

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
COORDENAÇÃO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
CÂMPUS DOIS VIZINHOS

PAOLA ALVES

**ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS -
LICENCIATURA DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ**

DOIS VIZINHOS
2019

PAOLA ALVES

**ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS -
LICENCIATURA DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso sobre Ansiedade em Acadêmicos
de Ciências Biológicas – Licenciatura da Universidade Tecnológica
Federal do Paraná – câmpus Dois Vizinhos

Orientador(a): Profa. Dra. Mara Luciane Kovalski
Co-orientador(a): Profa. Dra. Rosângela Maria Boeno

DOIS VIZINHOS
2019

TERMO DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso nº 2

Ansiedade em acadêmicos de Ciências Biológicas – Licenciatura da Universidade Tecnológica Federal do Paraná

por

Paola Alves

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi apresentado às 16:00 horas do dia 06 de dezembro de 2019 como requisito parcial para obtenção do título de biólogo (Curso Superior em Ciências Biológicas – Licenciatura, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Dois Vizinhos). O candidato foi arguido pela banca examinadora composta pelos membros abaixo assinados. Após deliberação, a banca examinadora considerou o trabalho APROVADO.

Prof. Dra. Sabrina Endo Takahashi.

UTFPR - DV

Prof. Mara Luciane Kovalski

Orientador

UTFPR – Dois Vizinhos

Psic. Aline Ariana Anacleto Alcântara
Marchesan

UTFPR - Dois Vizinhos

Profa. Marciele Felippi

Coordenadora do Curso de C. Biológicas

UTFPR – Dois Vizinhos

“A Folha de Aprovação assinada encontra-se na Coordenação do Curso”

DEDICATÓRIA

Dedico o presente trabalho aos meus pais, luzes da minha vida.

AGRADECIMENTOS

- *Quem estará nas trincheiras ao seu lado?*
- *E isso importa?*
- *Mais do que a própria guerra”*

(Ernest Hemingway)

Agradeço à Deus, espírito de luz que me protege e está sempre ao meu lado.

Agradeço à minha família com todo meu coração. Ao meu pai, agora meu anjo. À minha mãe, que me trazia copos de água e me lembrava de levantar e espaiar quando via que eu passava muito tempo escrevendo o trabalho, sendo ela mesma agente da importância de se ter uma rede de apoio quando não estamos bem. Aos meus irmãos, que sempre me incentivaram a fazer o curso que eu tanto sonhava.

Agradeço à minha orientadora, professora Mara Luciane Kovalski, por ter aceitado me orientar durante este trabalho, por ter compreendido períodos ruins e por ter contribuído tanto para que ele ficasse pronto.

Agradeço à minha co-orientadora, professora Rosângela Maria Boeno, por todas as contribuições ao presente trabalho.

Agradeço a minha banca, por terem tão gentilmente aceito o convite para ler e ouvir sobre meu trabalho, com contribuições que virão apenas para enriquecê-lo.

Agradeço minhas amigas e meus amigos, que no momento em que eu mais precisei, estiveram ao meu lado, não me deixando desistir.

Entendo, por fim, que cada pessoa que passou por minha jornada durante a faculdade não passou por acaso e, se nominalmente não as cito aqui, em meu coração todas têm minha gratidão.

ALVES, Paola. **Ansiedade em Acadêmicos de Ciências Biológicas – Licenciatura da Universidade Tecnológica Federal do Paraná**. 2019. 46f. Trabalho de Conclusão de Curso 02– do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Dois Vizinhos, 2019

RESUMO

O ingresso e a trajetória em uma universidade representam um momento importante na vida do estudante. Ele é marcado por diversas mudanças no seu estilo de vida, pois precisa se adaptar a novas regras, processos e pessoas, bem como a pressão por um bom desempenho enquanto acadêmico. Tudo isso gera grande vulnerabilidade, que deixa o estudante mais suscetível ao aparecimento de psicopatologias, como a ansiedade e a depressão. O adoecimento dos alunos vem sendo notado em nível nacional e internacional e o número de estudos a respeito da saúde mental em meio universitário tem crescido, havendo levantamento de dados que comprovam a importância de a saúde mental deixar de ser tratada como um tabu e ser corretamente trabalhada dentro das instituições de ensino. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar um estudo de caso sobre os níveis de ansiedade dos alunos do curso de Ciências Biológicas da UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos. A metodologia utilizada teve abordagem mista, quali-quantitativa, utilizando como métodos de coleta de dados um questionário estruturado e o Inventário de Beck – BAI, para quantificar os níveis de ansiedade entre os estudantes. Os resultados do questionário e do BAI foram tabulados e demonstraram como estão os hábitos de vida dos estudantes, bem como os níveis de sua ansiedade. O teste BAI indicou uma alta taxa de alunos com ansiedade em níveis moderado e grave, o que indica que o estudante está doente ou adoecendo e são necessárias medidas de prevenção e remediação desse quadro, competindo também à Universidade, enquanto seu papel na formação de profissionais, a criação de medidas que melhorem a qualidade de vida do estudante.

Palavras-chave: Saúde mental; Sofrimento psicológico; Ensino superior; Aluno universitário.

ABSTRACT

The entrance and trajectory in a university represent an important moment in the life of the student. It is marked by several changes in your lifestyle, as you need to adapt to new rules, processes and people, as well as pressure for a good performance as an academic. All this generates great vulnerability, which leaves the student more susceptible to the appearance of psychopathologies such as anxiety and depression. The sickness of the students has been noticed at national and international level and the number of studies on mental health in universities has grown, with data gathering that prove the importance of mental health cease to be treated as a taboo and be correctly worked within educational institutions. Therefore, the objective of the present work is to make a case study on the anxiety levels of students of the Biological Sciences course of UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos. The methodology used will have a mixed qualitative-quantitative approach, using as data collection methods a structured questionnaire and the Beck Inventory - BAI, to quantify the levels of anxiety among the students. The hypothesis of the present study is that part of the students may be debilitated mental health and, with the data of the work, the University can come to the students' help, making possible the prevention and remediation of this picture. Finally, at the end of the study, the data will be available to the pedagogical team and Campus Mental Health Commission for possible future interventions. The results of the questionnaire and the BAI were tabulated and demonstrated how students' life habits, as well as their anxiety levels. The BAI test indicated a high rate of students with anxiety at moderate and severe levels, which indicates that the student is sick or sick and that prevention and remediation measures are necessary, such as the creation of measures that improve the student's quality of life.

Keywords: Mental health; Psychological suffering; Higher education; University student.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 SOBRE A ANSIEDADE.....	10
2.2 A SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO.....	12
2.3 A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR.....	14
3 METODOLOGIA	16
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	16
3.2 COLETA DE DADOS	16
3.3 ANÁLISE DOS DADOS	17
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
4.1 SITUAÇÃO GERAL DO ESTUDANTE.....	18
4.2 SAÚDE FÍSICA.....	19
4.3 SAÚDE MENTAL.....	24
4.4 VIDA ACADÊMICA.....	28
4.5 INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK – BAI.....	30
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	34
ANEXOS	35

INTRODUÇÃO

A ideia inicial do presente trabalho surgiu no auge de um ano especialmente difícil para mim: pessoalmente, eu fui diagnosticada com transtorno depressivo e transtorno de ansiedade generalizada; no âmbito familiar, perdi meu pai, uma âncora a menos. A vida não para quando se está mal, por isso tive que encontrar maneiras de continuar a graduação, o que só foi possível também com a ajuda de uma rede familiar, de amigos, de professores que compreenderam o momento. No entanto, eu comecei a ver que havia muitos colegas queixosos de muitos sintomas que eu mesma já havia sentido.

Não obstante, quando se é estudante de licenciatura, você tem estágio em escolas públicas e percebe que a demanda exigida de um professor vai ser grande e exaustiva. E, se o aluno já se encontra mal estando na universidade vai se deparar com um sistema educacional que irá ser extremamente desgastante e que vai exigir dele saúde física, mental e emocional,

Pensando nisso, surgiu a ideia de reunir dados sobre a saúde do estudante do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, com foco especial na ansiedade, hoje um problema que cresce a cada dia numa sociedade que prega valores de consumo, produtividade e competitividade. O objetivo é que, em apresentando os dados, estes sirvam de subsídio em tomadas de decisões que beneficiem a passagem do aluno pelo Ensino Superior.

Para o estudante, o ingresso a uma Universidade constitui um marco em sua trajetória de vida, deixando para trás o Ensino Regular, com toda a sua generalidade, e embarcando em uma jornada à vida profissional desejada. É, para muitos alunos, a realização de um ideal. E, com isso, um período em que muitas expectativas são criadas. No entanto, também constitui um momento de conflitos, angústias e decisões difíceis, como a escolha prévia de uma profissão e de muita ansiedade.

De acordo com Martinowski (2013), soma-se a isso o fato de que o estudante precisa se adaptar às diferentes metodologias de ensino, bem como se integrar em um ambiente com pessoas e regras diferentes, sendo muitas vezes um período em que a realidade se dissocia da imaginação do próprio aluno

Durante esse processo de formação, o estudante vai passar por momentos em que seus propósitos, sua autonomia, seu processo cognitivo e seu desenvolvimento pessoal estará posto à prova, a medida em que as exigências curriculares e extracurriculares começarem a se acumular. Segundo Almeida e Soares (2003), isso faz com que o estudante fique em um estado mais vulnerável, e com isso, há uma chance maior de ser assomado por quadros psicopatológicos.

O tema da saúde mental na vida acadêmica vem sendo bastante estudado e discutido na atualidade (CASTRO, 2017; SANTOS et al, 2016; MARAFANTI et al, 2013; SILVEIRA et al, 2011; GONÇALVES, FREITAS e SEQUEIRA, 2011), cada vez mais se coletam dados que mostram um adoecimento de alunos e professores que, inseridos em um sistema que estimula a competitividade e a produtividade, tornam-se mais propensos a quadros de ansiedade e depressão.

A instituição de Ensino, nesse sentido, tem um papel fundamental de integração do estudante ao seu ambiente, bem como de manejar ações preventivas em matéria de saúde mental, propiciando o bem-estar dos jovens que ali se encontram, para que não apenas o desenvolvimento intelectual seja valorizado, mas também o social e o emocional. (SCHLEICH, 2006).

