



A INFLUÊNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO¹

Amanda Daniela Theobald Machado², Dany Pasqualetto Schmaedecke³, Eduarda Grethe⁴, Josué Germando Krüger⁵, Julia Leticia Dal Piaz⁶, Ana Paula Pillatt⁷

¹ Trabalho realizado na disciplina de Formação Geral e Desenvolvimento Pessoal: Bases do Conhecimento Científico do curso de Medicina

² Estudante do curso de Medicina. E-mail: amanda.theobald@sou.unijui.edu.br

³ Estudante do curso de Medicina. E-mail: dany.schmaedecke@sou.unijui.edu.br

⁴ Estudante do curso de Medicina. E-mail: eduarda.grethe@sou.unijui.edu.br

⁵ Estudante do curso de Medicina. E-mail: josue.kruger@sou.unijui.edu.br

⁶ Estudante do curso de Medicina. E-mail: julia.piaz@sou.unijui.edu.br

⁷ Professora orientadora. Doutora em Gerontologia Biomédica, Docente do Núcleo de Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. E-mail: ana.pillatt@unijui.edu.br

RESUMO

Introdução: os impactos das relações sociais na saúde mental dos estudantes universitários já são conhecidos, porém devem ser investigados com intuito de obter mais informações sobre essa relação atualmente. **Objetivo:** compreender a influência das relações sociais na saúde mental dos estudantes universitários. **Método:** estudo transversal, quantitativo e analítico. A amostra foi composta por 266 estudantes da Universidade Regional do Noroeste do Estado (UNIJUI), de ambos os sexos e idades variadas, com participação voluntária. Ocorreu a partir da Escala de Hamilton e de questionário de autoria própria aplicado via Google Formulários. Os resultados foram analisados através do Google Planilhas e do IBM SPSS Statistics 2022. **Resultados:** Observou-se moderada correlação inversa ($R: -0,42$) entre as relações sociais e a saúde mental, além de associações significativas entre gênero, apoio profissional e atividades realizadas pelos estudantes. **Conclusão:** Conclui-se que as relações sociais possuem influência na saúde mental dos estudantes universitários.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a discussão sobre saúde mental e suas influências, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, tem crescido consideravelmente. Consta-se que 80% das pessoas que moram sozinhas (amostra de 38 alunos de medicina do Centro Universitário de Mineiros) estão mais propensas a desenvolverem algum transtorno mental (SOUSA et. al., 2021). Nessa perspectiva, abordar a questão da saúde mental, especialmente no que diz respeito às relações sociais, tornou-se uma prioridade de saúde pública pois, muitos problemas físicos estão



vinculados à saúde mental de má qualidade, como bem-estar geral comprometido, sedentarismo, distúrbios do sono e dificuldades no funcionamento psicossocial.

A prevalência de sintomas ansiosos e depressivos entre estudantes universitários é alarmante. Em acadêmicos adultos da Universidade Federal do Paraná (UFPR) atinge 96,8% dessa população, principalmente do sexo feminino (81,7%) (BORTOLINI, et. al., 2021), sendo esse alto índice um causador de prejuízos significantes no desempenho acadêmico do aluno. Entre os estudantes de medicina, a prevalência de ansiedade e depressão é expressiva até o sexto semestre, com ansiedade atingindo 30,8% dos estudantes e a depressão com diminuição de 21,8% para 15,6% ao longo dos semestres.

Os dados também mostram que estudantes que moram com a família apresentam maior domínio do ambiente, sentimento de acolhimento e segurança, em comparação com aqueles que moram sozinhos ou com amigos, sendo esses mais suscetíveis a desenvolver vícios e patologias, devido à falta de apoio próximo (SOUSA et al., 2021). Nessa mesma perspectiva, diversos estudos em universidades brasileiras investigam o impacto psicossocial na qualidade de vida e desempenho acadêmico de estudantes, considerando diferentes situações de moradia, constatando-se que alunos que residem com suas famílias tendem a desfrutar de melhor qualidade de vida em todos os âmbitos, comparados aos que vivem sozinhos ou com amigos (ARDISSON et al., 2021). Além disso, viver sozinho foi associado a um maior risco de problemas de saúde mental, como depressão, estresse e ansiedade, de modo que esses sintomas impactam negativamente o desempenho acadêmico do estudante (BORTOLINI, Gabriel, et al., 2021).

