

Estresse, Ansiedade e Depressão e Associação com Qualidade de Vida, Sexo e Uso de Psicofármacos em Estudantes Universitários: Estudo Transversal

Stress, Anxiety and Depression and Association with Quality of Life, Sex and Use of Psychotropic Drugs in University Students: A Cross-Sectional Study

Estrés, Ansiedad y Depresión y su Asociación con la Calidad de Vida, el Sexo y el Consumo de Psicofármacos en Estudiantes Universitarios: un Estudio Transversal

Bruna de Oliveira Alves

Universidade Federal de Viçosa (UFV)

Érika de Cássia Lopes Chaves

Eliza Mara das Chagas Paiva

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG)

Rafael Lopes Chaves

Universidade Professor Edson Antônio Velano (UNIFENAS)

Bárbara Guimarães Lourenço

Universidade Federal de Viçosa (UFV)

Marina das Dores Nogueira de Oliveira

Guilherme Antônio Gonçalves Ribeiro

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG)

Caroline de Castro Moura

Universidade Federal de Viçosa (UFV)

Resumo

Introdução: A saúde mental de estudantes universitários é um problema de saúde pública em âmbito mundial e pode estar associada a pior qualidade de vida. O objetivo do presente estudo consiste em avaliar a associação entre as variáveis estresse, ansiedade e depressão e qualidade de vida, sexo e uso de psicofármacos em estudantes universitários. Métodos: Estudo transversal, realizado de forma on-line, com 131 estudantes universitários, entre setembro e dezembro de 2022. A avaliação dos níveis de estresse, ansiedade e depressão foi realizada utilizando a *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), e a qualidade de vida foi avaliada por meio do *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-Bref). Análises bivariadas foram realizadas para determinar a existência de associação entre as variáveis, a 5% de significância. Resultados: foram identificados altos níveis de estresse (89,30%), ansiedade (83,10%) e depressão (80,90%) entre os estudantes. Essas variáveis apresentaram associação negativa e estatisticamente significativa com a qualidade de vida. Observou-se associação estatisticamente significativa entre o uso de psicofármacos e as variáveis depressão, ansiedade e estresse. No entanto, não foi identificada associação significativa em relação ao sexo. Discussões e conclusões: Sintomas de estresse, ansiedade e depressão predispõem os estudantes universitários a menor qualidade de vida e estão associados ao uso de psicofármacos. O rastreamento e as intervenções psicológicas sobre esses sintomas podem contribuir para melhorar a percepção de qualidade de vida nesta população.

Palavras-chave: saúde mental, qualidade de vida, estudantes, universidades

Abstract

Introduction: The mental health of university students is a worldwide public health problem and may be associated with a poorer quality of life. The aim of this study is to assess the association between the variables stress, anxiety and depression and quality of life, gender and the use of psychotropic drugs in university students. Methods: A cross-sectional study was carried out online with 131 university students, between September and December 2022. Stress, anxiety and depression levels were assessed using the *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), and quality of life was assessed using the *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-Bref). Bivariate analyses were carried out to determine the existence of an association between the variables, at a 5% significance level. Results: High levels of stress

(89.30%), anxiety (83.10%) and depression (80.90%) were identified among the students. These variables showed a negative and statistically significant association with quality of life. There was a statistically significant association between the use of psychotropic drugs and the variables depression, anxiety and stress. However, no significant association was identified in relation to gender. Discussion and conclusions: Symptoms of stress, anxiety and depression predispose university students to a lower quality of life and are associated with the use of psychotropic drugs. Screening and psychological interventions for these symptoms could help improve the perception of quality of life in this population.

Keywords: mental health, quality of life, students, universities

Resumen

Introducción: La salud mental de los estudiantes universitarios es un problema de salud pública en todo el mundo y puede estar asociada a una peor calidad de vida. El objetivo de este estudio fue evaluar la asociación entre las variables estrés, ansiedad y depresión y la calidad de vida, el género y el uso de psicofármacos en estudiantes universitarios. Métodos: Se realizó un estudio transversal online con 131 estudiantes universitarios entre septiembre y diciembre de 2022. Se evaluaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión mediante la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), y la calidad de vida mediante la World Health Organisation Quality of Life-Bref (WHOQOL-Bref). Se realizaron análisis bivariados para determinar la existencia de una asociación entre las variables a un nivel de significación del 5%. Resultados: Se identificaron altos niveles de estrés (89,30%), ansiedad (83,10%) y depresión (80,90%) entre los estudiantes. Estas variables mostraron una asociación negativa y estadísticamente significativa con la calidad de vida. Hubo una asociación estadísticamente significativa entre el uso de psicofármacos y las variables depresión, ansiedad y estrés. Sin embargo, no se identificó asociación significativa en relación al género. Discusión y conclusiones: Los síntomas de estrés, ansiedad y depresión predisponen a los universitarios a una menor calidad de vida y se asocian al uso de psicofármacos. El cribado y las intervenciones psicológicas sobre estos síntomas pueden contribuir a mejorar la percepción de la calidad de vida en esta población.

