

## **Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes**

### **Universitários de Graduação e Pós-Graduação**

**Renata Klein Zancan\***

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6460-1233>

**Antônio Bonfada Collares Machado\*\***

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5206-6613>

**Natália Boff\*\*\***

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2458-7059>

**Margareth da Silva Oliveira\*\*\*\***

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6490-5170>

### **RESUMO**

Este estudo tem como objetivo examinar a prevalência de estresse, ansiedade, depressão, inflexibilidade psicológica, dados sociodemográficos, clínicos e acadêmicos e a relação entre essas variáveis, em uma amostra de estudantes de graduação e pós-graduação do Rio Grande do Sul, além de comparar esses dois grupos quanto aos resultados. Participaram da pesquisa 574 estudantes, com idade a partir de 18 anos, de diferentes cursos e universidades, sendo 357 da graduação e 217 da pós-graduação. Trata-se de um estudo transversal, de levantamento, com questionários de autorrelato e coleta online. Os Instrumentos utilizados foram: Ficha de dados sociodemográficos e acadêmicos; Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse; Escala de Estresse Percebido; Questionário de Aceitação e Ação para Estudantes Universitários. Os níveis de estresse, ansiedade e depressão foram considerados altos nesta amostra. A inflexibilidade psicológica mostrou uma correlação significativa com essas variáveis e mostrou-se preditiva de estresse percebido. Os estudantes de graduação apresentaram índices de estresse mais elevados que os de pós-graduação. Sugere-se investir em estudos que incluam a inflexibilidade psicológica e o estresse como variáveis investigadas e também como foco de intervenções com esta população.

**Palavras-chave:** saúde do estudante, depressão, ansiedade, estresse psicológico.

## **Prevalence of Stress, Anxiety, Depression and the Relationship with Psychological Inflexibility in University Students**

### **ABSTRACT**

This study aims to scan the prevalence of stress, anxiety, depression, psychological inflexibility, sociodemographic, clinical and academic data and the relationship between these variables, in a sample of undergraduate and graduate students in Rio Grande do Sul, in addition to comparing these two groups as to the results. 574 students, aged 18 and over, from different courses and universities took part in the research, 357 from undergraduate and 217 from graduate courses. This is a cross-sectional survey study, with self-report questionnaires and online collection. The instruments used were: Sociodemographic and academic data sheet; Depression Anxiety Stress Scale Perceived Stress Scale; Accept and Action Questionnaire for University Students. The levels of stress, anxiety and depression were considered high in this sample. Psychological inflexibility showed a significant correlation with these variables and was predictive of perceived stress. Undergraduate students had higher stress levels than graduate students. It is suggested to invest in studies that include psychological inflexibility and stress as variables investigated and also as the focus of interventions within this population.

**Keywords:** student health, depression, anxiety, psychological stress.

## **Estrés, Ansiedad, Depresión e Inflexibilidad Psicológica en Estudiantes Universitarios de Pregrado y Posgrado**

### **RESUMEN**

Este estudio tiene como objetivo examinar la prevalencia de estrés, ansiedad, depresión, inflexibilidad psicológica, datos sociodemográficos, clínicos y académicos y la relación entre estas variables, en una muestra de estudiantes de pregrado y posgrado del Rio Grande del Sul, además de comparar estos dos grupos en cuanto a los resultados. En la investigación, participaron 574 estudiantes de 18 y más años de diferentes cursos y universidades, 357 de pregrado y 217 de posgrado. Se trata de un estudio transversal, con cuestionarios de autoinforme y recopilación de datos online. Los instrumentos utilizados fueron: Ficha sociodemográfica y académica; Escala de estrés, ansiedad y depresión; Escala de estrés percibido; Cuestionario de aceptación y acción para estudiantes universitarios. Los niveles de estrés, ansiedad y depresión se consideraron altos en esta muestra. La inflexibilidad psicológica mostró una correlación significativa con estas variables y fue predictiva del estrés percibido. Los estudiantes de pregrado tenían niveles de estrés más altos que los estudiantes de posgrado. Se sugiere invertir en estudios que incluyan la inflexibilidad psicológica y el estrés como variables investigadas y también como foco de intervenciones con esta población.

**Palabras clave:** salud del estudiante, depresión, ansiedad, estrés psicológico.

Estudos mostram que o número de pessoas diagnosticadas no mundo com estresse, ansiedade e depressão tem aumentado ao longo do tempo. Porém, alguns estudos sugerem uma maior vulnerabilidade para o estabelecimento de transtornos psiquiátricos durante a transição da adolescência para a fase adulta (Mota, 2016). Nesta etapa do desenvolvimento, encontra-se um grupo específico que tem apresentado um aumento em relação a diagnósticos de transtornos mentais, que são os estudantes, tanto da graduação quanto da pós-graduação (Costa & Nebel, 2018).