Essas conclusões ressaltam a importância de proporcionar apoio psicossocial aos estudantes universitários para promover tanto o bem-estar acadêmico quanto pessoal, visto que é evidente que os estudantes universitários estão suscetíveis ao desenvolvimento de patologias psíquicas, devido às mudanças no estilo de vida e rotina. Todavia, mesmo com diversos estudos e dados coletados, os distúrbios emocionais ainda são vistos como uma fragilidade pela sociedade e não recebem a devida atenção. Dessa forma, este estudo busca compreender a influência entre as relações sociais e a saúde mental dos estudantes universitários.



METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e analítica, desenvolvido durante a disciplina de Formação Geral e Desenvolvimento Pessoal: Bases do Conhecimento Científico, respeitando os preceitos éticos de pesquisas em humanos, durante o primeiro semestre de 2024. A população que foi convidada a participar voluntariamente do estudo é constituída por 863 estudantes regularmente matriculados nos cursos de medicina, estética e cosmética, biologia, biomedicina, farmácia, nutrição, enfermagem, fisioterapia e fonoaudiologia, de modo a contemplar uma população com diferentes idades, gêneros, personalidades e perspectivas. O critério de inclusão foi estar matriculado em um curso de formação superior na área da saúde na UNIJUÍ - campus Ijuí e foram excluídos aqueles questionários respondidos de maneira incompleta. Para a determinação da amostra, foi utilizada a fórmula de cálculo amostral para população finita, com taxa de confiança de 95% e margem de erro de 5%, sendo obtido o valor de 266 indivíduos.

A coleta de dados deu-se através da plataforma Google Formulários, na qual foi desenvolvido e enviado um questionário com a finalidade de obter os níveis de ansiedade entre os estudantes. Ademais, foram enviadas juntamente questões de autoria própria do grupo, a fim de contemplar aspectos como idade, gênero, moradia, saúde mental, presença de transtornos e percepção das relações sociais de cada um. Os estudantes que responderam ao questionário, receberam uma breve explicação sobre o intuito da pesquisa e sobre como proceder ao longo das questões. Para a coleta dos níveis de ansiedade, foi utilizada a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A) com a finalidade de obter, de maneira simples, a identificação do grau de sinais de ansiedade dos voluntários.

A HAM-A, desenvolvida por Max Hamilton (1959), é um método de análise objetiva da ansiedade de fácil aplicação e amplamente disponível, composta por 14 itens. Cada um deles fornece cinco opções de resposta, variando de 0 - ausência de um determinado sintoma; 1 - intensidade ligeira; 2 - intensidade média; 3 - intensidade forte e 4 - intensidade máxima (incapacitante). Esses itens foram distribuídos em dois grupos, sendo o primeiro grupo, com 7 itens, relacionados a sintomas psíquicos (humor ansioso, tensão, medos) e o segundo grupo, também com 7 itens, relacionado a sintomas somáticos gerais (musculares, sensoriais,



gastrointestinais). O escore total é obtido pela soma dos valores (graus) atribuídos em todos os itens da escala, cujo resultado varia de 0 a 56, tendo como classificações finais as seguintes possibilidades: abaixo de 9 – sem ansiedade; de 9 a 15 – ansiedade temporária; de 16 a 25 – ansiedade moderada e acima de 26 - ansiedade grave (HAMILTON, 1959).

Para relacionar saúde mental com as relações sociais, foram aplicadas duas questões autorais - dentro das já citadas - acerca das relações dos estudantes com sua família e com seus amigos respectivamente, atribuindo pontuação de 1 a 5 (1- muito ruim, 2- ruim, 3- regular, 4- bom, 5- ótimo) e posteriormente feita uma média simples entre os valores dessas questões, para então realizar o teste de correlação com o escore numérico da Escala de Hamilton. Também foram agrupados os 4 níveis de ansiedade em 2 grupos únicos, unindo “sem ansiedade” e “ansiedade temporária” em ansiedade fraca e “ansiedade moderada” e “ansiedade grave” em ansiedade forte, além de agrupadas as médias de relações sociais em 2 grupos sendo esses “regular-ruim” e “boa-ótima”, a fim de facilitar a realização dos testes. Por fim, as respostas abertas de algumas questões foram categorizadas e padronizadas de modo a possibilitar o agrupamento adequado e atender aos propósitos de pesquisa, sem desvirtuar o sentido da resposta fornecida.