Palabras clave: salud mental, calidad de vida, estudiantes, universidades

Introdução

Os transtornos mentais, como estresse, ansiedade e depressão, são problemas comuns e crescentes, sendo considerados um dos principais desafios nos serviços de saúde em escala global (Asif, 2020). O estresse é uma condição resultante da incapacidade de uma pessoa de se adaptar às demandas de um determinado contexto, resultando em um estado de distúrbio biológico e psicológico, caracterizado por estado de alerta e irritabilidade. A ansiedade, um estado de excitação internalizada e inconsciente do medo real ou imaginado, manifesta-se por meio de diversos sintomas físicos, como tremores nas mãos e lábios, secura na boca, necessidade frequente de micção e sono perturbado. A depressão, por sua vez, é uma condição multifatorial que causa sobrecarga significativa e compromete as esferas individual, social, interpessoal e ocupacional da pessoa. É caracterizada por tristeza profunda, mesmo sem uma causa específica (Asif, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um relatório informando que cerca de 970 milhões de pessoas espalhadas pelo mundo já foram diagnosticadas, em algum momento, com algum tipo de transtorno mental. O documento destacou que, mesmo após a eclosão da pandemia de covid-19, houve um aumento substancial e contínuo na prevalência de estresse, ansiedade e depressão (World Health Organization, 2022).

Este fenômeno pode ser atribuído à necessidade de adaptações e mudanças drásticas no estilo de vida, impostas pela pandemia, a qual afetou as esferas social, financeira, acadêmica e profissional da vida das pessoas (Aveiro-Róbaló et al., 2022). É fundamental direcionar atenção e estratégias de intervenção para este cenário, dado o evidente impacto da pandemia na saúde mental, que carrega o potencial de se agravar ainda mais (Aveiro-Róbaló et al., 2022).

Embora as evidências sobre o tema sejam limitadas, estima-se que a prevalência de problemas de saúde mental entre estudantes universitários seja ainda maior do que na população não universitária (Lipson et al., 2019). Essa fase compreende um período de adaptações, em que o estudante é exposto a uma rotina com novas exigências, pressões decorrentes dos estudos, maior propensão a preocupações, insegurança na realização de atividades e avaliações, estágios, cobrança pessoal e sobrecarga de funções, o que pode contribuir para a expressão de conflitos interpessoais (Yang et al., 2023).

Estar na universidade também impõe hábitos de vida pouco saudáveis, os quais predis põem ao risco de problemas de saúde mental, como, por exemplo, uso excessivo de computadores, alimentação inadequada, consumo de bebidas alcoólicas, uso de substâncias ilícitas, baixa qualidade e limitação de sono e falta de lazer (Yang et al., 2022). Diante disso, estudantes universitários são considerados como um grupo altamente vulnerável para o desenvolvimento de distúrbios como ansiedade, estresse e depressão (Yang et al., 2023). Altos níveis de estresse, ansiedade e depressão estão associados à diminuição da qualidade de vida (QV) de estudantes universitários e representam indicadores importantes de desfechos em saúde (Geprägs et al., 2022).

Apesar de não haver uma definição universalmente aceita para a QV, ela pode ser definida como a percepção multidimensional que uma pessoa tem em relação à própria inclusão na vida, no contexto cultural e nos sistemas de valores nos quais ela está inserida e no que se refere aos seus objetivos, às suas expectativas, aos seus padrões e às suas preocupações. Trata-se de uma variável subjetiva que envolve não somente o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, mas também os relacionamentos sociais que englobam os contextos familiar e social, além das áreas da saúde, educação e habitação (Karimi & Brazier, 2016). Portanto, a QV é uma medida abrangente que reflete a satisfação geral que uma pessoa tem com a sua vida, considerando diversos aspectos físicos, emocionais e sociais (Karimi & Brazier, 2016).

A diminuição da QV do estudante universitário pode gerar impactos negativos, como diminuição do desempenho acadêmico, diminuição da produtividade, abandono dos estudos, além do surgimento ou agravamento de outras doenças psicológicas e físicas (Oliveira et al., 2021). De fato, estudo transversal realizado com 640 estudantes universitários apontou correlação negativa e estatisticamente significativa entre as variáveis ansiedade, depressão e estresse com a autoeficácia e a qualidade das vivências acadêmicas, o que influenciou o aumento do índice de adoecimento dessa população (Ariño & Bardagi, 2018).

Estudos sobre a QV de estudantes universitários são relativamente recentes e, em sua maioria, envolvem exclusivamente alunos de cursos da área da saúde. No entanto, vale ressaltar que a fase universitária é um momento estressor, independentemente da área do curso (Santos & Castro, 2022). Além disso, os níveis de estresse, ansiedade e depressão tendem a ser mais elevados entre estudantes do sexo feminino. Adicionalmente, é notório que o tratamento adequado para esses transtornos ainda é incipiente, resultando em uma grande proporção de estudantes que não recebem avaliação psicológica e psiquiátrica apropriada, tampouco o devido tratamento (Kavvadas et al., 2023).

Estudos que investigam todos esses elementos em conjunto ainda são escassos, sobretudo no Brasil. Diante disso, o objetivo do presente estudo consiste em avaliar a associação entre as variáveis estresse, ansiedade e depressão e QV, sexo e uso de psicofármacos em estudantes universitários.

Método

Desenho do Estudo

Trata-se de um estudo transversal, que seguiu as diretrizes para estudos observacionais (*Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology – STROBE*) (Elm et al., 2007) para guiar o seu relato.

