferenças foram pouco significativas. Entretanto essas universitárias mostraram melhor qualidade de sono, melhores condições ambientais de estudo, melhores relações interpessoais e estiveram mais motivadas para as tarefas acadêmicas quando comparadas com os homens.

Os achados mais significativos estiveram relacionados à presença de sinais e sintomas de ansiedade, *stress* e depressão fortemente associados com fator “sair da casa da família para estudar”. Tais resultados foram compreendidos como resultantes, por um lado, do processo de mudança natural do desenvolvimento humano, uma vez que a adolescência por si mesma, somada ao ingresso na universidade, traz significativas mudanças qualitativas e quantitativas na vida do sujeito. Os aspectos como ampliação e modificação do mundo social e inserção nos novos grupos, mudanças de autopercepção, da imagem de si e de seu corpo, adoção de novos papéis sociais, entre outros, são

fatores que emulam para a composição de uma identidade adulta e que, em si mesmos, já provocam conflitos. Por outro lado, parece mais conflituoso para aqueles com mais dificuldades de amadurecimento, desprendimento dos pais e, portanto, com dificuldades para uma condição adaptativa mais eficaz.

Entendeu-se que mais estudos carecem de ser realizados, principalmente aqueles que possam contar com amostras maiores, estratificadas e com a associação de mais variáveis como: alunos ingressantes e veteranos, extrato por curso, condição econômica cultural familiar, entre outras. Acresce-se a isso o fato de que o presente estudo contou com a susceptibilidade do critério amostral.

De qualquer modo, é possível apontar para a preocupação e necessidade de implantação serviços de saúde que abarquem a intervenção psicológica em ambiente acadêmico, tanto no que se refere às práticas promotoras de saúde, quanto àquelas de tratamento e prevenção de doenças. Esse aporte poderá permitir que estudantes lidem melhor com suas mudanças vitais – biológicas, psicológicas, socioculturais e ambientais, ressaltando-se tanto o que o contexto acadêmico pode representar em termos de perspectivas de futuro, quanto de desprendimento dos pais, de amadurecimento pessoal e desenvolvimento da autonomia.

Referências

- Aberastury, A. (1983). *Adolescência* (5a ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.
- American Psychiatric Association. (2002). *Manual de diagnóstico e estatística dos distúrbios mentais. DSM-IV-TR*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Angelini, A. L., & Agatti, A. P. R. (1984). Interesses profissionais e aptidão intelectual. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 36(1), 80-88.

- Bastos J. L. D.; & Duquia, R. P. (2007). Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. *Scientia Medica*, 17(4), 229-32.
- Benincasa, M., & Rezende, M. M. (2006). Tristeza e suicídio entre adolescentes: fatores de risco e proteção. *Boletim de Psicologia*, 56(124), 93-110.
- Bonifácio, S. P., Silva, R. C. B., Montesano, F. T., & Padovani, R. C. (2011). Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 15-20.
- 'Calais, S. L., Carrara, K., Brum, M. M., Batista, K., Yamada, J. K., & Oliveira, J. R. S. (2007). Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. *Estudos de Psicologia*, 24(1), 69-77.
- Carvalho, P. D., Barros, M. V. G., Santos, C. M., Melo, E. N., Oliveira, N. K. R., & Lima, R. A. (2011). Prevalência e fatores associados a indicadores negativos de saúde mental em adolescentes estudantes do ensino médio em Pernambuco, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 11(3), 227-232.
- Cavestro, J. M., & Rocha, F. L. (2006). Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *J Bras Psiquiatr*, 55(4), 264-267. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852006000400001
- Cleto, P., & Costa, M. E. (2000). A mobilização de recursos sociais e de coping para lidar com a transição de escola no início da adolescência. *Inovação*, 13, 69-88.
- Comissão Europeia. (1997). *Les Jeunes de l'Union Européenne: Ou les Âges de Transition*. Luxemburgo: Eurostat - office des publications officielles des communautés européennes.
- Direcção Geral do Ensino Superior. (2005). Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. Condições socioeconómicas dos estudantes do ensino superior em Portugal. Coleção: Temas e Estudos de Acção Social - 5. Elaboração CIES/ISCTE, Martins, C. S., Mauritti, R., & Costa, A. F. Lisboa: Editora DSAS - Direcção de Serviços de Acção Social, 86p.
- Eller, T., Aluoja, A., Vasar, V., & Veldi, M. (2006). Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depression and Anxiety* 23(4), 250-6.
- Estanque, E., & Nunes, J. A. (2003, outubro), Dilemas e desafios da universidade: Recomposição social e expectativas dos estudantes na Universidade de Coimbra. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 66, CES, Coimbra. Disponível em: http://www.ces.uc.pt/myces/UserFiles/livros/480_Rccs66_Dilemas%20e%20Desafios%20da%20UC_EE-JAN.pdf.
- Eurydice. (2010). *Diferenças de género nos resultados escolares: Estudo sobre as medidas tomadas e a situação actual na Europa*. Bruxelas e Lisboa: Unidade Portuguesa da Rede Eurydice (upRe), 142p.
- Fernandes, V. M. P. (2011). *Adaptação académica e auto-eficácia em estudantes universitários do primeiro ciclo de estudos* (Dissertação Mestrado em Psicologia Clínica e Saúde, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal).
- Freitas, G. V. S., & Botega, N. J. (2002). Gravidez na adolescência: Prevalência de depressão, ansiedade e ideação suicida. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 48(3), 245-49.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6a ed.). São Paulo: Atlas.
- Instituto Nacional de Estatística. (2012). *Estatísticas no feminino: Ser mulher em Portugal, 2001 a 2011*. Lisboa: Editora do Instituto Nacional de Estatística, 33p.