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi realizar um estudo de caso sobre os níveis de ansiedade com os estudantes do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Dois Vizinhos (UTFPR/DV), para que, na obtenção desses dados e na constatação de níveis alterados de ansiedade nos alunos, a instituição possa ser também um ambiente que auxilie na melhoria na qualidade de vida do estudante.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 SOBRE A ANSIEDADE

A ansiedade pode ser descrita como um sentimento vago e desconfortável de antecipação a um perigo. Diferente do medo, ela mistura sentimentos, o que deixa a sua definição mais difícil que a do sentimento de medo em si (CASTILLO et al, 2000); BAPTISTA, CARVALHO E LORY, 2005). Assim, medo e ansiedade têm suas relações, mas não devem ser confundidos.

A ansiedade é uma resposta fisiológica e psicológica necessária à interação com o ambiente que nos cerca, para nossa autopreservação, sendo considerada não patológica quando ela corresponde de forma adequada ao estímulo que a causou (DRACTU; LADER, 1993; BRAGA et al, 2010). O que diferencia a ansiedade natural da patológica é a sua intensidade, sendo que a proporção do medo é muito superior ao seu estímulo, interferindo no seu cotidiano e afetando a qualidade de vida do indivíduo (BAUER, 2002; CASTILLO et al, 2000).

De acordo com o Manual Diagnóstico de Saúde mental (DSM V), em sua versão atualizada elaborada pela *American Psychiatric Association*, “os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivas e perturbações comportamentais relacionadas”. Diferente da ansiedade fisiologicamente comum a todos os seres humanos, o transtorno médico surge quando os sintomas são sentidos de forma exorbitante e perduram além do que é apropriado aos níveis de desenvolvimento. O presente trabalho não focará em nenhum tipo específico de transtorno de ansiedade, apenas avaliará se a ansiedade dos acadêmicos está sendo manifestada de forma excessiva ao contexto.

Etimologicamente, a palavra “ansiedade” tem a derivação latina da palavra “anxious” e esta tem sua derivação, também do latim, da palavra “*angere*”, que significa sufocar, apertar, oprimir e que remetem a um dos sintomas que pessoas ansiosas têm, o de sufocamento (BECK; EMERY; GREENBERG *apud* ANTUNES, 2015).

Pessoas que se encontram acometidas de ansiedade acreditam ser ameaçadas, seja por um dano físico ou um dano social, sendo irrelevante a presença real deste para a experiência da ansiedade (SALKOVSKIS *apud* BRANDTNER e BRAGAGI, 2009). Segundo o autor, o indivíduo em estado de ansiedade tem um sentimento exagerado de vulnerabilidade.

Os sintomas gerais da ansiedade incluem o medo, pânico e a sensação de morte, podendo também se observar sensação de tontura, secura da boca, taquicardia, tremores, sudorese, sensações estomacais desconfortáveis, dentro outros. (ANDRADE, GORENSTEN, 1998; SARMENTO et al, 2010). Tais sintomas afetam o indivíduo tanto de forma fisiológica, afetiva e cognitiva (BECK et al apud ANTUNES, 2016), o que faz com que a ansiedade patológica seja um tema de grande interesse e estudo atual, e que afeta considerável parte da população mundial.

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que 3,6% da população mundial apresentava um transtorno de ansiedade, o que caracteriza 264 milhões de pessoas. No Brasil, a estimativa é que 9,3% da população seja afetada (MOURA et al, 2018). De acordo com Santos (2014, p.), a “morbidade vem aumentando expressivamente na população desde o último século, associado à profundas transformações ocorridas em âmbito econômico, social e cultural”.

O modelo de sociedade em que vivemos incentiva o individualismo, o consumo exagerado, a produtividade, a utilização de todo tempo possível ao progresso e competitividade, o que faz com haja uma pressão para “estar fazendo alguma coisa”. Isso sobrecarrega o organismo de qualquer indivíduo e gera uma vulnerabilidade maior ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

Nesse sentido, em um ambiente como a Universidade, o jovem pode começar a ter essa pressão de produtividade e de sucesso, na ânsia de se tornar um profissional de qualidade. Portanto, este ambiente, que traz vários benefícios em termos de conhecimento, socialização, pesquisa e formação profissional, pode vir a se tornar um ambiente com situações de risco ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e, por isso, já sentiu-se, por parte dos pesquisadores, a necessidade de estudos nesse âmbito, conforme se verá no próximo tópico.

2.2 A SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

A passagem do estudante para o Ensino Superior envolve uma grande mudança em sua rotina diária, são situações, pessoas e vivências que diferem totalmente ao modo de vida ao qual ele estava adaptado.

Segundo Antunes (2015), o estudante agora terá maiores exigências acadêmicas e precisará se adaptar a novos estilos de ensino, aprendizagem e responsabilidade. Ademais, o estudante precisará desenvolver habilidades de relacionamento com pessoas diversas e ainda terá que buscar e desenvolver a sua identidade enquanto profissional. De acordo com Cabral e Matos (2010), é uma mudança que envolve a parte pessoal-individual, cultural e socioeconômica.

A saída do Ensino Médio para o ingresso no Ensino Superior é um fator que gera muito estresse e que deixa o estudante se sentindo bastante vulnerável. Estudos apontam que o estresse se origina pelo encontro do indivíduo com algo novo. (PADOVANI et al, 2014; TARNOWSKI, CARLOTTO, 2007). No caso da Universidade, são novos amigos, novos professores, novos conteúdos, muitas vezes uma nova residência e/ou cidade, além de um nível de cobrança maior, com expectativas da família e do próprio estudante

O autor Arnett (2004) sugere o termo “adulter emergente”, para o qual o indivíduo já não é mais adolescente, mas também não possui todas as características da fase adulta. Essa fase, segundo o autor, é “marcada pela exploração da identidade e pela sensação de viver “in-between”, e essa nova exploração do mundo traz consigo incertezas e bastante ansiedade.

Frente à tantas mudanças, um sentimento de ansiedade é esperado. No entanto, o que se observa é que número de estudantes com transtornos de ansiedade e que reagem de forma negativa ao meio universitário é grande. Sabe-se disso porque o número de pesquisas que investigam a saúde mental do estudante universitário em nível nacional e internacional cresce a cada dia. Antes tão estigmatizada, hoje já se sabe que a saúde da mente é imprescindível à uma boa qualidade de vida, bem como ao bom desempenho acadêmico. O motivo do aumento no número de pesquisas se dá pelo notável adoecimento populacional decorrente de psicopatologias, sendo a ansiedade uma das mais comuns. Alguns dados a seguir corroboram tal afirmação.

Um estudo realizado em 2016 pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) revelou que “7 em cada 10 estudantes de instituições federais no Brasil sofrem com algum tipo de transtorno psicológico”.

De acordo com o relatório de 2016-2017 da Association for University and College Counseling Center Directors Annual Survey (AUCCCD), organização que estuda a saúde mental de estudantes, do total de estudantes avaliados (621), a ansiedade continua sendo a

ocorrência mais frequente entre estudantes de Ensino Superior (48.2%), seguido por estresse (39.1%), depressão (34.5%), ideação suicida (25.2%), dentre outros.

Outra organização internacional, a Center for Collegiate Mental Health (CCMH), em seu relatório anual de 2017, com uma amostra de 59.208 estudantes, dos Estados Unidos, entrevistados, demonstrou que as maiores ocorrências entre estudantes se referem a ansiedade (62,2%), a depressão (49,7%) e ao estresse (45,4%), resultados similares foram obtidos em anos passados.

Em nível nacional, o Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis FONAPRACE realizou uma pesquisa em 2014 com uma grande amostra de 939.604 estudantes de instituições federais, sendo que a ansiedade foi a dificuldade emocional mais assinalada pelos estudantes, com 58,36% de representatividade (CASTRO, 2017).

A investigação de Padovani et al (2014), realizada com 1.403 estudantes de Ensino Superior, revelou que uma amostra referente a 39,97% apresentou sofrimento psicológico significativo. Na mesma pesquisa, 709 estudantes foram avaliados quanto aos sintomas ansiosos, utilizando como um dos instrumentos o Inventário de Beck, em que 13,54% estudantes apresentaram ansiedade de escore moderado à grave.

De acordo com o trabalho de Vinícius Rennó Castro (2017), com uma amostra de 26 estudantes universitários, identificou-se uma prevalência de 62% de estresse, 23% na faixa grave dos sintomas depressivos avaliados e, em relação aos sintomas ansiosos, também houve 23% dos estudantes permeando os escores grandes e 8% o escore moderado. Outro dado interessante é a prevalência feminina nos sintomas depressivos e ansiosos.

Transtornos de ansiedade afetam negativamente os estudantes, interferindo na sua saúde, na vida social e também nos próprios estudos em si. Segundo Sanches et al (2012), um estudante com ansiedade tem pior desempenho na aprendizagem, sentindo nervosismo antes de aulas e um temor maior que o esperado de provas e avaliações, o que o deixa em constante estado de medo ou pânico. Ainda, segundo os autores, isso leva ao esquecimento de questões em provas e a falta de capacidade em si mesmo.

Quando desbalanceada, a ansiedade excessiva deixa o indivíduo com menor capacidade adaptativa às situações de sua vida. Para o estudante, segundo Silva e Costa

(2005), isso remete a uma menor autonomia e independência e uma falta de confiança em si mesmo que afeta em muito a sua vida social e suas relações interpessoais.

Tal morbidade precisa ser tratada com atenção e esses trabalhos trazem uma importante fonte de dados, demonstrando uma alta incidência de estudantes com a saúde mental debilitada dentro das universidades, o que deve servir de alerta a comunidade acadêmica. Desta forma, medidas que previnam e também auxiliem o estudante a procurar alternativas que levem ao seu tratamento, como, por exemplo, a disponibilidade de serviços psicológicos ao alcance na própria instituição de ensino, bem como rodas de conversa, palestras e atividades que estimulem o lazer e o relaxamento físico e mental devem ser incorporadas na vida acadêmica.

A preocupação com a ansiedade na academia, precisa ser considerada, pois é neste ambiente que se forma o profissional que atuará no mundo do trabalho. Neste sentido, é necessário voltar-se o olhar para a profissão docente, uma vez que os participantes desta pesquisa são acadêmicos de um curso de licenciatura e, portanto, estão se preparando para a docência.

2.3 A ANSIEDADE NA PROFISSÃO DOCENTE

A dinâmica social da modernidade tem se mostrado bastante ansiogênica e o ambiente de trabalho também não foge disso. Dados do Instituto Nacional de Seguro Social demonstram que transtornos mentais representam a 3ª maior causa para concessão de benefícios previdenciários, levando ao afastamento e até à aposentadoria por invalidez (BRASIL, 2005).