Contexto

O estudo foi realizado em uma universidade pública do Estado de Minas Gerais. O recrutamento dos voluntários e a coleta de dados foi realizada entre setembro e dezembro de 2022. Foi enviado, aos estudantes universitários, um e-mail com um *link* individual para acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Nele, os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa, o conteúdo dos instrumentos a serem preenchidos, os riscos e os benefícios, a garantia do anonimato e o direito de desistência. Após os voluntários darem o seu consentimento, ao marcarem a opção “declaro que li e concordo com este TCLE e tenho interesse em participar da pesquisa”, eram direcionados ao formulário de coleta de dados. Este poderia ser autopreenchido por meio de *smartphones*, *tablets* ou computadores conectados à internet. Após o preenchimento completo do instrumento, todos os participantes receberam uma cópia do questionário por *e-mail*.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição proponente (número do parecer: 5.700.107 / CAAE: 63318222.0.0000.5153).

Participantes

Os critérios de elegibilidade dos participantes foram: estar regularmente matriculado em qualquer período dos cursos de graduação da referida universidade, ter mais de 18 anos e ter disponibilidade de tempo para responder ao questionário de coleta de dados. Foram excluídos os estudantes que responderam o questionário de forma incompleta.

Variáveis

Em relação ao perfil sociodemográfico e clínico, foram analisadas as seguintes variáveis: sexo, idade, curso de graduação e uso de psicofármacos. Além disso, para a mensuração dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, utilizou-se a DASS-21 *Depression, Anxiety and Stress Scale*. Já a percepção da QV dos estudantes foi avaliada por meio do *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-Bref) (The WHOQOL Group, 1998).

Fontes de dados / mensuração

Os níveis de estresse, ansiedade e depressão foram verificados por meio da versão adaptada e validada para o Brasil da DASS-21 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) (Vignola & Tucci, 2014), que é composta por 21 questões e dividida em três subescalas, sendo que cada uma delas avalia sintomas presentes na última semana, por meio de sete perguntas, de modo que as respostas são obtidas por meio de uma escala do tipo *likert* de quatro pontos (0 a 3). O somatório de cada subescala foi multiplicado por dois, a fim de fornecer o escore total

de cada item, que pode ser classificado em “normal”, “leve”, “moderado”, “grave” e “muito grave” (Vignola & Tucci, 2014).

Para avaliar a QV dos estudantes, foi utilizado o *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-Bref), em sua versão validada e adaptada para o Brasil (Fleck et al., 2000), que é constituído por 26 questões, das quais duas abordam aspectos gerais sobre a QV (percepção da qualidade de vida e satisfação com a saúde) e as outras 24 questões são divididas em quatro domínios: domínio físico (sete questões); domínio psicológico (seis questões); domínio social (três questões); e domínio meio ambiente (oito questões) (Fleck et al., 2000). Cada questão tem um escore de um a cinco, avaliados por meio de uma escala tipo *likert*. O escore final é transformado em uma escala linear de zero a 100 pontos, na qual quanto mais próximo de 100, mais favorável é a QV (Cruz et al., 2011; Fleck et al., 2000).

Tamanho do estudo

A população foi constituída por 14.000 estudantes universitários. O cálculo do tamanho da amostra foi realizado por meio da calculadora on-line SurveyMonkey® (<https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>). Para um poder estatístico de 80% e margem de erro de 5%, o tamanho ideal da amostra era de 162 participantes.

Variáveis quantitativas

As variáveis relacionadas aos níveis de estresse, ansiedade e depressão, à percepção da QV, ao sexo e ao uso de psicofármacos foram processadas como categóricas.

Métodos estatísticos

Os dados coletados foram agrupados em um banco de dados, utilizando-se o *Microsoft Excel*®, e analisados por meio do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 23.0. Foi empregada a estatística descritiva para descrever e resumir as variáveis estudadas. Para as variáveis numéricas, utilizou-se medidas de tendência central – média, mediana, desvio padrão e intervalo interquartil (p25-p75); para as categóricas, foram utilizadas as frequências absoluta e relativa. Na análise bivariada, a existência de associação entre estresse, ansiedade e depressão e os domínios da QV foi verificada por meio do teste de Kruskal-Wallis; as associações entre as variáveis ‘sexo’ e ‘ansiedade’, ‘estresse’ e ‘depressão’, e ‘uso de psicofármacos’ e ‘ansiedade’, ‘estresse’ e ‘depressão’ foram analisadas por meio do teste de Mann Whitney. Em todos os testes, a significância adotada foi de 5% ($p < 0,05$).

Resultados

A amostra inicial do presente estudo foi composta por 162 participantes. Contudo, 31 foram excluídos devido ao preenchimento dos instrumentos de pesquisa de forma incompleta ou falta de acesso à internet. Portanto, participaram da pesquisa 131 estudantes, sendo 115 (87,8%) do sexo feminino e 16 (12,2%) do sexo masculino. A média de idade foi de 23,52 (desvio padrão: 5,174). No que diz respeito ao curso, 89 (67,9%) eram das ciências biológicas e da saúde, 20 (15,3%) eram das ciências humanas, 14 (10,7%) das ciências exatas e oito (6,1%) das ciências agrárias. Ainda, 56 (42,7%) afirmaram fazer uso de psicofármacos. A

prevalência de estresse foi de 89,30%, de ansiedade 83,10% e de depressão 80,90% entre os estudantes universitários (Tabela 1).

