

EXISTE RELAÇÃO ENTRE A SAÚDE MENTAL E A ADAPTABILIDADE À VIDA ACADÊMICA DE ALUNOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA?

L.C. Rangel¹; F. Manoel²; A.C.D. Farias²

1- Discente do Curso de Fisioterapia- Unigranrio.

2 – Docente Curso de Fisioterapia- Unigranrio.

E-mail: larissa.concolato@gmail.com

Resumo:

A alta demanda por excelência e por adaptação às novas rotinas acadêmicas faz com que os alunos apresentem uma saúde mental prejudicada e consequentemente não apresentem boa adaptação à vida acadêmica. O presente estudo visa analisar a autopercepção dos alunos quanto a ansiedade, estresse e esgotamento frente a sua realidade de vida acadêmica. Foram analisados 91 alunos do primeiro ao décimo períodos do curso de Fisioterapia da Universidade Unigranrio, no qual foram aplicados questionários específicos e autoperceptíveis. Observou-se resultados de alto índice de ansiedade e esgotamento nas dimensões exaustão emocional e descrença, tendo os mesmos, portanto, repercussões na adaptação dos estudantes à vida acadêmica.

Palavras-chave: Saúde mental; Ansiedade; Estresse; Síndrome de Burnout; Adaptabilidade acadêmica.

Abstract:

The high demand for excellence and for adaptation to the new academic routines makes the students show a mental health impaired and consequently do not display good adaptation to the academic life. The present study aims to analyze students' self-perception regarding anxiety, stress and exhaustion in relation to their academic life reality. We analyzed 91 students from the first to the tenth periods of the Physiotherapy course at Unigranrio University, in which specific and self-perceived questionnaires were applied. Results of high anxiety and exhaustion rates were observed in the dimensions of emotional exhaustion and disbelief, and they had repercussions on students' adaptation to academic life.

Keywords: Mental health; Anxiety; Stress; Burnout syndrome; Academic adaptability.

Introdução

Nos dias de hoje, a ansiedade e o estresse vem sendo caracterizadas como “as doenças do mundo moderno”. Não obstante, em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou um estudo mostrando que 322 milhões de pessoas, ou seja, 4,4% da população do planeta, sofre de ansiedade e que o Brasil tem a maior taxa mundial: 9,3% da população brasileira sofre de algum transtorno de ansiedade, sendo esse número três vezes maior do que a média mundial^[9]. O mundo moderno, globalizado e de transformações rápidas, exige cada vez mais dos seres humanos novas habilidades, dinâmicas e aprendizado, mostrando ser competitivo e exigente^[1]. Assim sendo, o elevado padrão de agentes estressores recorrentes e contínuos ultrapassa a demanda do corpo de se equilibrar, proporcionando um efeito dominó de estresse seguido de ansiedade e esgotamento.

O estresse, a ansiedade e o esgotamento são variáveis que andam lado a lado, podendo ser até uma a evolução da outra, e causam grandes transtornos na saúde mental e física. De maneira geral, o estresse pode ser definido como um fator, seja ele físico, psicológico, emocional ou ambiental, capaz de interferir no equilíbrio adaptativo do indivíduo, sem causar disfunção dessa adaptação^[17]. A ansiedade, por sua vez, é comumente conhecida como uma resposta do corpo à reação primitiva de luta e fuga, se caracterizando por uma mudança não só emocional e psicológica como também física. Suas percepções físicas são observadas em mãos frias e suadas, taquicardia e taquipneia, cefaleias, dores estomacais e náuseas, tensões musculares e algias, enquanto que suas percepções psicológicas são medo, angústia, falta de interesse, esquecimento, incerteza e sensação de impotência^[7]. Ambas as condições, estresse e ansiedade, são emoções inerentes ao ser humano, mas se tornam negativas e patológicas quando contínuas, elevadas e não adaptáveis ao meio ou ao equilíbrio homeostático do organismo^[10].