A entrada na graduação traz inúmeras mudanças em diferentes áreas, tais como na dimensão acadêmica, social, pessoal, institucional e vocacional (Baptista, Ferraz, & Inácio, 2020), que contribuem para um aumento do nível de estresse. Nesta população, muitos fatores são considerados estressores, ou seja, eventos ou estímulos que provocam ou induzem o estresse. Entre eles estão a saída da casa da família para morar sozinhos ou com colegas desconhecidos, o aumento dos custos para estudar (Dachew, Bisetegn, & Gebremariam, 2015), mudanças nos hábitos, aumento da carga horária das aulas, menor nota que o previsto, situações desconhecidas e mudanças no ambiente, entre outros (Acharya, Jin, & Collins, 2018).

Os estudantes de pós-graduação também sofrem com os desafios relacionados a esta etapa. Realizar um curso de mestrado e, sobretudo, de doutorado é uma tarefa árdua, em que o jovem pesquisador precisa desenvolver sua dissertação ou tese, passar por exames de qualificação, participar em eventos nacionais e internacionais, cumprir créditos das disciplinas, publicar artigos em periódicos qualificados, defesa etc. Somam-se a isso as dificuldades financeiras, os aspectos familiares, pessoais, emocionais, profissionais, conjugais, dentre outros. Todos esses fatores acabam afetando a saúde física e mental dos estudantes e contribuem para o desenvolvimento de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e uma série de outras doenças psíquicas (Costa & Nebel, 2018).

Estudos apontam como fatores estressores na pós-graduação problemas financeiros, exigências acadêmicas, trabalho, falta de apoio por parte da instituição, concorrência entre pares, cobrança excessiva dos professores, estar mais próximo do final do curso e pressão por bom desempenho. Além disso, também são considerados aspectos como mau relacionamento com o orientador e a interferência dos problemas acadêmicos sobre outros aspectos da vida (Santos, Perrone, & Dias, 2015).

A reação do estresse é um processo complexo, com componentes psicobioquímicos já geneticamente programados no ser humano, que visam preservar sua vida. Em doses moderadas, como resultado da adrenalina produzida, aumenta a motivação, fornece energia,

vigor e pode resultar em alta produtividade. Já o estresse excessivo tem consequências sérias para várias áreas do funcionamento (Lipp, 2006). As respostas podem acontecer tanto em termos cognitivos, emocionais, comportamentais e físicos, e são influenciados pela forma como o indivíduo percebe que as demandas ambientais excedem a sua capacidade de adaptação (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007).

Os eventos estressores influenciam tanto o desenvolvimento de estresse patológico/excessivo, quanto a manifestação de estados afetivos negativos como ansiedade e depressão, que por sua vez exercem efeitos diretos sobre os processos biológicos ou padrões comportamentais que influenciam o risco para o desenvolvimento de doenças (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007). Algumas das manifestações físicas do estresse, como fator desencadeante, são doenças gastrointestinais, cardiovasculares, respiratórias, musculoesqueléticas, dermatológicas e imunológicas. Porém, também existem as consequências psicológicas do stress excessivo, tais como ansiedade difusa ou generalizada, insônia, esquizofrenia, episódios maníaco-depressivos e depressão (Lipp, 2013)

Em relação aos transtornos depressivos, de acordo com o DSM-5 (American Psychiatric Association [APA], 2014), estes se caracterizam pela presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. Há também evidências de que a depressão possa ser um sintoma de estresse patológico. Essas duas patologias se confundem e tornam o diagnóstico diferencial muito difícil em certos momentos, devido a sintomas em comum como: sensação de cansaço e desgaste, dificuldade com a memória, hipersensibilidade emocional, entre outros (Lipp, 2013).

Já os transtornos de ansiedade compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo se refere à resposta emocional à ameaça, seja ela real ou percebida. Esses dois estados frequentemente estão associados a comportamentos de cautela ou esquiva. Os transtornos de ansiedade podem ser incapacitantes, e incluem o risco para desenvolvimento de depressão e suicídio (APA, 2014)

Assim, é possível observar que o estresse, a ansiedade e a depressão são doenças que podem estar relacionadas entre si. Além disso, estão entre as mais presentes e com crescimento significativo entre os universitários (Acharya, Jin, & Collins, 2018). Por isso, optou-se por investigar a prevalência dessas patologias. Porém, outras variáveis, que vêm sendo amplamente estudadas pela Terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and commitment therapy*- ACT (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)), são a flexibilidade e a

inflexibilidade psicológica, sendo esta última associada a problemas de saúde mental (Levin, Pistorello, Seeley, & Hayes, 2014).