Tabela 1

Prevalência de Estresse, Ansiedade e Depressão em Estudantes Universitários, Segundo a DASS-21 (n=131)

Tríade	Normal	Baixo	Moderado	Severo	Extremamente severo	DASS-21
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	Mediana (p25-p75)
Estresse	14,00 (10,20)	12,00 (9,20)	29,00 (22,10)	46,00 (35,10)	30,00 (22,90)	26,00 (20,00-32,00)
Ansiedade	22,00 (16,80)	6,00 (4,60)	26,00 (19,80)	21,00 (16,00)	56,00 (42,70)	18,00 (10,00-26,00)
Depressão	25,00 (19,10)	25,00 (19,10)	24,00 (18,30)	20,00 (15,30)	37,00 (28,20)	20,00 (10,00-28,00)

Nota. n=Freqüência absoluta; %=Freqüência relativa.

No que diz respeito à QV dos estudantes, os dados direcionam para pontuações regulares em todos os construtos (Tabela 2).

Tabela 2

Qualidade de Vida em Estudantes Universitários, Segundo WhoQol-Bref (n=131)

		Mediana (p25-p75)
Percepção da qualidade de vida		75,00 (50,00-75,00)
Satisfação com a saúde		50,00 (25,00-75,00)
Domínios	Físico	53,57 (39,29-64,29)
	Psicológico	50,00 (37,50-58,33)
	Social	58,33 (50,00-75,00)
	Ambiente	56,25 (46,88-65,63)

A Tabela 3 apresenta a associação entre os níveis de estresse, ansiedade e depressão e os domínios da QV em estudantes universitários. Foram encontradas associações estatisticamente significativas entre: estresse, ansiedade e depressão e percepção da QV, satisfação com a saúde e domínios físico, psicológico e ambiente. Somente depressão e estresse se associaram estatisticamente ao domínio social.

Tabela 3

Associação entre os Níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão e os Domínios da Qualidade de Vida em Estudantes Universitários, Segundo Teste de Kruskal-Wallis (n=131)

	Percepção da qualidade de vida			Satisfação com a saúde						Domínios				
	Mediana (p25-p75)	Valor p	Mediana (p25-p75)	Valor p	Mediana (p25-p75)	Valor p	Mediana (p25-p75)	Valor p	Mediana (p25-p75)	Valor p	Mediana (p25-p75)	Valor p		
Estresse	Normal	(75,00-75,00)		(43,75-75,00)	66,07	(50,75)	(54,17-71,87)	62,50	(58,33-83,33)	66,67	(58,33-83,33)	65,63	(58,59-75,78)	
	Baixo	(56,25-75,00)		(50,00-75,00)	62,5	(43,75-69,64)	(44,79-66,67)	54,17	(37,49-89,58)	58,33	(37,49-89,58)	57,81	(43,75-75,00)	
	Moderado	(50,00-75,00)	<0,001*	(37,50-75,00)	<0,001*	57,14 (50,00-67,86)	<0,001*	50,00	(41,67-62,50)	<0,001*	66,67	0,023*	59,38	(46,88-65,63)
	Grave	(50,00-75,00)		(25,00-50,00)		53,57	(41,97-60,71)	(37,50-58,33)	50,00	(50,00-66,67)	50,00	(49,22-62,50)	53,13	(49,22-62,50)
	Extremamente grave	(50,00-56,25)		(25,00-50,00)		50,00	(28,13-45,83)	(33,33-66,67)	66,67	(33,33-66,67)	66,67	(37,50-59,38)	62,50	(50,00-68,75)
Ansiedade	Normal	(75,00-75,00)		(50,00-75,00)	71,43	(52,68-75,00)	(50,00-75,00)	58,34	(47,92-75,00)	70,83	(47,92-75,00)	70,32	(42,19-77,35)	
	Baixo	(50,00-75,00)		(68,75-75,00)	64,29	(52,68-75,00)	(50,00-75,00)	56,25	(37,50-83,33)	58,33	(37,50-83,33)	59,38	(42,19-77,35)	
	Moderado	(25,00-75,00)	<0,001*	(25,00-50,00)	<0,001*	57,14	(50,00-71,43)	(45,83-62,50)	<0,001*	58,33	(50,00-75,00)	0,124	(50,00-66,41)	
	Grave	(50,00-75,00)		(25,00-75,00)		57,14	(35,41-54,17)	50	(50,00-79,16)	58,33	(50,00-79,16)	56,25	(48,44-65,63)	
	Extremamente grave	(50,00-75,00)		(25,00-50,00)		44,65	(33,33-50,00)	(33,33-50,00)	62,50	75,00	(33,33-66,67)	68,75	(40,63-59,38)	
Depressão	Normal	(75,00-75,00)		(50,00-75,00)	71,43	(57,14-75,00)	(58,34-66,67)	54,17	(58,33-83,33)	66,67	(58,33-83,33)	59,38	(60,94-75,00)	
	Baixo	(50,00-75,00)		(25,00-62,50)	57,14	(48,21-64,29)	(50,00-58,33)	50,00	(50,00-75,00)	54,17	(50,00-75,00)	53,13	(50,00-71,88)	
	Moderado	(50,00-75,00)	<0,001*	(31,25-68,75)	0,011*	53,57	(39,58-54,17)	<0,001*	54,17	(41,67-72,91)	<0,001*	51,57	(46,88-64,85)	
	Grave	(50,00-75,00)		(25,00-50,00)		42,86	(34,37-53,13)	33,33	(25,00-58,33)	50,00	(25,00-58,33)	50,00	(43,75-59,38)	
	Extremamente grave	(25,00-58,93)		(25,00-50,00)		33,92-58,93)	(27,08-41,67)	62,50	(33,33-66,67)	66,67	(33,33-66,67)	68,75	(37,50-56,25)	

Nota: * p<0,005.