No contexto da atividade profissional, o esgotamento é analisado sob a ótica da chamada Síndrome de Burnout. Essa síndrome

é descrita como uma reação psico-social e física observada em três dimensões: exaustão emocional, no qual se entende pela perda e esgotamento psicológico e emocional; despersonalização, relatada como um distanciamento e/ou indiferença afetiva com relação ao outro; e realização pessoal, identificada como a perda da sensação de competência e prazer na atividade profissional^[4,5,14,15,18].

No nível de saúde mental, essas três variáveis se tornaram questão de saúde pública, pois além de se estender e afetar condições físicas, sociais e econômicas^[4,14], podem evoluir para situações mais complexas, como transtornos de ansiedade crônicos, depressão e até suicídio^[6].

Apesar de não ser considerada como uma profissão, os universitários sofrem do mesmo nível de exigências e repercussões psicológicas de uma estrutura organizacional quando comparados com profissionais empregados^[4]. Assim sendo, muitos estudos vêm analisando e avaliando como fatores estressantes interferem na saúde mental durante o período de formação acadêmica^[1,2,5,7,11,17,18], assim como também têm apresentado que a expectativa da nova rotina de estudos, o afastamento familiar, a demanda de novas habilidades sociais para melhor atender as demandas acadêmicas e interpessoais, o equilíbrio da vida social e o atendimento das exigências, além do questionamento profissional e do mercado de trabalho levam ao desequilíbrio da saúde mental nesses estudantes, principalmente os da área de ciências da saúde^[5,7,18]. Devido a isso, muitos universitários apresentam transtornos de ansiedade em potencial, esgotamento emocional e físico e baixas habilidades sociais e interpessoais, além de outras variáveis pertinentes à ansiedade, que influenciam diretamente na sua adaptação no meio acadêmico e no seu desempenho, observados em faltas, reprovações, baixo estímulo para o estudo, se colocando em condição passiva aos seus conhecimentos e até evasão^[1,7,17,18].

Segundo o Censo da Educação Superior do Ministério da Educação (MEC), em 2017 havia no país 8,3 milhões de alunos

matriculados em instituições de nível superior, sendo 3,2 milhões de novos alunos^[16]. Os ingressantes, assim como os concluintes, são os que apresentam as maiores taxas de ansiedade, estresse e esgotamento. No caso dos recém-matriculados, a nova adaptação social, as novas exigências e rotinas, alteração dos hábitos de vida e a mudança natural da adolescência para a vida adulta os tornam vulneráveis, ocasionando em alterações psicossociais^[1]. Em alunos concluintes se observa a dúvida e incerteza quanto a seus conhecimentos, expectativa quanto ao mercado de trabalho, a grande quantidade do fluxo de informações recebidas e a capacidade de gerenciar, raciocinar e proporcionar soluções de acordo com essa gama de informações, e no caso de graduandos da área de ciências da saúde há o agravamento da responsabilidade pela vida do outro e o conflito emocional e racional devido às condições de sofrimento e morte^[18]. Isso faz com que os estudantes se tornem alvo de uma má adaptação acadêmica, influenciando diretamente na sua formação profissional.

Assim sendo, analisar o nível de saúde mental dos acadêmicos não só é uma forma de melhor compreender a relação entre as suas variáveis, mas também de proporcionar à instituição de ensino superior a compreensão e visão devidas para fornecer subsídios, além da formação profissional, que atendam de forma eficaz as necessidades do grupo de alunos, e a estes, proporcionar um conhecimento adequado de si, do seu lugar na sociedade e aprimorar sua adaptação acadêmica por meio de melhor qualidade de vida e saúde mental.

Portanto, o objetivo do presente estudo é avaliar a autopercepção dos alunos do primeiro ao décimo período do curso de Fisioterapia acerca da ansiedade, estresse e esgotamento e identificar o quanto há de influência na sua vivência e adaptação no meio acadêmico.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo exploratório e descritivo, transversal, que tem por finalidade avaliar e analisar a prevalência de alterações no campo da saúde mental em acadêmicos. O

desenvolvimento desta pesquisa seguiu todos os preceitos éticos da resolução nº466/2012, do CNS e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unigranrio (CEP-Unigranrio) sob CAAE 02451118.3.0000.5283.