Segundo Pagotti e Pagotti (2010) profissionais como médicos, bombeiros, policiais e professores são mais propensos a desenvolverem algum transtorno de ansiedade, tendo em vista que passam, muitas vezes, por situações que fogem ao seu controle e que exigem ações com pouco tempo de decisão.

O ambiente de trabalho do professor contém uma diversidade de fatores que podem submeter o profissional ao sentimento de estresse, tais como o baixo salário, condições de trabalho inadequadas, a indisciplina dos alunos, os prazos e a alta carga de tarefas que muitas vezes são cumpridas em seu horário de lazer.

A carga horária do professor também é bastante alta, fazendo com que este tenha que constantemente lidar com situações que nem sempre estarão dentro do que se aprendeu na faculdade. De acordo com Andrade e Cardoso (2012) “quando a atuação profissional compreende sofrimento frequente, o trabalhador experiencia esgotamento físico e psicológico”.

De acordo com a UNESCO, “os professores brasileiros estão entre os que lidam com o maior número de alunos em sala de aula”. E isso não se reflete nos salários que são baixos, fazendo com a profissão perca o seu valor e o seu prestígio (PAGOTTI; PAGOTTI, 2007).

Isso acaba sendo um fator de risco ao aparecimento de transtornos mentais entre docentes. Professores que se encontram adoecidos tem sua ação educativa comprometida, segundo Costa e Silva (2019), tendo em vista que interfere na principal função social, a de educar e formar cidadãos, sendo fundamental que essa situação consiga um dia ser superada.

O aluno que ingressa uma licenciatura no Brasil, muito provavelmente já se deparou anteriormente com o estigma que a profissão professor tem, como sendo uma carreira com uma alta demanda em trabalho e responsabilidade e uma renda que não condiz a isso. Assim, ainda que haja um apreço pelo lecionar, a vivência na escola pode gerar certa frustração.

Assim, coletar dados sobre a saúde mental dos estudantes de uma licenciatura é fundamental para que se possa remediar a entrada de um estudante psicologicamente vulnerável em um mercado de trabalho que contém muitos estressores e, caso o mesmo se veja em uma situação que o desgaste emocionalmente, saiba tomar medidas de autocuidado para o controle do estresse e de ansiedade.

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente pesquisa teve caráter descritivo e terá como foco a ansiedade em acadêmicos do curso de Ciências Biológicas da UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos. A abordagem ocorreu tanto quantitativa quanto qualitativa, onde se utilizou uma combinação de ambos os métodos.

A escolha de uma abordagem mista se dá porque foram analisadas numericamente quantas pessoas podem estar assomadas por sintomas anormais de ansiedade. No entanto, além de coletas os dados numéricos, o presente trabalho pretende dar enfoque também na interpretação do fenômeno estudado, no caso da pesquisa: a ansiedade no meio acadêmico. De acordo com Polit, Becker e Hungler (2004, p. 201), a pesquisa qualitativa irá destacar os aspectos “dinâmicos, holísticos e individuais da experiência humana, para apreender a totalidade no contexto daqueles que estão vivenciando o fenômeno”.

Assim, a abordagem metodológica mista consiste na integração de métodos qualitativos e quantitativos para responder a uma mesma questão dentro da pesquisa. (PARANHOS et al, 2016). Tendo em vista que ambos têm benefícios e limitações próprias, segundo Paranhos et al (2016, P. 389), “a vantagem da integração consiste em retirar o melhor de cada uma para responder uma questão específica”.

3.2 COLETA DE DADOS

Tendo em vista que a pesquisa tem um caráter descritivo, a coleta de dados foi realizada mediante a aplicação de um questionário (online via formulário do Google) contendo 27 questões (anexo 1), aos estudantes de Ciências Biológicas – Licenciatura da UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos. Participaram da pesquisa 113 estudantes, maiores de idade, do 2º ao 8º período do curso, totalizando assim, 53,5% do público pretendido. O questionário é dividido em questões sobre a situação geral do estudante, como gênero, idade e atividade, questões sobre saúde física, mental e também sobre o seu cotidiano acadêmico.

Segundo Tatiana Engel Gerhardt e Denise Tolfo Silveira (2009), o questionário é o instrumento utilizado quando se quer obter opiniões, sentimentos, situações vivenciadas pelo

informante, sem a presença do pesquisador, na forma de perguntas previamente formuladas pelo pesquisador.

Optou-se, além do questionário, por se utilizar, como instrumento de coleta de dados, do inventário criado por Beck & Steer (1990), o *Beck Anxiety Inventory* (BAI), instrumento que contém 21 itens que avaliam sintomas de ansiedade do informante (Anexo 2). Os itens possuem uma escala de 4 pontos que representam um escore individual de 0 a 3 pontos. A somatória destes identifica a ansiedade como: 0-9, Mínima; 10-18, Leve; 19-29, Moderada; e 30-63, Grave.

De acordo com Baptista e Carneiro (2011), o instrumento é baseado na autoavaliação em relação aos sintomas sugeridos, respondendo a intensidade com que os sente, o que culmina em uma pontuação que, em uma escala definida, demonstra os níveis de ansiedade do participante.

O procedimento realizado consistiu no envio do projeto de pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), processo 19034619.9.0000.5547. Após a aprovação no CEP, que ocorreu em data de 26 de agosto de 2019, iniciou-se a coleta de dados por meio de um formulário online, em que só fazia o aluno que consentia com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), anexo III.

3.3 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados, conforme a caracterização da pesquisa, se deu de forma qualitativa, em uma abordagem mista, uma vez que era o objetivo da pesquisa tanto analisar estatisticamente a frequência dos níveis de ansiedade dos estudantes, bem como seus hábitos de vida, mas também analisar e discutir o fenômeno em seus diversos aspectos.

Contabilizou-se, assim, numericamente, as respostas que foram dadas a respeito dos hábitos de vida dos alunos, bem como a escala do Inventário de Beck, os quais estão apresentados no próximo item. Os itens do BAI possuem uma escala de 4 pontos que representam um escore individual de 0 a 3 pontos. Assim, somou-se a resposta de cada estudante para saber a frequência para ansiedade em nível mínimo (0-9), ansiedade em nível leve (10-18), ansiedade em nível moderado (19-29) e ansiedade em nível grave (30-63).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo destina-se a apresentar os resultados e discussões da presente pesquisa sobre ansiedade em acadêmicos de Licenciatura em Ciências Biológicas da UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos.

4.1 SITUAÇÃO GERAL DO ESTUDANTE

Durante o mês de setembro de 2019, aplicou-se o questionário estruturado, bem como o Inventário de Beck, aos Estudantes de Ciências Biológicas da UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos, do segundo ao oitavo período, por meio de um formulário online. A amostra foi de 113 estudantes, do 2º ao 8º período do curso. Entre os participantes, 88 eram mulheres, 23 homens, 1 não declarou gênero e 1 que não respondeu à questão.

Sobre a primeira questão, referente à atividade que os estudantes realizam, 53,1% responderam que estudam e trabalham, enquanto 46,9% só estudam. Conforme Filho (2008), 60% das matrículas realizadas no ensino superior no Brasil estão no período noturno, tal situação acontece devido a possibilidade de, com esses horários, conciliar trabalho com a vida acadêmica, muitas vezes a fim de contribuir com os gastos relacionados aos estudos. Tendo em vista que parte da comunidade acadêmica necessita de uma fonte de renda durante o período universitário, torna-se necessário realizar uma associação entre tal relação “trabalho x estudos”.

Filho (2008, p.50) aborda uma possível causa para uma maior concentração de estudantes noturnos buscarem por vínculos empregatícios durante o período da graduação:

Uma das prováveis razões desta elevada concentração no período noturno é a atual conjuntura econômica do país, pois permite que o estudante exerça uma atividade profissional remunerada (não necessariamente associada à sua área de interesse) durante os anos de curso de graduação, de forma a obter recursos financeiros para a realização do curso, ou mesmo para apoiar economicamente sua família.

De acordo com Santos (2014), a pressão social e econômica está relacionada com aumento das taxas de morbidade psicológica em estudantes universitários, a qual não afeta apenas no âmbito da saúde, mas em relações familiares, institucionais, desempenho nos estudos e na qualidade de vida.

Perguntados se precisaram mudar de residência para fazer a graduação, 51,3% respondeu que não e 48,7% que sim. A entrada em uma Universidade é uma fase de grandes mudanças e que requer a adaptação do indivíduo a um novo ambiente e novas pressões (CASTRO, 2017). Isso, muitas vezes, também significa a saída da casa dos seus familiares e a mudança de cidade, o que faz com a mudança de realidade seja ainda mais expressiva.

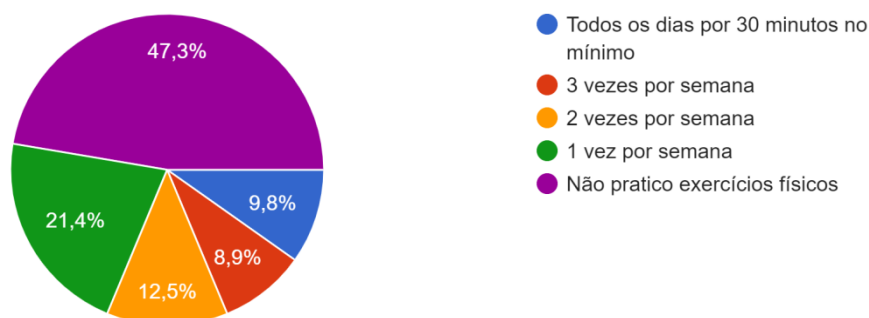
Para Andrade (2010), o ingresso no Ensino Superior, para muitos jovens, representa o afastamento de suas relações de infância e adolescência, tanto com familiares como amigos, sendo o momento de estabelecer novas relações sociais. Segundo a autora, isso gera uma situação de grande insegurança, vulnerabilidade e, ao mesmo tempo, liberdade. Essa vulnerabilidade, segundo Almeida e Soares (2003), deixa o jovem mais suscetível ao desenvolvimento de transtornos mentais.

4.2 SAÚDE FÍSICA

Em relação à saúde geral, 46% das respostas consideraram razoável seu estado de saúde, 30,1% consideram boa, 15% consideram ruim. De acordo com Matos e Sousa-Albuquerque (2006), “saúde é um ‘estado difícil de medir e definir’”. No entanto, já existem estudos que investigam a autoavaliação em saúde em seus aspectos objetivos e subjetivos. O indivíduo faz a sua própria avaliação de forma subjetiva, mas levando em consideração elementos objetivos como hábitos de saúde, idade e condições socioeconômicas (BEZERRA et al, 2011).