Foram encontradas associações estatisticamente significativas entre o uso de psicofármacos e as variáveis depressão, ansiedade e estresse. Em relação ao sexo, não foi encontrada associação significativa (Tabela 4).

Tabela 4

Associação entre os Níveis de Estresse, Ansiedade e Depressão com o Sexo e a Utilização de Psicofármacos em Estudantes Universitários, Segundo Teste de Mean Whitney (n=131)

		Estresse		Ansiedade		Depressão	
		Mediana (p25-p75)	Valor p	Mediana (p25-p75)	Valor p	Mediana (p25-p75)	Valor p
Sexo	Masculino	25,00 (17,00-28,00)	0,227	15,00 (5,00-18,00)	0,115	20,00 (9,00-27,5)	0,899
	Feminino	26,00 (20,00-32,00)		18,00 (10,00-26,00)		18,00 (10,00-30,00)	
Utiliza psicofármacos	Não	24,00 (20,00-28,00)	<0,001*	12,00 (6,00-18,00)	<0,001*	18,00 (10,00-26,00)	0,026*
	Sim	30,00 (26,00-38,00)		26,00 (16,50-33,50)		23,00 (12,00-33,50)	

Nota: *p<0,005.

Discussão

O presente estudo investigou a associação entre estresse, ansiedade e depressão e a QV em estudantes universitários. Os níveis dessas variáveis foram elevados, e a percepção de QV foi regular, havendo associação entre elas. Além disso, foi observado que estresse, ansiedade e depressão estão associados ao uso de psicofármacos, enquanto o sexo não se relacionou com a manifestação dos transtornos mentais investigados.

Os níveis de estresse, ansiedade e depressão encontrados na presente amostra são superiores aos observados em outro estudo, realizado com estudantes de graduação matriculados em 33 cursos de uma universidade pública do sul do Brasil, cujos percentuais foram de 57,5% para estresse, 52,5% para ansiedade e de 60,5% para depressão, utilizando o mesmo instrumento de avaliação (Lopes & Nihei, 2021).

Os achados do presente estudo para as variáveis estresse, ansiedade e depressão, ao serem avaliados pela DASS-21, também foram superiores aos de outros países, como Nepal, cujos percentuais foram de 44,6%, 52,5%, 50,5%, respectivamente, em uma amostra de 493 estudantes de graduação em Ciências da Saúde (Kalauni et al., 2023). Na Índia, um estudo realizado durante o surto de covid-19, com estudantes de Medicina, verificou uma prevalência de 24,9%, 33,2% e 35,5% para estresse, ansiedade e depressão, respectivamente (Saraswathi et al., 2020).

Outro estudo, realizado no Paquistão, com alunos de graduação de uma universidade pública e duas privadas, encontrou percentuais de estresse (84,4%) e depressão (75,0%) comparáveis aos da presente amostra, enquanto, em contrapartida, o nível de ansiedade (88,4%) foi superior (Asif et al., 2020). Outro estudo realizado com estudantes universitários, de várias áreas do conhecimento, de quatro universidades públicas e privadas do Paraguai, também encontrou níveis de ansiedade (87,4%) superiores aos da presente investigação.

Entretanto, as prevalências de estresse (57,0%) e depressão (74,7%) foram inferiores, em consonância com os achados nos demais estudos (Aveiro-Róbaló et al., 2022).

Existem inúmeras particularidades a serem consideradas quando se comparam as populações dos estudos anteriores com a do presente estudo. De acordo com a literatura, a população estudantil da América do Sul pode ser mais propensa a apresentar problemas de ordem emocional e social (Aveiro-Robalo et al., 2022).

Durante e após a pandemia, os níveis de estresse, ansiedade e depressão foram ainda mais elevados e, conseqüentemente, predisuseram à percepção de QV mais baixa (Aveiro-Robalo et al., 2022). Além disso, estudar em uma universidade pública, como no caso dos estudantes do presente estudo, pode predispor a transtornos de saúde mental, uma vez que estas, quando comparadas a universidades particulares, podem ser mais propensas a atrasos no calendário acadêmico, requisitos avaliativos mais rigorosos, além de serem menos equipadas em relação a questões de infraestrutura e tecnologia, o que pode ter comprometido a adaptação ao ensino remoto nos períodos iniciais da pandemia, gerando incertezas e sintomas emocionais entre os estudantes (Aveiro-Robalo et al., 2022).

No presente estudo, a percepção da QV apresentou a maior mediana, enquanto a satisfação com a saúde e o domínio psicológico apresentaram as menores pontuações. Tais dados não são surpreendentes, posto que os níveis de estresse, ansiedade e depressão foram elevados, o que pode ter contribuído para uma menor QV nesses domínios. Estudo realizado com 94 estudantes de Medicina de uma universidade particular do estado de Minas Gerais corrobora esses achados (Silva et al., 2020). O domínio psicológico da QV envolve questões como sentimentos positivos e negativos, memória, concentração e autoestima. Esgotamento emocional, incapacidade de concentração e sentimentos negativos, como mau humor, desespero e ansiedade, são problemas frequentemente relatados por estudantes universitários, o que interfere de forma negativa no domínio psicológico da QV dessa população (Abdullah et al., 2021; Silva et al., 2020).