A ACT é uma abordagem, dentro das terapias comportamentais contextuais, que aplica processos de *mindfulness*, aceitação, comprometimento e mudança comportamental para a criação da flexibilidade psicológica (Luoma, Hayes, & Walser, 2017). A Flexibilidade Psicológica (FP) refere-se à capacidade do indivíduo de estar em contato com o momento presente, como um ser humano mais consciente de si, com condições de observar o contexto, persistindo ou mudando os próprios comportamentos na direção de valores pessoais significativos (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte, & Pistorello, 2013). Ela ajuda tanto um indivíduo a interagir de maneiras alternativas frente a estressores quanto construir novos repertórios comportamentais, em função das coisas que o indivíduo valoriza (Gloster, Meyer, & Lieb, 2017).

Já a inflexibilidade psicológica caracteriza-se pela evitação de experiências internas ou controle dos sentimentos e pensamentos que acabam por orientar os comportamentos ao invés de ações baseadas em valores de vida, ou seja, aquilo que realmente é importante para o indivíduo (Levin et al., 2014). Este construto é composto por um conjunto de subprocessos centrais, incluindo evitação experiencial, nos quais os indivíduos procuram evitar, escapar ou controlar a ocorrência de pensamentos e sentimentos difíceis, apesar das consequências prejudiciais de fazê-lo (Luoma, Hayes, & Walser, 2017).

De acordo com a ACT, quando os estudantes estão passando por situações estressantes ou desagradáveis, estes tentam controlar a experiência subjetiva indesejada por meio de estratégias de evitação experiencial que são ineficazes e os afastam daquilo que é importante. Por exemplo, um estudante deprimido pode deitar e ficar na cama para evitar a sobrecarga de estresse dos trabalhos de aula e atividades extracurriculares. Um atleta que sofre de ataques de pânico pode evitar treinar com seu time para impedir que se elevem seus batimentos cardíacos e haja possibilidade de ter outro ataque. No entanto, sabe-se que estratégias de evitação experiencial são ineficazes e aumentam a frequência da angústia e do estresse dessas experiências e a sensação de estar desconectado de si mesmo (Pistorello, 2013).

Assim, considerando a alta prevalência de problemas de saúde mental em estudantes universitários e a escassez de pesquisas brasileiras que incluam a inflexibilidade psicológica nas pesquisas com esta população, este estudo teve como objetivo mapear a prevalência de sintomas de estresse, ansiedade, depressão, inflexibilidade psicológica e a relação entre essas variáveis em estudantes universitários de graduação e pós-graduação do Rio Grande do Sul, além de comparar esses dois grupos quanto aos resultados. Esses dados são importantes para

que se conheça melhor os mecanismos que atuam no desenvolvimento de psicopatologias associadas ao contexto acadêmico e, assim, contribuir para a elaboração de protocolos com intervenções específicas para estes aspectos em relação à saúde mental dos estudantes.

## Método

### Delineamento e População

Trata-se de um estudo de levantamento, transversal, com questionários de autorrelato e coleta *online*. A amostra foi selecionada por conveniência através da disponibilização de um *link* para pesquisa através das redes sociais. Também foi realizado contato via telefone e e-mail com diferentes universidades do Rio Grande do Sul, solicitando o apoio destas com a divulgação da pesquisa. Participaram do estudo 574 estudantes com 18 anos ou mais, de diversos cursos de graduação e pós-graduação de 30 instituições de ensino superior sendo elas públicas e privadas.

### Instrumentos

**Ficha de Dados Sociodemográficos, Acadêmicos e Clínicos:** elaborada pelos pesquisadores, foi utilizada para a caracterização da amostra em relação à idade, ao sexo, à escolaridade, à classe social, à etnia, dentre outros, e possui questões sobre a situação acadêmica como curso, período do curso, situação atual em relação à moradia (se mora com a família, amigos, colegas), turno do curso e se possui alguma atividade além das aulas (trabalho, estágio, grupo de pesquisa, entre outros).

**Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* – PSS-10):** utilizada para estimar o grau com que os indivíduos acreditam que sua vida foi imprevisível, incontrollável e sobrecarregada durante o mês anterior à avaliação. Apresenta perguntas como: “Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?”. As respostas são apresentadas em uma escala *Likert* de 0 a 4, sendo 0=nunca e 4=sempre. Avalia o estresse sob três aspectos: presença de agentes específicos que causam estresse, sintomas físicos e psicológicos e percepção geral de estresse, independente do seu agente causador. Foi utilizada a versão reduzida, de 10 itens (PSS-10), a qual se mostrou o melhor modelo na validação brasileira feita com estudantes universitários, com índice de consistência interna adequado de 0.83 (Dias, Silva, Maroco, & Campos, 2015).