Um importante hábito de saúde é a prática de exercícios físicos, em razão disso uma das questões referentes ao estilo de vida dos estudantes é referente a isso. Assim, questionou-se “Com que frequência você pratica exercícios físicos?”, as respostas estão no Gráfico 1. Nas respostas, a porcentagem de estudante que não praticam exercícios físicos é de 47,3%, 21,4% praticam 1 vez por semana, 12,5% 2 vezes por semana, 9,8% todos os dias por 30 minutos e 8,9% 3 vezes por semana.

Gráfico 1 – Com que frequência você pratica exercícios físicos



Essa é uma questão que remete ao estilo de vida sedentário na sociedade atual, o que contribui para o aumento de diversas doenças. De acordo com Araújo e Araújo (2000, p. 194), exercício físico é “qualquer movimento corporal ou atividade em que existe um consumo energético superior ao gasto em repouso”.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), “o ideal são 150 minutos semanais de atividade leve a moderada (equivalente a 20 minutos diários) ou 75 minutos de treino intenso (equivalente a 10 minutos diários)”. De acordo com Araújo, Mello e Leite (2006), “a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental”.

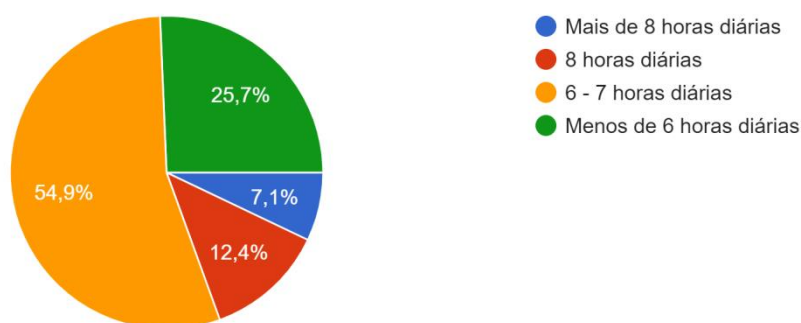
Ao incorporar a prática de exercícios físicos no seu cotidiano, o indivíduo previne o aparecimento de transtornos mentais ou, ao menos, torna seus efeitos mais suportáveis, uma vez que a prática libera hormônios que dão a sensação de bem-estar corporal, reduzindo a ansiedade e o estresse (SOTO e al, 2009; ANTUNES, 2015).

Em um estudo realizado por Fernani et al (2017), que relacionou níveis de ansiedade com a prática de exercícios físicos, este demonstrou que, independentemente do nível de ansiedade do indivíduo e da intensidade do exercício, a prática levou a diminuição da ansiedade, o que comprova a sua associação com uma melhoria tanto na saúde física, quanto na emocional.

Na questão “Quantas horas de sono diário você tem?”, mais da metade dos estudantes que respondem têm uma quantidade de sono diária que varia de 6 a 7 horas, equivalente a

54,9% dos estudantes, 25,7% dormem menos que 6 horas diárias, 12,4% dormem 8 horas diárias e 7,1% dormem mais de 8 horas diárias, conforme observado no gráfico 2.

Gráfico 2 – Quantas horas de sono diário você tem?



Já em relação à qualidade do sono, 39,8% consideram boa, 38,1% consideram razoável, 15% ruim e 7,1% ótima. Uma das questões que influenciam diretamente na qualidade de vida de uma pessoa, seja esta atingida por um transtorno mental ou não, é a quantidade e a qualidade do seu sono. Um dia que se passa tendo dormido bem, tem um rendimento muito maior do que quando se dorme mal.

De acordo com Coelho et al (2010, p. 36), o sono constitui uma função fisiológica fundamental para a sobrevivência e “tem como função primordial a restauração corporal em mental”. No entanto, existem diversos fatos que podem afetar a quantidade e a qualidade do ciclo de sono-vigília, sendo, um deles a idade. E isso influencia diretamente jovens em idade profissionalizante a nível superior, que estão transitando da adolescência para a vida adulta. Segundo o autor:

Este grupo geralmente apresenta maior privação de sono com tendência à sonolência excessiva diurna e, como consequência, queda do desempenho escolar, lapsos de memória, inconstância no humor (irritabilidade, tensão e ansiedade) e problemas comportamentais (COELHO, 2010, p. 36).

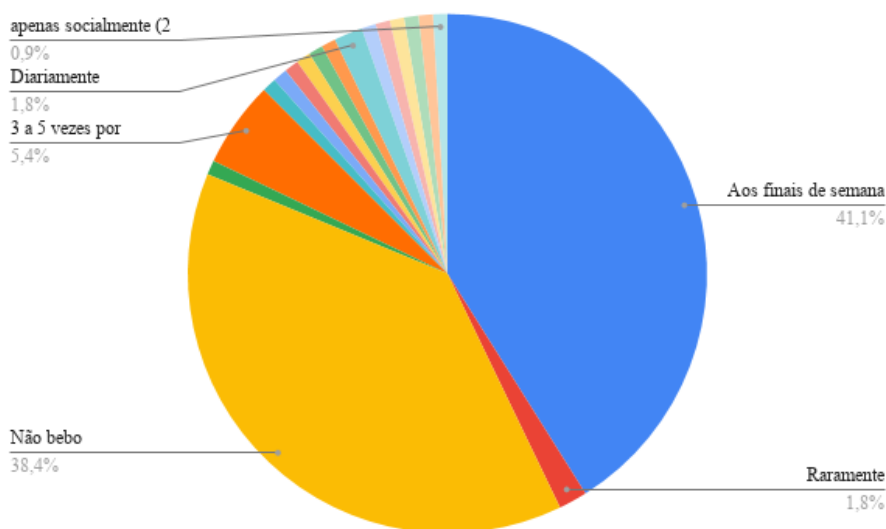
Nos resultados de sua pesquisa, o mesmo confirma que os estudantes universitários se encontram expostos a situações que podem afetar a sua qualidade sono, tornando este um grupo de atenção nesse sentido (COELHO, 2010). Em estudos realizados por Roberts, Roberts e Chen (2001), jovens que tinham problemas de sono também tinham maior

incidência de problemas tais como ansiedade e depressão, fadiga, tendência a um uso de substância psicoativas e até mesmo a ideação ou tentativa de suicídio.

É possível que, por não estarem adaptados a nova rotina, pela carga excessiva de trabalhos, pela procrastinação, pelo mau gerenciamento do tempo, pela preocupação com provas e trabalhos, muitos estudantes universitários privam-se do sono, diminuindo assim a quantidade de horas dormidas e a sua qualidade. Algumas das possibilidades podem ser remediadas, talvez com uma carga menor de trabalho dos professores, bem como pelo aprendizado de como administrar bem o tempo que se tem. No entanto, ainda restam situações que engatilham a ansiedade dos alunos, como situações de provas e trabalhos, o que influencia diretamente no sono dos mesmos.

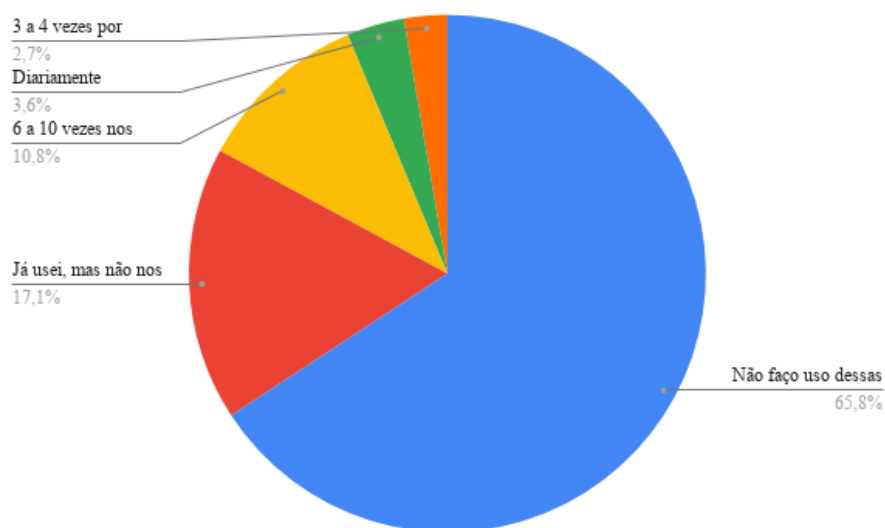
Na questão “Quanto ao consumo de bebida alcoólica, você consome com que frequência”, 41,1% das respostas foram “aos finais de semana”, 38,4% responderam “não bebo”, 5,4% responderam de 3 a 5 vezes e 1,8% bebem “diariamente”, conforme gráfico 3.

Gráfico 3 - Quanto ao consumo de bebida alcoólica, você consome:



Na mesma temática a de uso de substância psicoativas, colocou-se a questão: “Você faz uso de substância psicoativas (cigarro, maconha, narguilé, estimulantes ou sedativos ou outra droga ilegal) com que frequência?”, conforme gráfico 4.

Gráfico 4 – Consumo de substância psicoativas (cigarro, maconha, narguilé, estimulantes ou sedativos ou outra droga ilegal) e frequência.



Em relação à frequência usada, 65,% dos estudantes responderam “não faço uso dessas substâncias”, 17,1% “já usei, mas não nos últimos meses”, 10,8% “6 a 10 vezes nos últimos 30 dias”, 3,6% fazendo uso diário e 2,7% “3 a 4 vezes por semana”.

O consumo de álcool e de outras substâncias psicoativas é um problema de Saúde Pública, assim como os Transtornos Mentais. Assim, já existem estudos que correlacionam os dois problemas (YOSEKATE, 2007). De acordo com o autor, vários fatores explicam um maior consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas na faculdade, dentre elas a liberdade de estudantes que se veem longe do controle dos pais, a alta carga de publicidade em cima da bebida, a interação social com os pares e a facilidade de obtenção.

De acordo com Barría et al (2000), nos primeiros anos o consumo de substâncias psicoativas, em especial o álcool, se associa principalmente às festas e às integrações entre calouros e veteranos. Já nos anos finais, o consumo pode estar associado à fuga de situações estressantes ou a um possível estímulo para realizar suas atividades. Um fator interessante é o de que a prática de uma religião já foi estudada como uma característica que se associa a um uso menor de álcool e drogas (SILVA et al, 2006).