Uma vez coletados os dados durante o período de pesquisa, foi utilizado o sistema IBM SPSS Statistics 2022, aplicando-se os testes de verificação de frequência e medidas de distribuição. Para a verificação de dados com variação linear foi utilizada a correlação de bivariável de Pearson e Spearman, enquanto para a verificação de variáveis nominais foi utilizado o teste de Tabulação Cruzada e testes de Qui-Quadrado, de modo a verificar a relação entre as variáveis discutidas.

RESULTADOS

Através dos dados coletados, foi obtido um total de 153 respostas, correspondente a 18% da população total que recebeu o formulário e a 57% da amostra, sendo possível determinar que a idade dos respondentes é de 22 ± 4 anos de idade, com distribuição majoritariamente feminina, com 87% mulheres (133) e 13% homens (20). Além disso, foi possível obter os resultados da



Escala de Hamilton e determinar a frequência das relações sociais dos entrevistados com familiares e amigos (tabela 1), a fim de poder realizar as próximas associações.

Tabela 1. Frequência de distribuição para resultados sobre ansiedade e relações sociais

	FA (n)	FR (%)
CLASSIFICAÇÃO DA ANSIEDADE PELA ESCALA DE HAMILTON		
Sem ansiedade	22	14,4
Ansiedade temporária	39	25,5
Ansiedade moderada	34	22,2
Ansiedade grave	58	37,9
RELAÇÕES SOCIAIS COM FAMILIARES E AMIGOS		
Ruim	4	2,6
Regular	26	17,0
Boa	75	49,0
Ótima	48	31,4

Legendas: FA = Frequência Absoluta; FR = Frequência Relativa

Encontrou-se uma correlação negativa moderada para Pearson e Spearman entre as variáveis, ($p=0,000$ e $R= -0,42$), de modo que, à medida que uma variável aumenta, a outra tende a diminuir. Isso indica que essa relação inversa não é ao acaso, mas sim estatisticamente significativa. Logo, esse achado sugere que indivíduos com escores maiores tendem a ter relações sociais de menor qualidade e vice-versa. A mesma associação foi constatada através do teste de Qui-Quadrado de Pearson (tabela 2), na qual os resultados indicaram uma associação significativa entre os níveis de ansiedade e a qualidade das relações sociais ($p=0,001$), em que indivíduos com ansiedade considerada fraca apresentaram uma proporção maior de relações boas ou ótimas.

Tabela 2. Relação entre o nível de ansiedade e relações sociais.

	Regular-ruim n (%)	Boa-ótima n (%)	p valor
Ansiedade Fraca	4 (6,6)	57 (93,4)	0,001
Ansiedade Forte	26 (28,3)	66 (71,7)	



Através das perguntas, também foi possível questionar a respeito da presença de transtornos psíquicos entre os respondentes, de modo que metade dos entrevistados (77) declarou possuir algum tipo de transtorno. Dentre os transtornos psíquicos citados, 32% (49) apresentou o autorrelato de ansiedade, 9,2% (14) de depressão, 3,3% (5) bipolaridade, 2,6% (4) estresse, 2% (3) Transtorno de Atenção e Hiperatividade, 0,7% (1) Síndrome do Pânico, 0,7% (1) Boderline e 0,7% (1) Transtorno Obsessivo Compulsivo. Os dados acima não representam um transtorno único para cada indivíduo, uma vez que alguns relataram mais de um sintoma.

Verificou-se também a presença de acompanhamento profissional entre os entrevistados, constatando-se que 70,6% (108) dos indivíduos não realizam consulta regular com profissionais da saúde mental quando comparados aos outros 29,4% (45) que buscam apoio no âmbito salutar psicológico. Ao relacionar a busca por apoio com os níveis de ansiedade, foi possível perceber que essa relação indicou que níveis de ansiedade mais elevados estão significativamente associados a uma maior probabilidade de acompanhamento com profissional de saúde mental, sugerindo que essas pessoas têm mais necessidade e/ou procuram mais frequentemente por suporte (tabela 3).