***Depression Anxiety Stress Scale (Dass-21)***: trata-se de uma escala de 21 itens que avalia sintomas de depressão, ansiedade e estresse experienciados na última semana. Apresenta uma escala *Likert* de 0 a 3, sendo 0=não aconteceu comigo nesta semana e 3=aconteceu comigo a maior parte do tempo esta semana. Possui itens como: “Eu tive dificuldade para me acalmar” e “Não consegui me empolgar com nada”. A aplicação do instrumento resulta na classificação dos sintomas separadamente e de acordo com sua gravidade (Lovibond & Lovibond, 1995). A versão brasileira, intitulada Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (Vignola & Tucci, 2014) apresenta boa consistência interna:  $\alpha = .92$  para depressão;  $\alpha = .86$  para ansiedade; e  $\alpha = .90$  para estresse.

***Acceptance and Action Questionnaire for University Students (AAQ-US)***: esta escala foi desenvolvida por Levin, Krafft, Pistorello e Seeley (2019) como uma alternativa ao AAQ-II- *Acceptance and action questionnaire* (Bond et al., 2011) para medir a Inflexibilidade psicológica em estudantes universitários, especificamente em relação às experiências na universidade. O instrumento é composto por 12 itens, com escala *Likert* de 7 pontos, e aborda questões como “preocupações atrapalham meu sucesso na faculdade” e “eu não entendo nada de uma aula quando estou com pensamentos negativos”. O estudo de validação da escala obteve ótima consistência interna ( $\alpha = .91$ ). Dados preliminares do estudo com a versão brasileira (Machado & Oliveira, comunicação pessoal, 2019) demonstraram evidências confiáveis de validade do instrumento ( $\alpha = 0,89$ ). Outros dados preliminares deste instrumento podem ser encontrados em (Machado & Oliveira, 2019).

## **Análise dos Dados**

No estudo de distribuição das variáveis contínuas foi empregado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*. A análise bivariada entre variáveis categóricas ocorreu pelos testes Qui-quadrado de *Pearson* (variáveis da Tabela 1). Já a relação de linearidade ocorreu pela análise de correlação de *Pearson* (variáveis da Tabela 2). Na identificação da inflexibilidade psicológica como preditiva/explicativa sobre as variáveis estresse, ansiedade e depressão (escala DASS-21) e estresse percebido (escala PSS-10), foi empregada a técnica de Regressão Linear Simples. O impacto das covariáveis que se mostraram relacionadas foi controlado através de variáveis *Dummy* (sendo representativa a variável realiza tratamento psicológico ou psiquiátrico atualmente). Os dados foram analisados no programa *Statistical Package for Social Sciences* versão 20.0 para Windows (SPSS Inc. Released 2008. SPSS Statistics for

Windows, Version 17.0. Chicago: SPSS Inc.), sendo que, para critérios de decisão estatística, adotou-se o nível de significância de 5%.

## **Procedimentos Éticos**

O presente estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul com o número 01469618.1.0000.5336e atende a resolução 510/2016, referente à pesquisa com seres humanos. Os participantes preencheram um termo de consentimento livre e esclarecido concordando com a participação no estudo.

## **Resultados**

### **Perfil sociodemográfico e acadêmico**

A amostra foi composta por 62,2% (n=357) de estudantes de graduação e 37,8% (n=217) de pós-graduação (mestrado, doutorado e pós-doutorado), sendo 46,3% (n=266) de universidade privada e 51,7% (n=297) de universidade pública. A maioria era do sexo feminino (83,1%) e a mediana de idade foi de 24 anos, variando entre 21 e 28. Destes, 41,7% (n=242) eram das ciências humanas, 18,8% (n=109) das ciências da saúde, 16,4% (n=95), ciências sociais aplicadas, 10,5% (n=61) linguística, letras e artes e 12,7% (n=74) das demais áreas. Os estudantes que trabalhavam e estudavam totalizaram 64,8% da amostra.

Em relação aos fatores considerados estressores no contexto acadêmico, os participantes podiam marcar mais de uma opção de resposta. Na amostra total prevaleceram a demanda de estudo, 71,3% (n=409); conciliar trabalho/estudo, 50,9% (n=292); e dificuldade financeira, 45,8% (n=263). Quando divididos por grupo, os resultados mais representativos apontaram que os alunos da pós-graduação reportaram como principais estressores “mudar de cidade”, 53,5% (n=116) e “ficar longe da família”, 20,3% (n=44). Já para os alunos da graduação os fatores mais presentes foram “conciliar trabalho/estudo”, 54,9% (n=196) e “demanda estudos”, 78,4% (n=280). Além disso, os estressores foram comparados ao nível de estresse percebido e houve diferença estatisticamente significativa em relação à “dificuldade financeira” ( $p=0,005$ ), que se mostrou relacionada aos alunos classificados com nível alto de estresse 18,3% (n=48). Também foi representativo o fator demanda de estudo ( $p=0,033$ ), que se mostrou associado ao nível de estresse moderado 84,4% (n=345). Na Tabela 1 são apresentados os dados sociodemográficos e acadêmicos da amostra total e dos grupos graduação e pós-graduação.