Apesar dos demais domínios da QV não terem figurado na menor mediana, eles apresentaram pontuações pouco acima desta, indicando que os estudantes também estão insatisfeitos com as questões relacionadas aos domínios físico, social e ambiental. Essa descoberta é apoiada por outro estudo (Abdullah et al., 2021). Altos níveis de estresse, ansiedade e depressão, somados às alterações do sono e repouso entre estudantes universitários, podem levar à exaustão física e, conseqüentemente, a uma pior percepção de QV no domínio físico. Ademais, os distúrbios de humor vivenciados por pessoas acometidas por esses transtornos mentais evidentemente prejudicam a QV psicológica (Abdullah et al., 2021). Já a QV ambiental é influenciada por fatores como o apoio familiar, social e *coping* religioso, os quais podem estar comprometidos durante a fase universitário, sendo ainda mais prejudicados durante a crise pandêmica, gerando conseqüências que podem perdurar por vários anos subsequentes (Abdullah et al., 2021).

O estresse associou-se significativamente, e de forma negativa, com todas as áreas relacionadas com a QV. O estresse em estudantes universitários pode desencadear problemas como irritação, impaciência, desmotivação, queda da produtividade e adoção de comportamentos de risco, a exemplo do tabagismo, do abuso de cafeína e da compulsão alimentar, como forma de aliviar essa emoção (Cardoso et al., 2019). Contudo, altos níveis de estresse são frequentes entre estudantes universitários e se acentuaram ainda mais devido às

dificuldades impostas pela pandemia de covid-19. Apesar disso, poucas estratégias de enfrentamento são direcionadas para minimizar este problema (Abdullah et al., 2021).

A ansiedade apresentou associação significativa com a percepção da QV, com a satisfação com a saúde e os domínios físico, psicológico e ambiental, o que vai ao encontro de evidências anteriores (Abdullah et al., 2021). Não houve associação significativa entre a ansiedade e o domínio social da QV, apesar da mediana neste domínio diminuir à medida que o nível de ansiedade aumenta. A ansiedade em estudantes universitários está diretamente relacionada à interferência negativa em alguns aspectos cognitivos, como a redução da atenção e da concentração e a dificuldade de aprendizagem (Abdullah et al., 2021).

A depressão, assim como o estresse, apresentou associação significativa e negativa com todas as áreas relacionadas com a QV. Resultado semelhante foi encontrado em estudo realizado em 2018 com 242 estudantes de Enfermagem de uma universidade federal do Rio Grande do Sul, em que foi observada relação inversa entre a frequência de sintomas depressivos e os escores da QV (Pinheiro et al., 2020). Com efeito, uma baixa QV gera baixa autoestima e baixos níveis de satisfação com a vida, o que pode desencadear sintomas depressivos, levando a um ciclo vicioso (Pinheiro et al., 2020).

Apesar da elevada incidência de transtornos mentais no presente estudo, foi observado que menos da metade dos participantes afirmaram fazer uso de psicofármacos. Esse resultado vai ao encontro de outro estudo, que apontou uma prevalência pouco considerável de utilização de psicofármacos entre estudantes universitários (Kavvadas et al., 2023). Esses achados suscitam o questionamento de se esses alunos podem estar desprovidos do acompanhamento psicológico ou psiquiátrico adequado, bem como outras intervenções de saúde. Além disso, levanta-se a hipótese de uma possível propensão desses estudantes ao uso de mecanismos de defesa, como o consumo de álcool, o que poderia torná-los mais vulneráveis a outras complicações psicológicas (Kavvadas et al., 2023).

Destaca-se, ainda, a necessidade de uma atenção especial por parte das universidades e sistemas de saúde, visando não apenas ao diagnóstico adequado, mas também explorar as razões para a dificuldade no acesso às modalidades de tratamento, seja farmacológico, seja não farmacológico (Kavvadas et al., 2023). Além disso, enfatiza-se a importância de estratégias voltadas para a melhoria do bem-estar emocional e a redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão no ambiente acadêmico. Essas ações podem ser viabilizadas pela própria universidade, através da articulação com a rede pública de atenção à saúde. O objetivo é encaminhar os alunos com maior necessidade para os serviços de saúde apropriados, além de promover atividades recreativas, de lazer e relaxamento (Lopes & Nihei, 2021).

Na comparação entre as desordens emocionais investigadas e o sexo dos participantes, não foi observada nenhuma relação com nenhum dos transtornos. Alguns estudos contradizem este resultado ao evidenciarem relações estatisticamente significativas entre o sexo feminino e transtornos mentais (Gundim et al., 2022; Nugraha et al., 2023). Afirma-se que mulheres podem ter um risco mais elevado para o desenvolvimento de transtornos mentais (Loiola et al., 2020; Nugraha et al., 2023). Isso se deve a uma combinação de fatores, que envolvem as expectativas de gênero impostas historicamente às mulheres, diferenças hormonais inerentes ao sexo feminino e a violência de gênero, elementos que podem potencialmente expor as mulheres a esses transtornos (Loiola et al., 2020). Entretanto, este não é o único fator que pode contribuir para isso, uma vez que outras variáveis, como estilo de vida

e mecanismos de suporte, também podem influenciar os níveis de estresse, ansiedade e depressão (Nugraha et al., 2023), tornando ambos os sexos susceptíveis ao desenvolvimento dessas condições.