Em um estudo realizado nos Estados Unidos com 489 alunos, testou a correlação entre transtornos de ansiedade e transtornos relacionados ao álcool, sendo que o estudo demonstrou a forte influência que um tem sobre o outro. Estudantes inicialmente com transtornos de ansiedade tinham mais chances de se tornarem dependentes do álcool e estudantes com alguma dependência alcoólica tinham mais chances de desenvolverem um transtorno de ansiedade. De acordo com Yosatake (2007, 25):

“Uma possibilidade dessa relação é que os efeitos ansiolíticos do álcool a curto prazo podem combinar com os efeitos ansiogênicos em longo prazo criando um círculo vicioso na forma de espiral ascendente quanto aos sintomas de ansiedade e uso de álcool [...]”.

O uso excessivo do álcool é algo que pode prejudicar todas as esferas da vida de uma pessoa, afetando relacionamentos, emprego e estudos. Isso, em indivíduos que já possuem uma vulnerabilidade, pode desencadear transtornos de ansiedade.

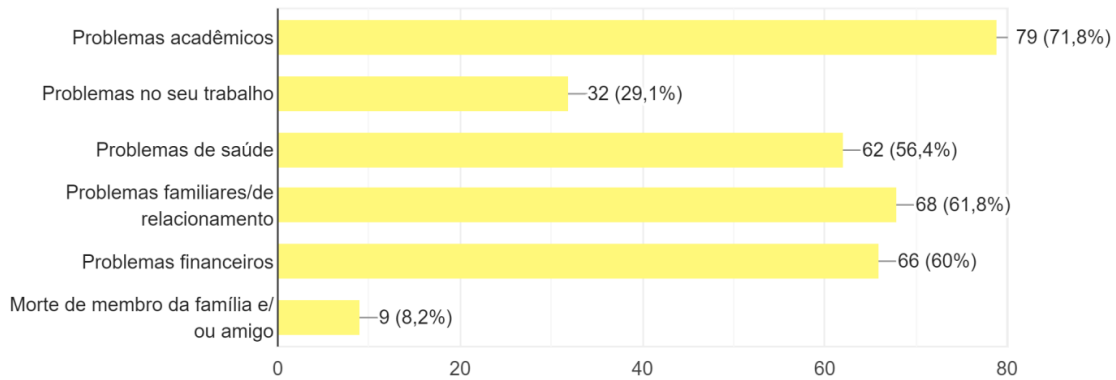
Quando se tem uma doença mental, esta altera a química do nosso cérebro. Com isso, mecanismos hormonais e fisiológicos se alteram e é muito comum a alteração nos hábitos de vida, seja se alimentando mal, dormindo pouco ou muito, abusando de substâncias nocivas, pois há o desejo de se sentir bem rapidamente. No entanto, é preciso reconhecer que, a longo prazo, hábitos bons de saúde afetam diretamente a boa saúde mental.

Com esse tópico, objetivou-se mostrar a associação da saúde física com a saúde mental. Uma não pode ser estudada sem a outra, uma vez que o estilo de vida pode influenciar diretamente em ambas. O autocuidado deve vir com a prática de exercícios físicos, a diminuição no consumo de álcool e drogas, uma boa alimentação e um padrão regular e satisfatório de sono, todos essenciais na prevenção, melhoria e manutenção de uma boa saúde mental.

4.3 SAÚDE MENTAL

Seguindo o questionário, entra-se no âmbito das questões relacionadas à saúde mental e emocional do estudante. Primeiramente, questionou-se sobre a vivências dos mesmos nos últimos 30 dias, em situações que geram muita vulnerabilidade. As respostas seguem no Gráfico 5:

Gráfico 5 – Situações vivencias nos últimos 30 dias pelos acadêmicos



Dos problemas enfrentados pelo aluno no período de resposta, 71,8% disse estar com problemas acadêmicos, 61,8% com problemas familiares/de relacionamento, 60% vivenciava problemas financeiros, 56,4% tinha problemas de saúde, 29,1% estava com problemas no trabalho e 8,2% passaram por uma situação de morte de membro da família e/ou amigo.

De acordo com Costa et al (2017, p. 2), “se faz necessário compreender os fatores de risco para o desencadeamento da ansiedade, a fim de garantir melhor qualidade na formação profissional dos acadêmicos”. Todas as vivências apresentadas são potenciais fatores de risco ao aumento ou ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade, pois deixam o indivíduo suscetível, fragilizado. Salvovskis (2004), entende que as emoções são sentidas de acordo com a autoavaliação de cada pessoa e, o que pode não ser um fator de risco para alguém, torna-se de grande risco para o outro.

Cada um carrega a sua história e certamente é impossível ao ambiente Universitário que contemplasse medidas para todos os casos. No entanto, a transformação do ambiente em sendo mais acolhedor, já auxilia alunos que já passaram ou estão passando por situações delicadas. Outro auxílio aos alunos, é a realização de mais estudos a respeito da sua condição de saúde mental. Eis o que diz Brandtner e Bardagi (2009, p. 82):

Nesse sentido, além do oferecimento de serviços de apoio ao aluno, que muitas vezes encontram-se afastados de casa, ou não sabem a quem solicitar ajuda, é importante avaliar as condições psicológicas dos alunos durante a graduação, especialmente a presença de sintomas de ansiedade e depressão, considerados os mais comuns quando se avaliam transtornos específicos.

O problema com maior incidência é o de ordem acadêmica. O ambiente acadêmico gera grande pressão em cima do estudante, que quer dar o seu melhor tanto para se sentir bem consigo mesmo, quanto para impressionar os pares. No entanto, Dupont (2007), fazendo uma análise do que se considera reforço positivo e negativo dentro do ambiente de estudos, entende que muitas vezes o aluno tem seu esforço concentrado nos aspectos negativo, ou seja, estuda por medo da reprovação, quer boas notas por medo de falhar e ter notas ruins. Isso gera situações de grande ansiedade, afetando seu desempenho e sua autoestima.

Ainda, para o autor, o medo do fracasso pode gerar um comportamento de fuga, que é bastante observado no ambiente acadêmico, com alunos que se recusam a participar de atividades, preferem não falar em público, faltam aulas. Isso afeta em muito as taxas de evasão (SIDMAN *apud* DUPONT, 2007).

Outro problema bastante comum e associado a casos de ansiedade em excesso, são as situações em que o aluno precisa falar em público. Por ser um ato em que o aluno se sentirá julgado e observado pelos seus pares e também pelos professores, a atividade, que deveria e poderia ser de grande aprendizado, acaba se tornando gatilho de grande sofrimento ao estudante. De acordo com Oliveira e Duarte (2004, p. 186):

“[...] as reações corpóreas experimentadas diante das situações de falar em público podem incluir temores, sudoreses, gagueira, taquicardia, rubor, relaxamento dos esfíncteres, falhas na memória (branco) e vontade de escapar daquela situação.”

Assim, uma situação que poderia ser de grande aprendizado e evolução aos estudantes, em uma sociedade em que o erro é condenado torna-se algo de intenso sofrimento, e que pode afetar a própria maneira como o indivíduo se enxerga, diminuindo sua autoestima e aumentando sua insegurança.

Outro medo comum é o de avaliação, em que o aluno se encontra em uma situação-prova, é algo que comumente gera ansiedade. No entanto, existem maneiras de fazer com a situação não seja tão estressante. Uma delas é o comportamento do próprio professor. De

acordo com Oliveira e Duarte (2004), já houve um estudo que analisou que existem professores que despertam mais respostas ansiogênicas nos alunos que outros.

A construção do sujeito em um profissional, vai ser bastante frustrante para alguém com ansiedade. Uma pesquisa, realizada por Bandeira et al (2005), avaliou 135 estudantes universitários e a correlação entre ansiedade, autoestima e assertividade. Os resultados se deram no sentido de que sujeitos ansiosos tinham sua capacidade assertiva prejudicada, o que era danoso durante a sua formação acadêmica.

Ainda sobre temas de saúde mental, perguntou-se aos alunos se estes já foram diagnosticados com algum transtorno de ansiedade, 65,8% responderam que não e 34,2% responderam que sim. O diagnóstico de transtornos de ansiedade só pode ser dado por profissionais de saúde mental, ou seja, um psicólogo ou um psiquiatra. No entanto, existe uma resistência da população na procura por tais profissionais, o que gera subnotificação dos casos.

Quanto ao uso de medicamentos prescritos de controle à ansiedade, 80,5% responderam que não utilizam, enquanto 19,5% utilizam de ansiolíticos. Em tratamentos para transtornos mentais, é indicado que se utilize psicoterapia ou medicação ou ambos. No entanto, a procura de pessoas adoecidas a um acompanhamento psicológico e a um tratamento é inversamente proporcional à quantidade de pessoas com transtorno mental.

Perguntou-se se os estudantes fazem acompanhamento profissional para cuidar da saúde mental, a grande maioria não faz, compondo 75,2%. Dos que fazem, 15,9% fazem acompanhamento com psicólogo e 8,8% com psiquiatra. Perguntados se já utilizaram os serviços psicológicos disponibilizado pela Universidade, a grande maioria não fez uso, sendo um percentual de 85%, enquanto 15% utilizou-se dos serviços.

Observa-se uma grande relutância, por parte dos alunos a procurarem ajuda psicológica, seja fora ou dentro da Universidade, que disponibiliza acompanhamento psicológico gratuito aos seus alunos. Tal resistência aos cuidados psicológicos podem surgir através de diversas situações: preconceito com temas de saúde mental, falta de tempo, falta de recursos financeiros ou morosidade em razão da procura ser maior que o número de profissionais disponíveis.

4.4 VIDA ACADÊMICA

Passando para questões da vida acadêmica, perguntou-se se o aluno já passou noites em claro por conta de atividades relacionadas à Universidade. 46% respondeu que frequentemente, 38,1% raramente, 8,8% nunca e 7,1% sempre ficam acordados em decorrência disso. De acordo com Coelho et al (2010, p. 38) “a má qualidade de sono pode estar associada à utilização do tempo de sono para cumprir compromissos ligados aos estudos”.

Ainda sobre a qualidade de sono, os autores Almondes e Araújo (2003) realizaram um estudo de correlação do sono com a ansiedade, buscando verificar se a ansiedade prejudicava o ciclo sono-vigília e, da mesma forma, se uma qualidade de sono ruim trazia respostas ansiogênicas ao indivíduo. Os resultados obtidos podem sugerir que o traço de ansiedade influencia no padrão de sono individual.