**Tabela 1**  
*Caracterização dos dados sociodemográficos, clínicos e acadêmicos*

Variáveis	Total		Grupos				p
	Amostra (n=574)		Graduação (n=357)		Pós-graduação (n=217)		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Sexo</b>							
Masculino	97	16,9	55	15,4	42	19,4	0,221
Feminino	477	83,1	302	84,6	175	80,6	§
<b>Faixa etária</b>							
Até 19 anos	68	11,8	68	19,0			<0,001
De 20 a 29 anos	390	67,9	258	72,3	132	60,8	
De 30 a 39 anos	79	13,8	17	4,8	62	28,6	
40 anos ou mais	37	6,4	14	3,9	23	10,6	
<b>Estado civil</b>							
Convive maritalmente	98	17,1	37	10,4	61	28,1	<0,001
Não convive maritalmente	476	82,9	320	89,6	156	71,9	
<b>Renda familiar</b>							
Acima 20 SM/R\$ 15.760,01 ou mais	45	7,8	36	10,1	9	4,1	0,024
10 a 20 SM/De R\$ 7.880,01 a R\$ 15.760,00	91	15,9	58	16,2	33	15,2	
4 a 10 SM/De R\$ 3.152,01 a R\$ 7.880,00	197	34,3	117	32,8	80	36,9	
2 a 4 SM/De R\$ 1.576,01 a R\$ 3.152,00	147	25,6	88	24,6	59	27,2	
Até 2 SM/ Até R\$ 1.576,00	94	16,4	58	16,2	36	16,6	
<b>Ocupação</b>							
Sim	367	63,9	252	70,6	115	53,0	<0,001
Não	207	36,1	105	29,4	102	47,0	
<b>Fatores estressores no contexto acadêmico</b>							
Mudar de cidade	211	36,8	95	26,6	116	53,5	<0,001
Dificuldade financeira	263	45,8	159	44,5	104	47,9	
Conciliar trabalho e estudo	292	50,9	196	54,9	96	44,2	0,013
Demanda de estudos (provas, trabalhos, carga horária das aulas e horas complementares)	409	71,3	280	78,4	129	59,4	<0,001
Ficar longe da família ou ter mudado de cidade	87	15,2	43	12,0	44	20,3	
Escolha da carreira	119	20,7	78	21,8	41	18,9	0,397
Formatura e mudanças com a saída na universidade (preocupações com a vida profissional pós-formatura)	192	33,4	127	35,6	65	30,0	0,166
<b>Já recebeu algum diagnóstico?</b>							
Transtornos de Ansiedade	49	34,3	30	29,7	19	45,2	0,122
Transtornos de Depressão	41	28,7	32	31,7	9	21,4	
Outros	12	8,4	11	10,9	1	2,4	

§: Teste Qui-quadrado de Pearson

Na caracterização da classificação das escalas para o total da amostra, verificou-se que 82,6% (n=474) dos estudantes apresentaram nível de estresse percebido moderado, enquanto 13,2% (n=76) pontuaram para um nível alto. Já em relação à sintomatologia detectada através da DASS-21, 9,9% (n=57) da amostra foram classificados com nível severo para depressão e 14,6% (n=84) com nível extremo severo. Na sintomatologia de ansiedade, 8,7% (n=57) da amostra foram classificados com nível severo e 18,1% (n=104) extremo severo. Nas pontuações para sintomas de estresse, 18,1% (n=104) foram classificados com nível severo e 9,9% (n=57) extremo severo. Quando as classificações das escalas foram comparadas com a escolaridade atual (cursando graduação ou pós-graduação), foram detectadas associações estatisticamente significativas, apontando que os alunos cursando graduação (de modo geral) apresentaram classificações mais intensas (severo e extremo severo) do que a pós-graduação ( $p < 0,001$ ).