Tabela 3. Relação entre o nível de ansiedade e o acompanhamento profissional

	Não realiza acompanhamento profissional n(%)	Realiza acompanhamento profissional n(%)	p valor
Ansiedade Fraca	50 (82,0)	11 (18,0)	0,012
Ansiedade Forte	58 (63,0)	34 (37,0)	

Além disso, foi realizada a caracterização da amostra quanto às atividades realizadas durante o tempo livre ou em momentos de solidão. Verificou-se que 43,1% (66) praticam algum esporte, 39,9% (61) assistem filmes ou séries, 5,2% (8) participam de grupos sociais, 5,9% (9) praticam jogos virtuais ou presenciais como cartas e 5,9% (9) citaram outras atividades. Ao verificar a relação entre os níveis de ansiedade e as duas principais atividades realizadas pelos entrevistados (tabela 4) foi encontrada uma associação significativa entre essas variáveis,



indicando que indivíduos com ansiedade fraca apresentam uma preferência maior por atividades físicas, enquanto aqueles com ansiedade forte preferem atividades passivas, como assistir a filmes ou séries.

Tabela 4. Relação entre o nível de ansiedade e atividades realizadas

	Pratica esportes n(%)	Assiste filmes ou séries n(%)	p valor
Ansiedade Fraca	37 (74,0)	13 (26,0)	0,000
Ansiedade Forte	29 (37,7)	48 (62,3)	

Por fim, foi examinada a relação entre o sexo e os níveis de ansiedade (tabela 5), sendo encontrada uma associação significativa entre o gênero e os níveis de ansiedade. As mulheres apresentaram uma maior proporção de casos de ansiedade forte em comparação aos homens.

Tabela 5. Relação entre os níveis de ansiedade e sexo

	Feminino n(%)	Masculino n(%)	p valor
Ansiedade Fraca	47 (35,3)	14 (70,0)	0,003
Ansiedade Forte	66 (64,7)	6 (30,0)	

DISCUSSÃO

Em uma primeira análise, a partir dos dados, é notório que a dinâmica das relações sociais com a saúde mental não é unidirecional, e sim resultado de uma série de fatores que interagem no dia a dia. Verificou-se que a porção majoritária dos entrevistados possui níveis significativamente elevados de ansiedade, com mais de 60% pontuando ansiedade moderada ou grave. Também foi perceptível a presença de relações sociais boas no geral, mas, quando relacionadas aos sintomas ansiosos, demonstram impacto significativo uma sobre a outra, de maneira inversa. Além disso, foi notada uma grande diversidade de doenças mentais declaradas pelos estudantes. Em contrapartida, o número de indivíduos que buscam apoio profissional para saúde mental é pequeno, com cerca de apenas 30%, demonstrando uma fragilidade no que tange



ao tratamento das mazelas psíquicas. Percebe-se também, uma discrepância nos níveis de ansiedade entre os estudantes que praticam esportes e os que assistem filmes nos momentos de lazer. E por fim, as mulheres representam ser mais ansiosas, quando comparado aos homens.

Ademais, pode-se perceber que, dentre os transtornos mais relatados, estão a ansiedade, depressão, bipolaridade e o estresse. Assim, é notório que os estudantes devem estar atentos aos diferentes sinais que surgem durante a graduação e também a frequência em que estes se apresentam, para assim, buscar o auxílio profissional com o fito de receber o diagnóstico correto, para tratar de forma eficiente e diminuir as chances de agravamento dos sintomas.

Em contrapartida, dentre os 153 entrevistados, apenas 45 declararam realizar acompanhamento profissional para saúde mental, o que, quando comparado aos 77 estudantes que declararam possuir algum transtorno, reitera o pouco autocuidado mental e a busca por apoio profissional na manutenção da saúde mental. Isso, por sua vez, configura um cenário preocupante, tendo em vista que o acolhimento na saúde mental desempenha um papel fundamental no tratamento dos pacientes, promovendo o estabelecimento de vínculos terapêuticos, a escuta qualificada, a redução do estigma, a adesão ao tratamento e a melhoria da qualidade de vida (SOARES, 1997).

Além disso, foi constatado que muitos estudantes realizam diferentes atividades no tempo livre, sendo a prática de exercícios físicos mais frequente entre os estudantes que possuem níveis menores de ansiedade, o que reforça a importância da prática de atividades físicas, que, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), reduzem o risco de muitas doenças e distúrbios mentais, como os sintomas de depressão e ansiedade, e proporcionam benefícios significativos para a saúde do coração, corpo e mente. Em contrapartida, foi verificado que os estudantes com ansiedade mais elevada optam por atividades mais passivas, como filmes. Esse cenário corrobora com um estudo realizado na China com adolescentes, que mostrou resultados indicando que o alto tempo de sedentarismo somado ao uso de telas foi significativamente associado a um risco aumentado de sintomas de ansiedade, para ambos os sexos (WANG et al., 2020).