- Knobel, M. (1981) A Síndrome da Adolescência Normal. In A. Aberastury, & M. Knobel (Eds.), *Adolescência normal - Um enfoque psicanalítico* (pp. 24-62). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-43.
- Luz, A., Castro, A., Couto, D., Santos, L., & Pereira, A. (2009). Stress e percepção do rendimento académico no aluno do ensino superior. *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Braga: Universidade do Minho. ISBN- 978-972-8746-71-1. Disponível em <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/Xcongreso/pdfs/t9/t9c346.pdf>.
- Martins, A., & Jesus, S. (2007). Escala de avaliação de estilos de vida e métodos de estudo para o ensino superior. *Psycaware*, 1, 1-9. Disponível em <http://www.ci.uc.pt/ipc/2007-2010/revista/c57859b484aa5f-741967d375e402a0b0.pdf>
- Martins, A., Pacheco, A., & Jesus, S. N. (2008). Estilos de vida de estudantes do ensino superior. *Mudanças*, 16(2), 100-105.
- Mauritti, R. (2002). Padrões de vida dos estudantes universitários nos processos de transição para a vida adulta. *Rev. Sociologia, Problemas e Práticas*, 39, 85-116.
- Ministério da Educação. (2011). *Mulheres são maioria entre os universitários, revela o Censo*. Brasília, DF. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/component/content/article?id=16227>
- Noronha, A. P. P., & Ottatti, F. (2010). Interesses profissionais de jovens e escolaridade dos pais. *Rev. bras. orientac. prof.*, 11(1), 37-47.
- Osse, C. M. C., & Costa, I. I. (2011). Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estudos de Psicologia*, 28(1), 115-22.
- Ramos, S. I. V., & Carvalho, A. J. R. (2008). Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Psicologia.com.pt*. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0368.pdf>.
- Rea, L., & Parker, R. (2000), *Metodologia de pesquisa - Do planeamento à execução* (1a ed.). São Paulo: Pioneira.
- Ribeiro, J. L. P., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesadas escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229-239.
- Rios, O. F. L. (2006). *Nível de stress e depressão em estudantes universitários* (Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, Brasil).
- Silva, S. I. C (2013). Saudades de casa e estratégia de adaptação de estudantes em mobilidade internacional (Dissertação de Mestrado em psicologia, Secção de psicologia clínica e da saúde, Universidade de Lisboa, Portugal).
- Silva, M. F., Goulart, N. B. A., Lanferdini, F. J., Marcon, M., & Dias, C. P. (2012). Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(4), 634-642.
- Simon, R. (1989). *Psicologia clínica preventiva: Novos fundamentos* (1a ed.). São Paulo: E.P.U.

- Simon, R. (2006). *Psicoterapia breve operacionalizada: Teoria e técnica* (2a ed.). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Simmons, R. (2000) *Estresse: Esclarecendo suas dúvidas*. São Paulo: Guias Agora.
- Souza, L. (2010). *Prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e estresse em acadêmicos de medicina* (Tese de doutorado, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil).
- Zalaf, M. R. R., & Fonseca, R. M. G. (2009). Uso problemático de álcool e outras drogas em moradia estudantil: Conhecer para enfrentar. *Revista Escola de Enfermagem da USP*, 43(1), 132-138.
- Zamarim, M. A., Miranda, M. J., & Velardi, M. (2006). Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: Um estudo comparativo. *Qualidade de Vida*, 12(47), 351-356.

Recebido: 02/05/2016
Última revisão: 06/07/2016
Aceite final: 12/07/2016

Sobre os autores:

Marília Martins Vizzotto: Doutora em Saúde Mental pela Faculdade Ciências Médicas - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Docente titular Curso de Psicologia e Programa *stricto sensu* em Psicologia Saúde da Universidade Metodista de São Paulo, Brasil. **E-mail:** mariliamartinsvizzotto@gmail.com

Saul Neves de Jesus: Doutor em Psicologia pela Universidade de Coimbra. Docente catedrático e diretor do *stricto sensu* em Psicologia - Universidade do Algarve, Portugal. **E-mail:** snjesus@ualg.pt

Alda Calé Martins : Mestre em Psicologia pela Universidade de Granada, Espanha. Docente convidada da Universidade do Algarve. **E-mail:** aldamartins84@gmail.com