Ocorreram associações estatisticamente significativas entre as classificações das subescalas da DASS-21 e algumas variáveis sociodemográficas. Em relação ao sexo, as mulheres apresentaram classificações mais intensas (severo/extremo severo  $p < 0,001$ ). Quanto à idade, as correlações mostraram-se significativas negativas classificadas como fracas ( $r \leq -0,299$ ). Ou seja, idades mais elevadas (de 30 a 39 e 40+) mostraram-se correlacionadas a baixas pontuações nas escalas. Enquanto os alunos com menos idade (até 19 e de 20 a 29) mostraram associações com as classificações mais intensas (severo/extremo severo). Tais resultados permaneceram significativos quando a análise foi estratificada por grupo (escolaridade atual), ou seja, a relação entre idade e as pontuações das escalas independem de estar cursando graduação ou pós-graduação.

Quanto a estar em tratamento psicológico ou psiquiátrico atualmente, ocorreram associações estatisticamente significativas com o nível de estresse percebido ( $p = 0,018$ ). Verificou-se que os alunos que estavam em tratamento foram classificados com estresse moderado a alto, enquanto nos casos que não estavam em tratamento a associação ocorreu ao nível baixo.

Na comparação entre universidade pública e privada, houve uma diferença significativa em relação a sintomatologia de estresse, medida pela DASS-21 ( $p = 0,028$ ), com escores mais elevados nos alunos de instituições particulares. Também em relação aos fatores estressores, houve diferenças significativas apontando “mudança de cidade e ficar longe da família” associado à universidade pública, tanto na amostra total quanto na graduação ( $p < 0,001$ ) e “conciliar trabalho e estudo” com a universidade particular, na amostra total, graduação e pós-graduação ( $p < 0,001$ ).

Em relação à inflexibilidade psicológica, a pontuação média para amostra total foi de 42,7 (DP=14,98, Min= 12,00 Máx= 80,00), na graduação foi 45,18 (DP=14,62 Min=12,00 Máx = 79,00), enquanto que na pós-graduação foi 38,83 (DP=14,59 Min=12,00 Máx =74,00). Além disso, buscou-se identificar a relação entre inflexibilidade psicológica e o estresse, ansiedade e depressão. Foram encontradas correlações significativas e positivas, da IP com intensidades classificadas como moderadas ( $0,400 \leq r < 0,700$ ). Ou seja, elevados escores na IP mostraram-se correlacionados a elevadas pontuações tanto no estresse percebido (total PSS-10), quanto na sintomatologia de estresse, ansiedade e depressão apresentados pela DASS-21 (escore total e subescalas). Resultados semelhantes foram observados quando a amostra foi estratificada por grupo (cursando graduação ou pós-graduação), indicando que esta variável não se mostrou como com fator influente. A Tabela 2 mostra as principais correlações significativas em relação a essas variáveis.

**Tabela 2**

*Coefficiente de correlação de Pearson entre inflexibilidade psicológica e depressão, ansiedade e estresse*

Variáveis	Total flexibilidade psicológica					
	Total amostra (n=574)		Curso			
	r	p	Graduação (n=357)		PosGrad (n=217)	
		r	p	r	p	
Total stress percebido (PSS-10)	0,422	<0,001	0,405	<0,001	0,420	<0,001
Total DASS- 21	0,632	<0,001	0,612	<0,001	0,628	<0,001
Subescala de Depressão	0,603	<0,001	0,588	<0,001	0,602	<0,001
Subescala Ansiedade	0,530	<0,001	0,522	<0,001	0,500	<0,001
Subescala Estresse	0,521	<0,001	0,477	<0,001	0,543	<0,001

r: Coeficiente de correlação de Pearson

Para identificar a capacidade da inflexibilidade psicológica (AAQ-US) explicar/prever as pontuações observadas nas escalas PSS-10 e DASS-21, foi empregada a análise de regressão linear simples. Inicialmente, os modelos de regressão consideraram o total da amostra e, após, estes mesmos modelos foram novamente estimados sobre a presença dos cofatores (cursando atualmente graduação/pós-graduação, sexo, idade, tratamento psiquiátrico/psicológico anterior e atual, ocupação e tipo de universidade).

Verificou-se que a inflexibilidade psicológica mostrou-se significativa para explicar o estresse percebido ( $b_p = 0,422$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2_p = 0,176$ ), indicando que elevadas pontuações na IP conseguem responder por 17,6% das variações observadas na escala do estresse percebido do PSS-10. A variável “realiza tratamento psicológico/psiquiátrico atualmente” também