Conforme visto anteriormente, no tópico “Saúde Física”, a qualidade e a quantidade de sono são fundamentais para a qualidade de vida do indivíduo. Sendo assim, observa-se que 91,2% dos alunos já passaram noites em claro por causa da faculdade, sendo que a maioria o faz “frequentemente”. É possível perceber aqui uma relação direta da influência do ambiente acadêmico sobre a saúde física de quem o frequenta.

Perguntados se já pensaram em desistir ou trancar o curso, 77,5% responderam que sim e 22,5% que não. Aos que responderam “sim”, perguntou-se o motivo. Dentre os motivos encontram-se: 1- Falta de tempo (29,5%); 2- Demanda Grande de trabalhos Acadêmicos (43,2%); 3- Quero outro curso (15,9%); 4- Não conseguir conciliar vida pessoal, profissional e acadêmica (60,2%).

Levando-se em consideração o principal motivo pelo qual os estudantes já consideraram trancar o curso: não conseguir conciliar áreas diferentes da vida, é possível analisar pelo aspecto do sucesso/fracasso. Estando em uma sociedade de consumo e produção, que incentiva o individualismo, o estudante, ainda que de forma inconsciente, está sob pressão constante da competitividade com os outros. Assim, não conseguir dar o seu “melhor” em todas as áreas da vida gera frustração. E, com isso, a ansiedade pode surgir. De acordo com Oliveira e Duarte (2004, p. 184):

Atendendo a um esquema no qual o sucesso é mensurado em termos de se ser “o melhor”, torna-se fácil compreender de que maneira se formam as expectativas de desempenho elevadas. Não ser o melhor significa “fracasso”, o que reforça a crença de que só é amado quem é competente e quem tem um desempenho brilhante.”

Em relação à pergunta: “Você tira tempo para o lazer frequentemente?”, 60,2% dos estudantes responderam que sim e 39,8% responderam que não. Em uma pergunta associada, também perguntou-se: “Você sente culpa ao tirar tempo para o lazer?”, ao que 69,6% responderam que sentem culpa e 30,4% não se sentem culpados.

Beuter (2005) comenta sobre o cotidiano da sociedade no ritmo capitalista, com pessoas vivendo em prol de um futuro e de seus trabalhos/estudos. O lazer muitas vezes é visto apenas como “tempo vago”/“tempo inútil”. De acordo Gomes (2014), as características do lazer, tais como a improdutividade e o prazer, são um contraponto ao conceito de trabalho.

Entretanto o lazer é capaz de propiciar aos estudantes uma melhor qualidade de vida, colaborando também com sua qualidade de vida acadêmica. De acordo com Gomes (2014, p. 9):

“[...] as festas e celebrações, as práticas corporais, os jogos, as músicas, as conversações e outras experiências de sociabilidade podem assumir a feição de lazeres que têm significados e sentidos singulares para os sujeitos que as vivenciam ludicamente”

Dessa forma, é imprescindível que haja tempo para o lazer, para a conexão consigo mesmo, para a socialização, para a ativação da atividade mental, corporal, emocional e espiritual. Um sujeito não é apenas o que ele produz e isso pode ser desconstruído ao estudante por meio de palestras, rodas de conversas e atividades de socialização ou até mesmo de internalização (como é o caso de atividades que envolvem meditação).

Por fim, questionou-se se os estudantes acreditam que atividades como rodas de conversa, atividades de lazer e palestras sobre Saúde Mental ajudariam na prevenção da ansiedade dentre os universitários, 88,5% acredita que sim e 11,5% acreditam que não.

A proposta de solução ao problema incide muito em atividades que a própria Universidade poderia disponibilizar aos alunos para melhorar sua qualidade de vida. Nesse ponto, a instituição do estudo já vem se mobilizando para isso, disponibilizando diversas

atividades de lazer e bem estar: atendimento psicológico de forma gratuita, aulas de yoga e meditação, grupo de oração, reiki, quadra de esportes, palestras e rodas de conversa.

A prática de yoga, por exemplo, vem sendo bastante estudada como terapia complementar em transtornos de ansiedade, sendo capaz de melhorar o estado de domínio mental e emocional do indivíduo (VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

De acordo com Vorkapic e Rangé (2011, p. 51):

Atualmente, a maioria dos tratamentos para a ansiedade envolve intervenções psicológicas e farmacológicas. No entanto, existe uma necessidade emergente de estratégias de autoajuda confiáveis, já que não parece razoável passar uma vida inteira fazendo uso de drogas ou submetendo-se a tratamentos psicológicos.

A despeito disso, talvez por falta de tempo, conhecimento, talvez pela falta de crença e talvez até mesmo por estar com algum problema que tire sua “vontade”, não são muitos os alunos que se engajam nessas atividades. Assim, seria interessante uma divulgação ainda maior das atividades do campus, que já são variadas e de grande qualidade.

Outro ponto é o período do curso, o que pode prejudicar o acesso dos alunos às alternativas que a Universidade traz, em especial aqueles que trabalham durante o dia. Existem dois cursos vigentes no período noturno na UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos: Licenciatura em Ciências Biológicas e Engenharia de Software. Os alunos desses cursos muitas vezes não conseguem vir para a instituição no período matutino ou vespertino.

Assim, interessante se faz uma alternância e um ajuste de horários, para que todos possam participar das atividades e fazer uso dos seus benefícios à saúde física, mental e emocional.

4.4 INVENTÁRIO DE ANSIEDADE CRIADO POR BECK – BAI

Durante a execução da pesquisa, além do questionário estruturado, também solicitou-se aos participantes que respondessem ao Inventário de Beck (BAI) em relação à ansiedade, um instrumento bastante utilizado em pesquisas na área de saúde e que utiliza uma pontuação para cada grau de ansiedade, com base nas respostas dos participantes. Assim, contabilizou-se as 113 respostas e os resultados se apresentam na Tabela 1.

Tabela 1 – Resultado do Inventário de Beck (BAI) – Grau de ansiedade dos participantes

Classificação (BAI)	Diagnóstico	Estudantes	Percentual
0-9	Mínimo	24	21%
10-18	Leve	25	22%
19-29	Moderado	29	26%
30-63	Grave	35	31%

Assim, observa-se que a maioria dos estudantes, em um percentual de 57%, obteve resultados que indicaram seus sintomas de ansiedade como moderados a graves, enquanto que 43% apresentam um quadro sintomático leve ou mínimo.

Observa-se uma alta incidência de ansiedade em níveis moderados e graves nos estudantes que participaram da pesquisa. Essa frequência pode estar correlacionada com os hábitos de vida destes. Abordou-se anteriormente como uma boa qualidade de sono, a prática de exercícios, a redução ou não uso de substância psicoativas e o tempo para o lazer são importantes e afetam a incidência de transtornos de ansiedade na população em geral, assim como nos estudantes.

Hábitos de vida tanto podem ser facilitadores de crises de ansiedade, como também o fato de ter ansiedade irá aumentar o desejo pelo alívio imediato que uma substância psicoativa proporciona, ou irá afetar a qualidade de sono do indivíduo.

Outro fator importante que pode gerar ansiedade é o ambiente acadêmico em si. A pressão de ser avaliado, de impressionar os outros, de falar em público, são todos fatores que contribuem para despertar ansiedade em excesso. Estudos sobre a ansiedade e a saúde mental em meio acadêmico indicam que, no decorrer de sua jornada pelo curso, de 15% a 25% dos estudantes irão ter algum transtorno mental (ARIÑO, BARDAGI, 2018; VASCONCELOS et al, 2015; VICTORIA et al, 2013.)

Os resultados demonstram que não há um único fator que pode desencadear um transtorno de ansiedade em alguém. Sendo tão diversos os motivos e o acompanhamento psicológico individual, ou até mesmo em grupo, é de suma importância. E, embora esteja claro que a instituição de ensino não resolverá os problemas individuais de todos os alunos, o estudo indica que há um problema, que os alunos estão sentindo ansiedade em demasia e, portanto, é importante que esta contribua para que essa trajetória se dê de forma menos dolorosa aos que sofrem com transtornos de ansiedade e aos demais alunos da universidade

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Transtornos de ansiedade estão entre os transtornos mentais comuns e já se sabe que uma parte significativa da população mundial é acometida por seus sintomas. Uma parcela da população que é vulnerável a ela é o estudante universitário, que vive em uma situação de transição e de desenvolvimento da sua personalidade enquanto profissional, adentrando na vida adulta, e irá se deparar com diversas situações ansiogênicas.

O presente trabalho teve a proposta de analisar os níveis de ansiedade em acadêmicos de Ciências Biológicas da UTFPR, Câmpus Dois Vizinhos/PR. O questionário foi aplicado em meio digital e teve como resultado hábitos de vida do estudante, nas esferas de saúde física, saúde mental e vida acadêmica. O que pode se observar é que há índices altos de sedentarismos, de alunos que frequentemente passam noites sem dormir desenvolvendo atividades da universidade, tem pouco tempo para o lazer e fazem uso de substâncias psicoativas.

Além do questionário, aplicou-se também o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), sendo possível contabilizar o percentual de alunos em diferentes escalas de ansiedade. Os dados se deram no sentido de que 57% da amostra apresentou perfil ansioso (de moderado a grave) e 43% perfil não ansioso (de leve a mínimo).