Os voluntários da pesquisa foram alunos do primeiro ao décimo período do Curso de Fisioterapia da Universidade Unigranrio (campus Caxias), sem distinção de gênero e maiores de 18 anos. Será utilizado como critério de exclusão o aluno não ser matriculado no curso, ser menor de 18 anos e não desejar participar da pesquisa.

Os alunos foram orientados a participar da pesquisa por meio de questionários respondidos no Formulário *Google*, no qual receberam os devidos esclarecimentos sobre o presente estudo e acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foi utilizado um questionário específico constituído de variáveis para levantamento sócio demográfico (período, idade, sexo, ocupação atual, se faz acompanhamento psicológico/psiquiátrico, se faz uso de medicação controlada, se tem filhos e se pensou em desistir do curso).

Além disso, foram utilizados três questionários validados e autoaplicáveis: o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), no qual é dividido em A-Estado, composto de 20 afirmativas, e A-Traço, também composto de 20 alternativas, que permite analisar o nível de ansiedade transitória (estado) ou a reação estável a condições desencadeantes de estresse, dado a personalidade duradoura da ansiedade (traço)^[2,7]. Trata-se de uma escala do tipo Likert de quatro pontos; a Escala de Estresse Percebido (PSS-14) é uma escala do tipo Likert de cinco pontos, contendo 14 itens no qual propõe analisar agentes estressores específicos, sintomas físicos e psicológicos e a percepção do indivíduo ao estresse, sendo esse independente dos agentes estressores^[11]; e a Escala de Burnout de Maslach para Estudantes (MBI-SS), criada por Christina Maslach^[15], também é uma escala do tipo Likert de sete pontos, composta de 15 itens, separados em três sub-escalas, que analisam os sentimentos e emoções dos estudantes no que diz respeito ao

seu contexto escolar. Todos os questionários foram adaptados para o Formulário *Google*.

A apresentação dos dados e análise estatística foi identificada por gráficos e tabelas no Microsoft Excel 2010 e todos os cálculos de proporções, médias e desvios padrão para a confecção das tabelas e do gráfico foram realizados no programa Origin® 8.0. Foi considerado significativo quando $p < 0,05$.

Resultados e Discussão

O estudo foi realizado com uma amostra de 91 participantes ($n=91$), sendo 89% do sexo feminino ($n=81$) e 11% do sexo masculino ($n=10$), com uma média de idade de 24,5 anos. Foi observado que 82,4% dos alunos não possuem filhos, 49,7% apresentam dupla jornada (estudo e trabalho), 18,7% fazem uso de medicação controlada, 9,9% fazem acompanhamento psicológico e 67% dos alunos apresentou interesse em abandonar o curso em algum momento durante a graduação (tabela 1), sendo os fluxos 5 e 9 os que apresentaram a maior taxa de interesse em abandono (tabela 2). Dentre os 91 alunos foram analisados grau médio de ansiedade, tanto traço (55,6) quanto estado (53,9); não foi percebido alteração nos níveis de estresse (31,1), apesar de o resultado estar próximo ao considerado elevado, e o índice de esgotamento apresentou grandes taxas nas dimensões exaustão emocional (20,4) e descrença (9,21), apesar de não ter apresentado alteração na eficácia profissional (23,0), mesmo o resultado estando próximo ao limite de esgotamento (tabela 1). O alto valor de abandono e as altas taxas de exaustão e descrença vão de encontro com o estudo de Carlotto & Gonçalves, que associa o abandono do curso como uma variável psicossocial e uma das principais variáveis preditoras da Síndrome de Burnout^[5].

Conforme observado na tabela 2, os fluxos 6 e 10 demonstraram as maiores taxas de variação dentre os demais, apesar dos índices mais elevados serem dos fluxos 1, 4, 7 e 10.