impactou sobre a capacidade preditiva da IP em relação ao estresse percebido, onde controlando-se o efeito do fator “estar em tratamento atualmente” o grupo que não estava em tratamento ( $b_p= 0,459$ ;  $p<0,001$ ;  $R^2_p=0,210$ ) alcançou um poder de explicação 11,0% superior ao grupo de alunos que informou “estar em tratamento atualmente ( $b_p= 0,317$ ;  $p<0,001$ ;  $R^2_p=0,100$ ). Desta forma, IP prediz melhor o estresse percebido nos alunos que “não estão em tratamento atualmente”. Este último grupo ainda prediz melhor que a estimativa de modelo observada para o total da amostra ( $R^2_p=0,176$ ). Resultado semelhante ocorreu quando foi considerado ter realizado tratamento psicológico ou psiquiátrico anteriormente, em que a capacidade de predição da IP entre os alunos que não realizaram tratamento ( $b_p= 0,482$ ;  $p<0,001$ ;  $R^2_p=0,233$ ) foi 10,2% superior ( $b_p= 0,362$ ;  $p<0,001$ ;  $R^2_p=0,131$ ). O impacto dos demais cofatores não implicaram em diferenças representativas no poder de explicação da IP sobre o estresse percebido, quando comparados às estimativas observadas no modelo do total da amostra. A Tabela 3 mostra as análises de regressão linear com os resultados que foram significativos.

**Tabela 3**

*Modelos de Regressão linear simples para estimar o poder de predição/explicação da Inflexibilidade Psicológica sobre a depressão, ansiedade e estresse*

Variáveis Dependentes	Variável independente Inflexibilidade psicológica (AAQ-US)				
	Coeficiente Bruto		Coeficiente padronizado	p	$R^2_p$
	b	EP <sub>b</sub>	$b_p$		
Total stress percebido (PSS-10)	0,120	0,011	0,422	<0,001	0,176
Total DASS-21	0,548	0,027	0,640	<0,001	0,411
Subescala de Depressão	0,216	0,012	0,603	<0,001	0,362
Subescala de Ansiedade	0,158	0,011	0,530	<0,001	0,279
Subescala de Estresse	0,164	0,011	0,521	<0,001	0,270

R<sup>2</sup><sub>p</sub>: Coeficiente de determinação do modelo

EP<sub>b</sub>: Erro padrão do coeficiente de regressão bruto

## Discussão

Sabe-se que os universitários são uma população com alta prevalência de estresse, ansiedade e depressão. Estes sintomas nesta população estão relacionados a maiores prejuízos em suas vidas, como na administração das atividades de casa, rendimento acadêmico, relações sociais e interpessoais (Grégoire, Lachance, Bouffard, & Dionne, 2018).

Em relação aos principais estressores, os fatores mais relacionados com nível moderado a extremo de estresse foram a demanda de estudo, conciliar trabalho/estudo e

dificuldade financeira. Estes foram associados aos níveis de estresse da DASS-21 em estudos anteriores (Brennan, Dempsey, & O’Dea, 2018). Da mesma forma, os resultados indicam que os alunos de universidades privadas têm uma preocupação maior com a situação financeira, principalmente em relação à mensalidade, e conciliam trabalho e estudo ao longo do período da faculdade. Este é um fator que pode contribuir para a diferença encontrada em relação ao índice de estresse, que foi maior em estudantes de universidades particulares. Por outro lado, para os alunos de universidades públicas, o maior estressor foi mudar de cidade e/ou ficar longe da família. Provavelmente, esta diferença se deu, pois, ao prestar vestibular para universidades públicas, a chance de precisar mudar de cidade para estudar é maior. Assim, esses estudantes vivenciam mais os desafios que esta escolha pode trazer, como a falta de suporte familiar, o sentimento de solidão, mais responsabilidades, entre outros.

De acordo com pesquisas anteriores, ter um trabalho enquanto estuda é um fator que aumenta significativamente os níveis de desistência em cursos superiores, além de aumentar os níveis de ansiedade, estresse e depressão nos estudantes universitários (Brennan et al., 2018). No entanto, neste estudo os participantes que trabalhavam e estudavam apresentaram níveis menores nessas variáveis. Desta forma, esta é uma questão a ser investigada em estudos futuros. É importante que alguns fatores sejam considerados para que se possa melhor analisar tais resultados, pois talvez em determinadas situações, trabalhar e estudar venha a ser um fator protetivo. Uma destas situações poderia ser, por exemplo, trabalhar na mesma área que estuda, pois assim o trabalho não se daria apenas pela questão financeira, mas ajudaria dar um sentido ao estudo. Além disso, seria importante verificar se o respondente já apresentava sintomas dessas patologias antes de entrar para a faculdade, já que isso pode ser um fator que impacta em não conseguir trabalhar e, neste caso, não teria sido desencadeado, necessariamente, por questões relacionadas à vida acadêmica.