Assim, percebe-se que existem muitos estudantes acometidos pela ansiedade em excesso e que, associado a isso, ainda possuem hábitos pouco saudáveis, o que contribui para o aparecimento e piora dos sintomas da ansiedade. Essa pesquisa poderá contribuir para as discussões e reflexões sobre a temática dentro da universidade, bem como auxiliar na condução das atividades voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (Orgs.). **Estudante universitário: características e experiências de formação**. Taubaté: Cabral, 2004;

ALMONDES, Katie Moraes de; ARAÚJO, John Fontenele. Padrão do Ciclo Sono-Vigília e Sua Relação Com Ansiedade em Estudantes Universitários. *Estudos de Psicologia* 2003, 8(1), 37-43. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/%0D/epsic/v8n1/17233.pdf>> Acesso: 23/11/2019;

ANDRADE, Cláudia. Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *Aná. Psicológica*, Lisboa , v. 28, n. 2, p. 255-267, abr. 2010 . Disponível em:<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312010000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 25/11/2019;

ANDRADE, L., & GORENSTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 25 (6), 285-290, 1998;

ANTUNES, Ana Bárbara Veiga. **Estilo de Vida, Stresse, Ansiedade, Depressão e Adaptação Acadêmica em Alunos Universitários de 1º Ano**. Dissertação apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2016;

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM -5)**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014;

ARNETT, J. J. **Emerging adulthood**. The winding road from the late teen through the twenties. Oxford University Press, 2004;

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. Pesqui.** Juiz de Fora, n. 12(3), v. 44-52, set-dez, 2018;

ASSOCIATION FOR UNIVERSITY AND COLLEGE COUSELING CENTER DIRECTORS (AUCCCD). Director Survey, 2016-17. Disponível em: <<https://www.aucccd.org/assets/documents/Governance/2017%20aucccd%20survey-public-apr26.pdf>> Acesso em: 16/01/2019;

BANDEIRA, Marina et al . Comportamento assertivo e sua relação com ansiedade, locus de controle e auto-estima em estudantes universitários. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 22, n. 2, p. 111-121, 2005 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2005000200001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20/11/2019;

BAUER, S. **Da Ansiedade à Depressão** - da psicofarmacologia à psicoterapia. São Paulo: Livro Pleno, 2002;

BRANDTNER, Maríndia; BARDAGI, Marucia. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Juiz de fora , v. 2, n. 2, p. 81-91, dez. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 25/11/2019;

BARRIA et al. Comportamento do Universitário da Área de Biológicas da Universidade de São Paulo, em relação ao uso de drogas. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo n. 4, p. 215-224, 2000;

BAPTISTA, Maikilim Nunes; CARNEIRO, Adriana Munhoz. Validade da Escala de Depressão: relação com ansiedade e stress laboral. **Estudos de Psicologia**. Campinas, 28(3), pp. 345-352, julho – setembro, 2011;

BATISTA, A., CARVALHO, M., & LORY, F. (2005). O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Revista Psicologia**, 19 (1/2), 266-277. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psi/v19n1-2/v19n1-2a13.pdf>>;

BECK A. T. et al. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. **J Consult Clin Psychol**, v.56, n.6, p. 893-7,1988. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/1a3e/334f16b6888843a8150ddf7e4f46b2b28fd5.pdf>> Acesso em: 19/01/2019;

BEZERRA et al. Percepção de saúde e fatores associados em adultos: inquérito populacional em Rio Branco, Acre, Brasil, 2007-2008. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro. 27(12), dez, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011001200015> Acesso em: 19/11/2019;

BRAGA, J. E. F. et al. Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. **R. Bras. Ci. Saúde**. 2010; 14(2): 93-100;

BRASIL. (2001). **Doenças relacionadas ao trabalho**: Manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_manual_procedimentos.pdf> Acesso: 21/11/2019;

CARVALHO, Gutemberg Jailson Rocha de. Análise de Condições do Estresse em Pacientes com Diagnóstico de Doença Cardiovascular. Disponível em: <<https://tede.ufam.edu.br/bitstream/tede/2837/1/Gutemberg%20Jailson%20Rocha%20de%20Carvalho.pdf>> Acesso em: 20/11/2019;

CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000 . Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25/11/2019;

CASTRO, Vinicius Rennó. Reflexões Sobre a Saúde Mental do Estudante Universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**. n. 9, 2017;

CENTER FOR COLLEGIATE MENTAL HEATH (CCMH). **Annual Report**, 2017. Disponível em: <https://sites.psu.edu/ccmh/files/2018/02/2017_CCMH_Report-1r4m88x.pdf> Acesso em: 16/01/2019;

COELHO et al. Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área de Saúde. **Neurobiologia**. 73 (1). jan/mar, 2010. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Rubens_Reimao/publication/236943130_Sleep_quality_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses/links/0deec51a4a98ad9d76000000.pdf> Acesso em: 15/11/2019;

COSTA et al. Ansiedade em Universitários na Área da Saúde. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017. Disponível em: <http://editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf> Acesso em: 20/11/2019;

DRACTU, L., LADER, M. Ansiedade – conceito, classificação e biologia: uma interpretação contemporânea da literatura. **J. Bras. Psiquiatr**. 1993, 42(1): 19-32;

DUPONT, Souzanne Langner. **Análise do Livro “Coerção e Suas Implicações” de M. Sidman (1995)**. Dissertação apresentada na Universidade Estadual de Londrina, Paraná, 2007;

FERNADES, Marcia Astrês et al. Prevalência dos Transtornos de Ansiedade Como Causa do Afastamento de Trabalhadores. **Rev Bras Enferm [Internet]**. 2018;71(Suppl

5):2213-20. [Thematic Issue: Mental health] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0953>;

FILHO, Armando Terribili. Ensino Noturno Superior no Brasil: Estudar para Trabalhar ou Trabalhar para Estudar? **Rev. Pensam. Real**, ano XI, n. 22, 2008. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/pensamentorealidade/article/viewFile/8299/6172>> Acesso em: 15/11/2019;

GERHARDT, Tatiane Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa:** coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009;

GONÇALVES, A., FREITAS, P., SEQUEIRA, C. Comportamentos Suicidários em Estudantes do Ensino Superior: Factores de Risco e de Protecção. **Millenium**, 2011. 40: 149-159. Disponível em: < <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium40/11.pdf>> Acesso em: 30/10/2019;

GOMES, Christianne Luce. Lazer: Necessidade Humana e Dimensão da Cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte**, v. 1, n.1, p.3-20, jan./abr. 2014. Disponível em: < <https://pdfs.semanticscholar.org/bba2/1561c33cc42612fff12714dd72417f2b8ef3.pdf>> Acesso em: 19/11/2019;

MATTOS, Ana Paula Soares de; SOUSA-ALBUQUERQUE, Carlos Manoel. Estilo de vida, percepção de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. **International Journal of Clinical and Health Psycholog.** 2006. vol. 6. n. 3. pp. 647-663. Disponível em:< https://www.researchgate.net/publication/26461791_Estilo_de_vida_percepcao_de_saude_e_estado_de_saude_em_estudantes_universitarios_portugueses_influencia_da_area_de_formacao> Acesso em: 29/10/2019;

MARAFANTI et al. Influência de Sintomas Ansiosos no Desempenho Acadêmico de Formandos de Medicina. **Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo.** 2013; v. 58, n.1: 18-23. Disponível em: <<http://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/215/227>> Acesso em: 18/01/2019;

MARTINCOWSKI, T. M. A Inserção do Aluno Iniciante de Graduação no Universo Autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. **Cadernos da Pedagogia**. São Carlos, Ano 6 v.6, n.12, p.129-140;

OLIVEIRA, Maria Aparecida de; DUARTE, Angela Maria Menezes. Controle de Respostas de Ansiedade em Universitários em Situações de Exposições Orais. **Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.** 2004, Vol. VI, nº 2, 183-199;

OMS (Organização Mundial da Saúde). **Atividade Física**: Folha informativa N°385. Fev. de 2014. Disponível em: <http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf>. Acesso em: 26 de dez. de 2015;

PADOVANI, Ricardo da Costa et al . Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, jun. 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 21/01/2019;

PAGOTTI; PAGOTTI. A Ansiedade Social em Professores Universitários. **Quaestio - Revista de Estudos em Educação**, v. 9, n. 2, p. p. 117-130, 25 ago. 2010;

PARANHOS, Ranulfo et al. Uma Introdução aos Métodos Mistos. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 18, no 42, mai/ago 2016, p. 384-411. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/soc/v18n42/1517-4522-soc-18-42-00384.pdf>> Acesso em 23/01/2019;

POLIT, D. F.; BECK, C. T.; HUNGLER, B. P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**: métodos, avaliação e utilização. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004;

ROBERTS, R. E., ROBERTS, C. R., & CHEN, I. G. (2001). Functioning of adolescents with symptoms of disturbed sleep. **Journal of Youth and Adolescence**. 30 (1), 1-18.

Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1005230820074>>
Acesso em: 15/11/2019;

SANTOS, Rômulo Moreira. **Perfil de Ansiedade em Estudantes Universitários de Cursos da Área da Saúde**. Dissertação apresentada à Universidade Estadual da Paraíba, 2014. Disponível em: <<http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF%20-%20R%C3%B4mulo%20Moreira%20dos%20Santos.pdf>> Acesso em: 13/10/2019;

SANTOS et al. **Avaliação da Ansiedade Traço-Estado em alunos de Nutrição, Educação Física e Farmácia**. Anais da 18ª Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes, n. 18, 2016. Disponível em:
<<https://eventos.set.edu.br/index.php/sempesq/article/view/3955/3105>> Acesso em: 17/01/2019;

SARMENTO, A., FERREIRA, T, MEDEIROS, E & CINTRA, I. Avaliação dos sintomas emocionais e comportamentais em adolescentes obesos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 10 (3), 833-847. 2010. Disponível em: <
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v10n3/v10n3a12.pdf>> Acesso em: 18/11/2019;

SCHLEICH, A. L. R. **Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes**. Dissertação de mestrado apresentada à Universidade Estadual de Campinas, São Paulo. 2006. Disponível em:
<http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/252706/1/Schleich_AnaLuciaRighi_M.pdf> Acesso em: 20/02/2019;

SILVEIRA, Celeste et al. Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: experiência da consulta de psiquiatria do centro hospitalar São João. **Acta Med Port**, 2011, v. 24: 247-256;

TARNOWSKI, M., & CARLOTTO, M. S. (2007). Burnout Syndrome in students of psychology. **Temas em Psicologia**, 15(2),173-180;

VASCONCELOS, T. C. et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 39 (1), 135-142, 2015;

VICTORIA, M.S. et al. **Níveis de Ansiedade e Depressão em Graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)**. Encontro Revista de Psicologia, 2013, 16(25):163-165. Disponível em: < <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/renc/article/view/2447/2345>> Acesso em: 25/11/2019;

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGE, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 25/11/2019;

YOSEKATE, Lincoln Luiz. **Co-ocorrência do Uso Problemático de Álcool e Transtorno Mental Comum em Estudantes de Graduação da Área da Saúde**. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de São Paulo, 2007. Disponível em: < https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/60/60134/tde-14032008-164126/publico/Co_ocorrencia_UPA_e_TMC.pdf> Acesso em: 14/11/2019

ANEXOS

I – QUESTIONÁRIO

Link para o formulário online:

<https://docs.google.com/forms/d/1WvOhvu2ryPXOqZD6KUX2vdYlcMgXgHfIFMhE8g27lhM/edit>