Tabela 1: Relação entre os dados sociais e a média dos questionários do curso de Fisioterapia.

	Média	N (%)
Idade (anos)	24,5 ± 6,10	N = 91 (100%)
Sexo	-	M = 10 (11%) F = 81 (89%)
Filhos	-	Sim = 15 (17,6%) Não = 76 (82,4%)
Dupla Jornada	-	Sim = 37 (49,7%) Não = 54 (59,3%)
Medicamento	-	Sim = 17 (18,7%) Não = 74 (81,3%)
Acompanhamento	-	Sim = 9 (9,9%) Não = 82 (90,1%)
Abandono	-	Sim = 61 (67%) Não = 30 (33%)
Idade T	55,6 ± 10,3	-
Idade E	53,9 ± 11,1	-
PSS-14	31,1 ± 5,46	-
Burnout E	20,4 ± 6,96	-
Burnout D	9,21 ± 6,11	-
Burnout Es	23,0 ± 6,77	-

Muitos estudos relatam que os períodos iniciais, medianos e finais são os que se observam maiores casos de saúde mental prejudicada, devido à mudança no padrão de ensino quando o jovem sai do ensino médio para a universidade, a diferença de demanda

das obrigações acadêmicas, o alto grau de cobrança tanto das atividades quanto de exames e dos professores, o grande nível de informações a serem utilizadas e processadas, as frustrações quanto ao estágio, mercado de trabalho, a sensação de limitação quanto ao conhecimento, o reconhecimento entre os demais e o fato de lidar com a vida de um ser humano, por ser um curso da área da saúde^[5,7,8,18]. O fluxo 6 apresentou as menores taxas no IDATE-Estado e IDATE-Traço e na Escala de Burnout em exaustão e descrença, tendo o fluxo 10 apresentado as maiores taxas nos mesmos questionários (gráficos 1, 2 e 3), sendo unânime nos estudos os maiores índices de ansiedade no período final da graduação^[1,5,7,8,18]. Com relação ao estresse, o fluxo 5 apresentou a menor taxa e o fluxo 3 a maior, enquanto que na Escala de Burnout em eficácia profissional, a menor taxa foi referente ao fluxo 9 e a maior referente ao fluxo 6.

Apesar dos altos índices indicados nos questionários, não foi observado em nenhum momento correlação entre saúde mental e adaptação à vida acadêmica com os dados sociais, conforme vistos nos estudos de Carlotto & Gonçalves e Viana et al^[5,18]. Entretanto, observa-se uma relação entre altas taxas de ansiedade e esgotamento (tabela 3), também analisado nos estudo de Viana et al., no qual se observa altos índices de ansiedade-traço como um preditor da síndrome de Burnout e a presença da dimensão exaustão emocional quando em altos índices de ansiedade-estado^[18]. Um fator importante observado em um estudo de De Carvalho et al. mostra que as mulheres apresentam um predomínio nas taxas de ansiedade devido condições hormonais e ainda por questões sociais, como demonstração de capacidade^[7]. Tal dado não foi possível ser avaliado devido à predominância do sexo feminino no curso e a impossibilidade de um número suficiente de pessoas do sexo masculino para fazer relação.

A identificação de tal condição de saúde mental ainda no período acadêmico auxilia na elaboração de estratégias para que o aluno melhor possa se adaptar as mudanças da vida acadêmica e ter uma vida profissional com

mais qualidade de inteligência emocional e saúde mental^[1,7,8,17,18].

Tabela 3: Relação entre Ansiedade e Esgotamento.

RELAÇÃO ANSIEDADE E	IDATE E	IDATE T
ESGOTAMENTO		
BURNOUT - E	R = 0,63 P < 0,0001	R = 0,60 P < 0,0001
BURNOUT - D	R = 0,58 P < 0,0001	R = 0,56 P < 0,0001
BURNOUT - Ef	R = - 0,43 P < 0,0001	R = - 0,43 P < 0,0001

É sabido que tais percepções de estresse, ansiedade e esgotamento influenciam diretamente no raciocínio e memória, atrapalhando os acadêmicos em suas obrigações quanto aluno^[7,18], impedindo-os de ter e oferecer uma boa adaptação ao meio, podendo a universidade se tornar um meio hostil e propício a transtornos mentais mais severos, além de evasão e uma má qualidade em nível de conhecimento^[1,6,17].

