

ESTRESSE, ANSIEDADE E ADAPTAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO COM CALOUROS DE PSICOLOGIA

Autor(res)

Rosana Da Silva Lima
Luiz Felipe Brito
Isabely Oliveira Pimentel
Vívian Vitorino Barbosa
Sarah Sousa Almeida De Carvalho

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A psicologia tem ganhado cada vez mais espaço no imaginário popular. Uma pesquisa realizada pela IPSOS HEALTHCARE em 2024 demonstrou que as questões de saúde mental se tornaram a principal preocupação dos brasileiros. Em 2018, apenas 18% dos entrevistados apontaram a saúde mental como um fator a se levar em consideração nos cuidados à sua própria saúde, percentual que saltou para 54% em 2024. Outro aspecto relevante é o aumento dos níveis de estresse no país, com 42% dos brasileiros relatando essa sensação, o que coloca o Brasil entre as nações mais estressadas do mundo. A pesquisa também destaca uma diferença geracional: 46% das mulheres da Geração Z afirmam que os sintomas de estresse afetam significativamente sua rotina, em comparação com 33% dos homens da mesma faixa etária. Esses dados sugerem que as pressões sociais e emocionais podem impactar as mulheres de forma mais acentuada.
Na vida universitária, o estresse surge como uma resposta natural a desafios.

Objetivo

Investigar os níveis de estresse percebido, ansiedade e depressão entre calouros do curso de Psicologia e comparar por turnos

Material e Métodos

Participantes
A amostra da pesquisa foi composta exclusivamente por calouros do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Brasília. Por questões logísticas e afinamento do foco, optou-se por restringir o recorte apenas ao curso de Psicologia. Foram contempladas duas turmas, distribuídas entre os turnos matutino (n = 32) e noturno (n = 48), totalizando 80 participantes. 56 alunos (70%) responderam à pesquisa, A maioria se identificou com o gênero feminino e situou-se nas faixas etárias de 18 a 22 e 23 a 27 anos. A participação foi voluntária, com aceite expresso no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que precedia o início do formulário.
Instrumentos



Dois instrumentos foram utilizados na investigação, ambos amplamente reconhecidos na literatura psicológica e validados para o contexto brasileiro:

- Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – DASS-21: composta por 21 itens que se desdobram em três subescalas, com 7 itens cada. Os participantes avaliaram a frequência de experiências emocionais em uma escala de 0 (não se aplicou a mim de forma alguma) a 3 (se aplicou muito ou na maior parte do tempo). Os escores de cada dimensão foram somados e multiplicados por dois, conforme a padronização do instrumento, possibilitando a categorização da gravidade sintomática.
- Escala de Estresse Percebido – EPS-10: constituída por 10 itens que investigam a percepção subjetiva de estresse nas últimas semanas. A escala varia de 0 (nunca) a 4 (sempre), sendo que quatro itens positivos têm sua pontuação invertida (itens 4,5,7 e 8). A soma total dos itens reflete o grau de estresse percebido pelo indivíduo, sem segmentação em subdimensões.

Procedimentos

A coleta dos dados foi realizada integralmente online, por meio de um formulário criado no Google Forms. O link de acesso ao questionário foi disponibilizado aos alunos durante o período letivo, com divulgação presencial em sala de aula, acompanhada de QR Code impresso.

Resultados e Discussão

Antes de realizar as comparações entre os grupos, foi necessário verificar se as variáveis em estudo seguiam uma distribuição normal e, como esperado, os dados não foram homogêneos nesse sentido. O teste de Shapiro-Wilk apontou que apenas os escores de estresse (DASS-21) apresentaram distribuição normal ($p = 0,106$). Já os escores de ansiedade ($p = 0,004$), depressão ($p = 0,003$) e estresse percebido (EPS-10, $p = 0,015$) violaram o pressuposto de normalidade, exigindo o uso de testes estatísticos não paramétricos nas comparações.

Quando analisamos as diferenças entre os turnos matutino e noturno os dados revelam nuances interessantes. Para o estresse (DASS-21), a comparação por meio do teste t indicou ausência de diferença significativa ($t(54) = -1,099$; $p = 0,277$). A média do turno noturno foi ligeiramente superior, mas o tamanho do efeito (Cohen's $d = -0,294$) indica que essa diferença, embora presente, é pequena e sem implicações clínicas evidentes.

A análise dos escores de ansiedade seguiu pelo teste de Mann-Whitney e o resultado foi igualmente não significativo ($U = 373,5$; $p = 0,791$), com efeito virtualmente nulo ($r = -0,042$). A depressão, por sua vez, apresentou um pouco mais de disparidade entre os grupos ($U = 316,0$; $p = 0,225$), com um efeito ainda considerado fraco ($r = -0,190$). Nenhuma dessas variáveis, portanto, permitiu afirmar que os turnos influenciam diretamente os sintomas internalizantes em questão.

O único ponto de ruptura apareceu no escore de estresse percebido (EPS-10). A diferença entre os turnos foi estatisticamente significativa ($U = 252,5$; $p = 0,024$), com um efeito de tamanho moderado ($r = -0,353$), sugerindo que os estudantes do período noturno estão experienciando níveis mais elevados de estresse subjetivo. A partir desse dado, é razoável levantar hipóteses sobre o impacto da rotina, das responsabilidades externas ou da exaustão prolongada vivida por quem estuda à noite.

Conclusão

Os achados deste estudo evidenciam que, embora não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis de ansiedade entre os turnos ou entre os gêneros, foi possível identificar um nível significativamente mais elevado de estresse entre os estudantes do turno noturno. Este dado sugere que o acúmulo de demandas acadêmicas e extra-acadêmicas pode representar um fator agravante da sobrecarga emocional para esse grupo, que muitas vezes concilia estudos com outras responsabilidades. A ausência de



significância estatística em outras variáveis não deve ser confundida com ausência de sofrimento psíquico, sobretudo quando se considera o contexto de entrada no ensino superior, que demanda uma complexa adaptação às exigências institucionais, sociais e pessoais. O modelo de adaptação acadêmica (Soares et al., 2006) nos permite compreender como essas demandas se articulam em dimensões distintas, impactando diretamente a saúde mental dos estudantes.

Referências

ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação Entre Fatores Acadêmicos E a Saúde Mental De Estudantes Universitários. Revista Psicologia Em Pesquisa, v. 12, n. 3, 2018.

CABRAL, Álvaro; NICK, Eva. Dicionário técnico de psicologia. Editora Cultrix, 1996.

CLARK, Lee A. ; WATSON, David. Tripartite Model of Anxiety and depression: Psychometric Evidence and Taxonomic implications. Journal of Abnormal Psychology, v. 100, n. 3, p. 316–336, 1991.

Epidemiology, v. 41, n. 8, p. 674–678, 2006. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00127-006-0068-9>.

VIGNOLA, Rose Claudia Batistelli ; TUCCI, Adriana Marcassa. Adaptation and Validation of the depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. Journal of Affective Disorders, v. 155, p. 104–109, 2014.