Por fim, notou-se entre os dados coletados que há uma maior frequência de ansiedade no sexo feminino do que no sexo masculino e, também, uma associação significativa entre o gênero e esses sinais, o que reitera os dados de prevalência de ansiedade maior nas mulheres (32,4%),



quando comparado aos homens (21,3%) (COSTA et al., 2019). Ainda, as pesquisas epidemiológicas da população geral dos EUA demonstraram que as mulheres têm probabilidade significativamente maior do que os homens de desenvolver transtorno do pânico (7,7% x 2,9%) ao longo da vida (KESSLER et al, 1994), reforçando ainda mais os achados do estudo.

Deve-se considerar como limitações que a presente análise não atingiu um tamanho amostral adequado e não investigou qual o curso de graduação de cada um dos participantes, podendo limitar a compreensão de como cada curso afeta a saúde mental dos estudantes. Portanto, com a pesquisa, verifica-se que há a necessidade do contínuo estudo da mente humana e dos fatores que influenciam a saúde mental no cotidiano, possuindo implicações práticas importantes e demonstrando que intervenções para melhorar a qualidade das relações sociais e o acesso ao acompanhamento psiquiátrico são favoráveis para a saúde mental, especialmente, dos estudantes universitários.

CONCLUSÕES

Conclui-se que as relações sociais possuem influência na saúde mental do estudante universitário. O estudo permitiu encontrar uma associação significativa entre os níveis de ansiedade com a qualidade das relações sociais, a presença de acompanhamento profissional psiquiátrico, as atividades realizadas no cotidiano e o sexo dos entrevistados. Isso demonstra que todas essas variáveis realmente possuem influência na saúde mental, e, por fim, foi possível verificar a diversidade de transtornos mentais que incidem sobre os estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Saúde Mental; Solidão; Relações Interpessoais; Estudantes.

REFERÊNCIAS

BORTOLINI, G. et al. Relação entre depressão, ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo transversal com acadêmicos de medicina. Revista Sul Americana de Psicologia. Criciúma, v. 25; p. 106. 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/353747098_Relacao_entre_depressao_ansiedade_



e_desempenho_academico_um_estudo_transversal_com_academicos_de_medicina>. Acesso em: 15 de março de 2024.

COSTA, C. et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, v. 68, n. 2, p. 92–100. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>>. Acesso em: 21 de junho de 2024.

HAMILTON, M. The assessment of anxiety states by rating. *British journal of medical psychology*. v. 32, n. 1, p. 50-55, 1959.

KESSLER RC, et al. Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*. v. 51, n. 1, p. 8-19. 1994. Disponível em: <doi: 10.1001/archpsyc.1994.03950010008002. PMID: 8279933>. Acesso em: 17 de junho de 2024.

OPAS/OMS. Atividade física. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/atividade-fisica>>. Acesso em: 08 de junho de 2024.

SOARES, JMA. Engenho dentro de casa: sobre a construção de um serviço de atenção diária em saúde mental. 1997, São Paulo. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/4755>>. Acesso em: 21 de junho de 2024.

SOUSA, M. et al. O impacto do morar só sobre a qualidade de vida dos estudantes de medicina. In: XVI SEMANA UNIVERSITÁRIA. 2021, Mineiros. Anais [...]. Mineiros, Unifimes, 2021. Disponível em: <



<https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/article/download/1693/1307> >. Acesso em: 27 de março de 2024.

WANG H, et al. Physical activity, body mass index and mental health in Chinese adolescents: a population based study. *J Sports Med Phys Fitness*. v.54, n. 4, p.518-25. 2014. Disponível em: <PMID: 25034554>. Acesso em: 22 de junho de 2024.

ARDISSON, G. M. C. et al. Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de faculdades de medicina brasileiras: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 6, p. e6953-e6953, 202. Acesso em: 04 de fevereiro de 2025.

MAYER FB, et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC Medical Education*, 2016. Acesso em: 04 de fevereiro de 2025.