Gráfico 1: Relação Fluxo e IDATE-Estado.

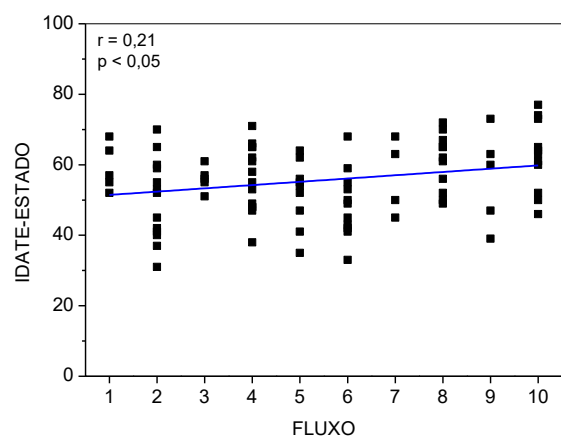


Gráfico 2: Relação Fluxo e Exaustão Emocional.

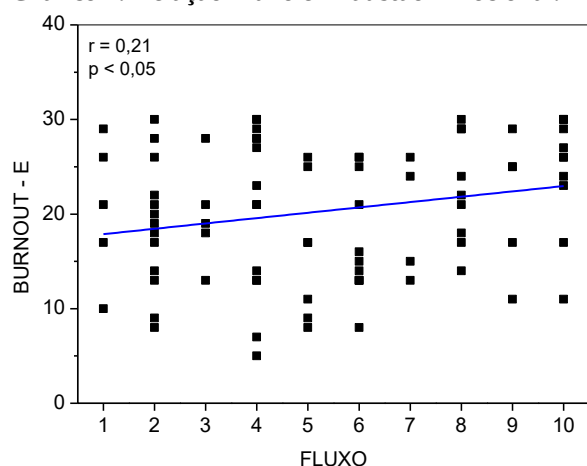
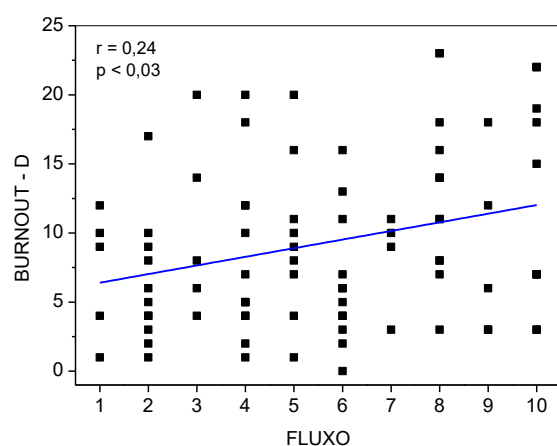


Gráfico 3: Relação Fluxo e Descrença.



Além das questões emocionais, estudos apontam que fatores psicossociais podem contribuir ou afetar ainda mais a saúde mental dos alunos e a sua adaptação, como a distância dos familiares, a falta de tempo para socialização, prática de lazer e uma boa qualidade de sono^[5,17]. Maiores estudos nessa área são considerados pertinentes.

Os fatores físicos, muito presentes em condições de saúde mental afetada, como cefaleias tensionais, tensões musculares e algias, também são considerados motivos que atrapalham os alunos na sua adaptação, mas principalmente em seu rendimento, além de promover possíveis alterações posturais^[3]. Um estudo de Bushnell et al. afirma que 50% de pacientes com dor crônica apresenta algum aumento em níveis de ansiedade e estresse, além de alteração na memória e no cognitivo^[3].

Nesse contexto, maiores estudos também se fazem pertinentes.