<p>Idade:</p> <p>Texto de resposta curta</p>	<p>Gênero</p> <p><input type="radio"/> Feminino</p> <p><input type="radio"/> Masculino</p> <p><input type="radio"/> Outro</p>
<p>Período do Curso</p> <p><input type="radio"/> 2º</p> <p><input type="radio"/> 3º</p> <p><input type="radio"/> 4º</p> <p><input type="radio"/> 5º</p> <p><input type="radio"/> 6º</p> <p><input type="radio"/> 7º</p> <p><input type="radio"/> 8º</p>	<p>Município que reside atualmente:</p> <p>Texto de resposta curta</p>
<p>Precisou mudar de residência pra fazer faculdade?</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>	<p>Atividade:</p> <p><input type="radio"/> Estuda</p> <p><input type="radio"/> Estuda e trabalha</p>
<p>Como você descreve a sua saúde no geral?</p> <p><input type="radio"/> Ótima</p> <p><input type="radio"/> Boa</p> <p><input type="radio"/> Razoável</p> <p><input type="radio"/> Ruim</p> <p><input type="radio"/> Péssima</p>	<p>Com que frequência você pratica exercícios físicos?</p> <p><input type="radio"/> Todos os dias por 30 minutos no mínimo</p> <p><input type="radio"/> 3 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> 2 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> 1 vez por semana</p> <p><input type="radio"/> Não pratico exercícios físicos</p>
<p>Como é a qualidade do seu sono?</p> <p><input type="radio"/> Ótima</p> <p><input type="radio"/> Boa</p> <p><input type="radio"/> Razoável</p> <p><input type="radio"/> Ruim</p>	<p>Quantas horas de sono diário você tem?</p> <p><input type="radio"/> Mais de 8 horas diárias</p> <p><input type="radio"/> 8 horas diárias</p> <p><input type="radio"/> 6 - 7 horas diárias</p> <p><input type="radio"/> Menos de 6 horas diárias</p>
<p>Quanto ao consumo de bebida alcoólica, você consome:</p> <p><input type="radio"/> Diariamente</p> <p><input type="radio"/> 3 a 5 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> Aos finais de semana</p> <p><input type="radio"/> Não bebo</p>	<p>Você faz uso de substâncias psicoativas (cigarro, maconha, narguilé, estimulantes ou sedativos ou outra droga ilegal) com que frequência</p> <p><input type="radio"/> Diariamente</p> <p><input type="radio"/> 3 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="radio"/> 6 a 10 vezes nos últimos 30 dias</p> <p><input type="radio"/> Já usei, mas não nos últimos meses</p> <p><input type="radio"/> Não faço uso dessas substâncias</p>
	<p>Você tem suas vacinas em dia?</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>

Nos últimos 30 dias, você vivenciou alguma dessas situações:

- Problemas acadêmicos
- Problemas no seu trabalho
- Problemas de saúde
- Problemas familiares/de relacionamento
- Problemas financeiros
- Morte de membro da família e/ou amigo

Você já foi diagnosticado(a) com algum transtorno de ansiedade?

- Sim
- Não

Se a resposta foi sim à pergunta anterior, com qual frequência?

- Foi somente uma vez
- Semanalmente
- A cada 15 dias
- Mensalmente
- Outros...

Você já utilizou os serviços de apoio psicológico oferecidos pela Universidade?

- Sim
- Não

Já passou noites em claro por conta de atividades da universidade?

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Sempre

Já pensou em desistir ou trancar o curso?

- Sim
- Não

Você tira tempo para o lazer frequentemente?

- Sim
- Não

Você sente culpa por tirar tempo para o lazer?

- Sim
- Não

Você acredita que rodas de conversa, atividades de lazer e palestras educativas sobre o tema Saúde Mental na Universidade poderiam ajudar a prevenir a ansiedade?

- Sim
- Não

Você toma alguma medicação prescrita para controlar a ansiedade?

- Sim
- Não

Você faz acompanhamento com profissional de saúde mental?

- Sim, com psiquiatra
- Sim, com psicólogo
- Não

Caso venha a ter problemas pessoais, acadêmicos ou profissionais você procuraria um profissional de saúde mental?

- Sim
- Não
- Talvez

Qual a média de trabalhos que você realiza durante o semestre? (em sala de aula, estágio, projetos de pesquisa, extensão, entre outros)

Texto de resposta curta

Se sim, por qual motivo?

- Falta de tempo
- Demanda grande de trabalhos acadêmicos
- Quero outro curso
- Não conseguir conciliar vida pessoal, profissional e acadêmica
- Outros...

Você se sente seguro(a) na faculdade durante o período noturno?

- Nada seguro(a)
- Pouco seguro(a)
- Muito seguro(a)

ANEXO II - INVENTÁRIO CRIADO POR BECK - BAI

	Absolutamente não	Levemente Não me incomodou muito	Moderadamente Foi muito desagradável mas pude suportar	Gravemente Difícilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado ou tonto				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio				
9. Aterrorizado				
10. Nervoso				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afogueado				
21. Suor (não devido ao calor)				

ANEXO III – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: Ansiedade Acadêmica: um Estudo de Caso com Estudantes de Ciências Biológicas - Licenciatura da Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Pesquisador (es), com endereços e telefones: Paola Alves. Rua Pres. Washington Luis, 349, São Francisco de Assis, Dois Vizinhos-PR. (46) 988000474, Mara Luciane Kovalski, Estrada para Boa Esperança S/N, Km 4, CEP 85660-000 Dois Vizinhos-PR. (46)3536-8414.

Local de realização da pesquisa: Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Dois Vizinhos.

Endereço, telefone do local: Estrada para Boa Esperança, Km 04 CEP 85660-000 - Dois Vizinhos - PR – Brasil. Telefone (46) 3536-8900.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

Você está sendo convidado a participar desta pesquisa que visa realizar um estudo a respeito da ansiedade acadêmica dos estudantes do curso de Ciências Biológicas da UTFPR- Câmpus Dois Vizinhos, procurando identificar se ela tem afetado a saúde mental e o desempenho acadêmico dos alunos. Além disso, pretende-se avaliar se existe uma carga excessiva de trabalhos e se as possíveis intervenções que já estão sendo feitas pela universidade auxiliam a amenizar o problema.

2. Os objetivos da pesquisa são:

- Identificar se a ansiedade acadêmica tem afetado a saúde mental e o desempenho acadêmico do estudante;
- Obter informações sobre a rotina de estudo e a carga de trabalhos realizados pelos estudantes do Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura;
- Analisar se as iniciativas promovidas pela instituição de ensino para amenizar os efeitos do stress na vida do acadêmico têm obtido impacto positivo sobre o bem-estar do estudante;
- Repassar os dados à instituição de ensino, para que esta possa ter ciência dos problemas envolvendo a saúde mental dos seus estudantes e a partir disso, fazer as intervenções necessárias;

3. Participação na pesquisa.

Os participantes da pesquisa são alunos do curso de Curso de Ciências Biológicas da UTFPR - Câmpus Dois Vizinhos – PR, serão envolvidos na pesquisa os alunos do 2º ao 8º período.

A coleta de dados será realizada por meio de um questionário estruturado. Além do questionário, será solicitado que os alunos respondam ao Inventário de Beck – BAI, um instrumento de análise dos níveis de ansiedade. Ambos os instrumentos serão respondidos pelo informante de maneira anônima.

4. Confidencialidade.

A fim de garantir a privacidade dos participantes da pesquisa, a sua verdadeira identidade será preservada e os nomes dos entrevistados serão substituídos por símbolos (letras e/ou números).

5. Desconfortos, Riscos e Benefícios.

5a) Desconfortos e/ou Riscos: Ao responderem o questionário pode ser que os entrevistados se sintam desconfortáveis e constrangidos por estarem descrevendo sobre a sua situação de saúde mental, o que pode levá-los a omitirem algumas informações ou talvez até desistirem da sua participação na pesquisa. Tanto o questionário quanto a aplicação da pesquisa será orientada por um profissional da área da Psicologia. Caso ocorra algum constrangimento, o informante decidirá se continua ou desiste da participação na pesquisa.

5b) Benefícios: O estresse e a ansiedade são um dos mais graves casos de doença pública e atinge todas as camadas sociais, bem como estudantes, que, além do trabalho, estudam no período noturno. Sem dúvida a ansiedade afeta o desempenho dos alunos e, conseqüentemente a sua saúde mental. Neste sentido, os benefícios da pesquisa incluem o bem-estar do estudante universitário, tanto para a sua formação quanto ao seu bom desempenho acadêmico, e também traz dados que auxiliarão a instituição de ensino a conciliar ações acadêmicas com atividades que propiciem uma maior qualidade de vida ao aluno.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão:

- Acadêmicos do 2º ao 8º período do Curso de Ciências Biológicas – Licenciatura, da UTFPR – Câmpus Dois Vizinhos. A amostra será de 150 alunos.

Rubrica do Pesquisador

Rubrica do sujeito de pesquisa

6b) Exclusão:

- Alunos menores de 18 anos
- Alunos transferidos de outras instituições e que não cursaram o ciclo normal da grade curricular do curso
- Alunos que trancaram sua matrícula e que romperam com o ciclo normal de desenvolvimento do curso, e que por ventura no momento da aplicação da pesquisa tenham retornado.

7. Direito de sair da pesquisa e esclarecimentos durante o processo.

Os participantes da pesquisa poderão deixar de participar desta pesquisa a qualquer momento. Também está assegurado o direito de receber esclarecimentos sobre este estudo, em qualquer etapa da pesquisa, podendo estes recusar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma, conforme determina a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse:

- quero receber os resultados da pesquisa (e-mail para envio : _____)
- não quero receber os resultados da pesquisa.

8. Ressarcimento ou indenização.

Os participantes da pesquisa não serão remunerados pela participação na pesquisa, portanto, não serão ressarcidos. Caso haja algum imprevisto que incorra na necessidade de indenização, o proponente da pesquisa se compromete em atender as determinações da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro conhecer as informações deste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios desta pesquisa. Estou ciente de que o questionário que responderei será utilizado no desenvolvimento do seu trabalho de Conclusão de Curso de graduação da UTFPR- Campus Dois Vizinhos. Declaro ainda ter conhecimento de que a pesquisadora divulgará e publicará as informações por mim concedidas a esta pesquisa, preservando meu anonimato. Estou ciente de que não receberei ressarcimento pela participação prestada a esta pesquisa. Após reflexão, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: _____ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: PR.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____ Data: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via e-mail: _____ ou telefone: _____

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado
Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

Rubrica do Pesquisador

Rubrica do sujeito de pesquisa