Algumas limitações podem ser apontadas neste estudo. Primeiramente, devido ao delineamento transversal, não foi possível estabelecer as inferências entre causa e efeito entre as variáveis ao longo do tempo. Em segundo lugar, apesar de nosso estudo ter sido projetado para incluir alunos de cursos de diversas áreas dos conhecimentos, é importante ressaltar que a maioria dos participantes da amostra pertence à área de saúde e das ciências biológicas, e são majoritariamente do sexo feminino. Além disso, os dados coletados provêm de uma única instituição. Esses fatores podem limitar a generalização dos nossos resultados. Como os dados foram coletados de forma on-line, este estudo pode ser propenso a viés de seleção, pois apenas estudantes com acesso à internet puderam participar dele. Diante disso, é altamente necessária a realização de estudos longitudinais e multicêntricos, que incluam uma amostra maior e mais diversificada de estudantes. Sugere-se a realização de estudos que se concentrem em examinar intervenções para reduzir os níveis de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários, como um meio de contribuir para melhor QV.

Todavia, destaca-se que, apesar das limitações, o presente estudo foi conduzido com rigor metodológico e utilizando instrumentos validados e relevantes para a mensuração das variáveis, fornecendo resultados de extrema relevância para a compreensão da associação entre os níveis de estresse, ansiedade e depressão e QV entre estudantes universitários. Ademais, os presentes achados contribuem para o avanço do conhecimento científico na área da saúde, especialmente da Psicologia, e podem ser utilizados para embasar ações, tanto públicas como por parte das instituições de ensino e de profissionais de saúde, visando aumentar o bem-estar psicológico e a QV de estudantes universitários.

Conclusão

Níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão estão associados à redução da QV em estudantes universitários e ao uso de psicofármacos. Os achados apontam desafios e preocupações nesse contexto e ressaltam a importância de atenção especial aos sinais precoces de estresse, ansiedade e depressão, bem como de assistência psicológica e implementação de programas de intervenção, visando ao tratamento adequado dessas condições e, consequentemente, contribuindo para a melhor QV de estudantes universitários.

Agradecimento

Agradecemos o apoio financeiro da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG), número do processo: APQ-03370-22, e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), número do processo: 402216/2023-7.

Referências

Abdullah, L. B. M. F. I., Mansor, N. S., Mohamad, M. A., & Teoh, S. H. (2021). Quality of life and associated factors among university students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMJ open*, *11*(10), e048446. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-048446>

- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44–52. <https://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971–976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Aveiro-Róbaló, T., Garlisi-Torales, L., Chumán-Sánchez, M., Pereira-Victorio, C., Huaman-García, M., Failoc-Rojas, V., & Valladares-Garrido, M. (2022). Prevalence and Associated Factors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students in Paraguay during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12930. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912930>
- Cardoso, J. V., Gomes, C. F. M., Pereira Junior, R. J., Silva, D. A. (2019). Estresse em estudantes universitários: Uma abordagem epidemiológica. *Revista de enfermagem UFPE on line*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547OR>
- Cruz, L. N., Polanczyk, C. A., Comey, S. A., Hoffmann, J. F., & Fleck, M. P. (2011). Quality of life in Brazil: Normative values for the WHOQOL-bref in a southern general population sample. *Quality of life research*, 20(7), 1123–1129. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9845-3>
- Elm, E. V., Altman, D. G., Egger, M., Pocock, S. J., Gøtzsche, P. C., & Vandenbroucke, J. P. (2007). Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology (STROBE) statement: Guidelines for reporting observational studies. *BMJ (Clinical research ed.)*, 335(7624), 806–808. <https://doi.org/10.1136/bmj.39335.541782.ad>
- Fleck, M. P., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista de Saúde Pública*, 34(2), 178–183. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
- Geprägs, A., Bürgin, D., Fegert, J. M., Brähler, E., & Clemens, V. (2022). The Impact of Mental Health and Sociodemographic Characteristics on Quality of Life and Life Satisfaction during the Second Year of the COVID-19 Pandemic-Results of a Population-Based Survey in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8734. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148734>
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P., Fontes, S. K. R., Silva, A. A. F., Santos, V. T. C., & Souza, R. C. (2022). Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: Impactos da pandemia de COVID-19. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (27), 21–37. <https://doi.org/10.19131/rpesm.322>
- Kalauni, B. R., Joshi, Y. P., Paudel, K., Aryal, B., Karki, L., & Paudel, R. (2023). Depression, anxiety, and stress among undergraduate health sciences students during COVID-19 pandemic in a low resource setting: A cross-sectional survey from Nepal. *Annals of Medicine and Surgery*, 85(5), 1619–1625. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000000517>
- Karimi, M., & Brazier, J. (2016). Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference? *Pharmacoeconomics*, 34(7), 645–649. <https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>
- Kavvadas, D., Kavvada, A., Karachrysafi, S., Papaliagkas, V., Chatzidimitriou, M., & Papamitsou, T. (2023). Stress, Anxiety, and Depression Levels among University Students: Three Years from the Beginning of the Pandemic. *Clinics and practice*, 13(3), 596–609. <https://doi.org/10.3390/clinpract13030054>

- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased Rates of Mental Health Service Utilization by U.S. College Students: 10-Year Population-Level Trends (2007-2017). *Psychiatric services* (Washington, D.C.), *70*(1), 60–63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>
- Loiola, E. F., Costa, B. C., Oliveira, K. L. X., & Borges, L. de A. R. (2020). Transtornos mentais evidentes no sexo feminino. *Revista Científica da FMC*, *15*(3), 72–76. <https://doi.org/10.29184/1980-7813.rcfmc.369.vol.15.n3.2020>
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PloS one*, *16*(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Nugraha, D., Salamah, S., Luke, K., Wibowo, Z. K., Witarto, A. P., Deswima, C., Kloping, N. A., Witarto, B. S., Syamlan, A. T., Irzaldy, A., Rochmanti, M., Sari, D. R., Sakina, S., & Alkaff, F. F. (2023). Evaluation of Health-Related Quality of Life and Mental Health in 729 Medical Students in Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Medical Science Monitor – International medical journal of experimental and clinical research*, *29*, e938892. <https://doi.org/10.12659/MSM.938892>
- Oliveira, L. S., Oliveira, E. N., Costa, M. S. A., Campos, M. P., Vasconcelos, M. I. O., Costa, M. S. A., & Almeida, P. C. (2021). Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do Ceará / Life quality of students of a public university in Ceará state. *Revista de Psicologia*, *12*(1), 72–85. <https://doi.org/10.36517/revpsiufc.12.1.2021.6>
- Pinheiro, J. M. G., Macedo, A. B. T., Antonioli, L., Dornelles, T. M., Tavares, J. P., & Souza, S. B. C. (2020). Quality of life, depressive and minor psychiatrics symptoms in nursing students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *73*, e20190134. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0134>
- Santos, I. S., & Castro, R. C. A. de M. (2022). Qualidade de Vida dos Estudantes Universitários: Revisão de Literatura do período compreendido entre os anos de 2015 a 2019. *Revista Cocar*, *16*(34). <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/5164>
- Saraswathi, I., Saikarthik, J., Senthil Kumar, K., Madhan Srinivasan, K., Ardhanaari, M., & Gunapriya, R. (2020). Impact of COVID-19 outbreak on the mental health status of undergraduate medical students in a COVID-19 treating medical college: A prospective longitudinal study. *PeerJ Hubs*, *8*, e10164. <https://doi.org/10.7717/peerj.10164>
- Silva, R. C., Pereira, A. de A., & Moura, E. P. (2020). Qualidade de Vida e Transtornos Mentais Menores dos Estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (UNEC) – Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *44*(2), e064. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.2-20190179>
- The WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, *28*(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/s0033291798006667>
- Vignola, R. C., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, *155*, 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

- Yang, B. W., Zou, P., Chen, Q., Sun, L., Ling, X., Yang, H., Zhou, N. Y., Wang, L. H., Huang, L. P., Liu, J. Y., Yang, H. F., Cao, J., & Ao, L. (2022). Lifestyle-related risk factors correlated with mental health problems: A longitudinal observational study among 686 male college students in Chongqing, China. *Frontiers in Public Health, 10*, 1040410. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1040410>
- Yang, L., Liu, Z., Shi, S., Dong, Y., Cheng, H., & Li, T. (2023). The Mediating Role of Perceived Stress and Academic Procrastination between Physical Activity and Depressive Symptoms among Chinese College Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(1), 773. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010773>

Recebido em: 24/07/2023

Última revisão: 05/04/2024

Aceite final: 11/04/2024

Sobre os autores:

Bruna de Oliveira Alves: Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Viçosa (UFV).
E-mail: bruna.o.alves@ufv.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3192-3540>

Érika de Cássia Lopes Chaves: Doutora em Enfermagem Fundamental pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (USP). Mestrado em Ciências da Saúde e graduação em Enfermagem pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL). Professora Associada da UNIFAL. **E-mail:** echaves@unifal-mg.edu.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2346-5359>

Eliza Mara das Chagas Paiva: [Autora para contato]. Doutoranda e mestre em Enfermagem e enfermeira pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL). **E-mail:** eliza.paiva@sou.unifal-mg.edu.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-3489-8536>

Rafael Lopes Chaves: Graduando em Psicologia pela Universidade Professor Edson Antônio Velano (UNIFENAS). **E-mail:** rafael.chaves@aluno.unifenas.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7014-6705>

Bárbara Guimarães Lourenço: Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). **E-mail:** barbara.g.lourenco@ufv.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2417-8666>

Marina das Dores Nogueira de Oliveira: Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL). Bolsista do Programa de Educação Tutorial do Curso de Enfermagem da UNIFAL. **E-mail:** marina.oliveira@sou.unifal-mg.edu.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8189-1110>

Guilherme Antônio Gonçalves Ribeiro: Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL). Bolsista do Programa de Educação Tutorial do Curso de Enfermagem da UNIFAL. **E-mail:** guilherme.goncalves@sou.unifal-mg.edu.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0007-6022-0346>

Caroline de Castro Moura: Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professor Adjunto I do Departamento de Medicina e Enfermagem da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **E-mail:** caroline.d.moura@ufv.br, **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-1224-7177>