Conclusão

A necessidade de detectar precocemente quadros de ansiedade, estresse e esgotamento auxilia na melhoria da adaptação acadêmica e consequentemente no melhor aproveitamento e rendimento durante o período de permanência na universidade, além de permitir a instituição de ensino oferecer condições adequadas aos seus alunos. Conforme analisado neste estudo, os acadêmicos do curso de Fisioterapia apresentam altas taxas de ansiedade, estresse e esgotamento, ou seja, uma saúde mental já beirando a debilidade, atrapalhando sua condição como aluno universitário.

Todavia, outros estudos relacionados à saúde mental dos acadêmicos são pertinentes, para melhor objetivar qualidade de sono, cognitivo e disfunções posturais, para que os estudantes, principalmente dos períodos iniciais e finais, se sintam bem adaptados às devidas realidades pelas quais irão enfrentar.

Referências

1. ALVES, Elizama Vieira dos Santos Brandao et al. **Autopercepção de habilidades sociais e adaptação à vida acadêmica.** Cadernos de educação, saúde e fisioterapia, v. 4, n. 8, 2017.
2. BIAGGIO, Angela M. Brasil; NATALÍCIO, Luiz; SPIELBERGER, Charles Donald. **Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger.** Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada, v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977.
3. BUSHNELL, M. C. et al. **Effect of environment on the long-term consequences of chronic pain.** Pain, v. 156, n. 0 1, p. S42, 2015.
4. CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini; MAROCO, João. **Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes.** Revista de Saúde Pública, v. 46, p. 816-824, 2012.
5. CARLOTTO, Mary Sandra; GONCALVES, Sheila. **Preditores da Síndrome de Buernout em estudantes universitários.** Pensamiento Psicológico, v. 4, n. 10, 2010.
6. CAVESTRO, J. M.; ROCHA, F. L. **Prevalência de depressão entre estudantes universitários.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v.55, n.4, p.264-267, 2006.
7. DE CARVALHO, Eliane Alicrim et al. **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior.** Ciência, Cuidado e Saúde, v. 14, n. 3, p. 1290-1298, 2015.
8. DE OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; DIAS, Ana Cristina Garcia. **Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos.** Psico, v. 45, n. 2, p. 187-197, 2014.
9. DE SAÚDE, Organização Pan-Americana. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo.** Disponível em <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839>. Acesso em 15 de outubro de 2018.
10. DESOUSA, Diogo Araújo et al. **Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira.** Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment, v. 12, n. 3, p. 397-410, 2013.
11. DIAS, Juliana Chioda Ribeiro et al. **Escala de Estresse Percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação.** Psychology, Community & Health, p. 1-13, 2015.
12. KAIPPER, Márcia Balle. **Avaliação do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) através da análise de Rasch.** 2008.
13. LUFT, Caroline Di Bernardi et al. **Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos.** Revista de Saúde Pública, v. 41, p. 606-615, 2007.

14. MAROCO, João; TECEDDEIRO, Miguel. **Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses.** Psicologia, Saúde & Doenças, v. 10, n. 2, p. 227-235, 2009.
15. MASLACH, Christina et al. **Maslach burnout inventory.** Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.
16. PAULUZE, Thaiza; BOLDIRNI, Angela. **Ensino superior volta a crescer no país, mas só na modalidade à distância.** Jornal Folha de São Paulo. Disponível em <<https://www1.folha.uol.com.br/educacao/2018/09/ensino-superior-volta-a-crescer-no-pais-mas-so-na-modalidade-a-distancia.shtml>>. Acesso em 12 de outubro de 2018.
17. ROVIDA, Tânia Adas Saliba et al. **Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em Odontologia.** Revista da ABENO, v. 15, n. 3, p. 26-34, 2015.
18. VIANA, Gustavo Magalhães et al. **Relação entre síndrome de Burnout, ansiedade e qualidade de vida entre estudantes de ciências da saúde.** Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 12, n. 1, p. 876-885, 2014.