Os resultados também mostraram uma diferença significativa em relação aos níveis de estresse, período do curso e idade. Os alunos com menos idade e no início do curso apresentaram níveis mais altos de estresse. Acredita-se que este resultado possa ter ocorrido pois os primeiros semestres representam a entrada na graduação, sendo os que exigem mais adaptação às mudanças (Dachew, Bisetegn, & Gebremariam, 2015). Da mesma forma, os alunos com menos idade representam aqueles que estão numa fase do desenvolvimento onde estaria acontecendo uma transição da adolescência para a fase adulta. Nesta etapa de mudanças, em termos de expectativas e responsabilidades os jovens estão mais propensos a desenvolver psicopatologias em decorrência da insatisfação por sentir “falharem” em alguns desses fatores (Mahmoud, Staten, Lennie, & Hall, 2015).

A forte correlação entre a escala da inflexibilidade psicológica e as sintomatologias de estresse, ansiedade, depressão e estresse percebido, sugerem que um padrão de funcionamento baseado na evitação de experiências internas e a tentativa de controle dos pensamentos e sentimentos, em vez de comportamentos baseados em valores pessoais, estão significativamente relacionadas com a manifestação desses sintomas (Levin et al., 2014). Além disso, como a IP mostrou-se capaz de prever ou explicar o estresse percebido, isto pode sugerir que características desta variável podem impactar significativamente na forma como a pessoa percebe, interpreta e lida com as situações como excedendo a sua capacidade de enfrentamento (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007; Levin et al., 2014). Sugere-se que estudos futuros possam investigar de forma mais detalhada como esta relação impacta especificamente no contexto universitário, como por exemplo, na desistência de um curso, nas dificuldades para apresentar trabalhos e realizar provas, procrastinação de atividades acadêmicas, evasão, maior consumo de álcool e drogas etc.

Adicionalmente, as análises de regressão mostraram que a IP teve um poder maior nos alunos que reportaram não estar em tratamento psicológico ou psiquiátrico atualmente. Isso é preocupante na medida em que pode indicar que os estudantes só procuram ajuda quando a situação já se agravou. De acordo com a literatura, embora o estresse tenha sido um dos problemas mais comuns vivenciados por universitários, a busca por um profissional ainda é pouca. Os motivos apontados para que não se realize esse tipo de procura são: medo do estigma, falta de percepção da necessidade de ajuda, falta de tempo, falta de conhecimento da existência de serviços disponíveis na universidade ou comunidade e falta de otimismo em relação à efetividade do tratamento (Levin et al., 2014). Além disso, aqueles que procuram serviços de acolhimento gratuito na universidade muitas vezes precisam aguardar em longas listas de espera (Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen, & Lappalainen, 2016). Como evidenciado nesse estudo, as dificuldades financeiras foram prevalentes nessa amostra e também podem ser um dos motivos da falta de acesso a serviços tanto psicológicos quanto psiquiátricos.

A partir disso, sugere-se que as universidades invistam em intervenções com maior custo-benefício possível. Estudos mostram resultados promissores com programas em formato *online*, por exemplo, onde os alunos recebem materiais psicoeducativos e acompanhamento via *web*, tendo efeitos positivos para o bem-estar e saúde mental, incluindo problemas de ansiedade e estresse (Räsänen et al., 2016). Também têm sido utilizadas intervenções no formato de seminários ou aulas, que podem ser incluídas no currículo acadêmico como disciplina optativa, abrangendo assim um maior número de alunos,

melhorando o engajamento dos estudantes na universidade, e reduzindo os níveis de evasão escolar, ansiedade, depressão e estresse, utilizando o próprio horário da aula (Grégoire et al., 2018; Räsänen et al., 2016).

### Conclusões

Os resultados deste estudo mostraram uma alta prevalência de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários e uma forte correlação com a inflexibilidade. Em contrapartida, foram encontrados poucos estudos brasileiros, abrangendo diferentes cursos de graduação, e nenhum que incluísse o estudo da flexibilidade psicológica. Sugere-se investir em estudos com amostras de estudantes de diferentes áreas e universidades abordando as variáveis trabalhadas nesta pesquisa além daquelas sugeridas na sessão de discussão deste artigo.

No que concerne às limitações deste estudo, uma delas é que grande parte desta amostra consistiu em mulheres. Porém, no Brasil, essa prevalência é comum tanto em coletas *online* quanto presenciais. Outro ponto é que o instrumento PSS-10 utilizado para avaliar o estresse percebido teve sua validação com estudantes universitários apenas do sexo feminino. No entanto, acredita-se que esta limitação não tenha um grande impacto sobre os resultados, devido a nossa amostra ser majoritariamente composta por mulheres. Uma segunda limitação foi em relação à dificuldade para divulgação da pesquisa. Algumas faculdades, ao serem contatadas, foram muito receptivas em divulgar o estudo, enquanto outras não responderam ou não se mostraram interessadas ou disponíveis a ajudar. Apesar de terem sido usadas as redes sociais para convidar os alunos a participarem, a contribuição das universidades teve um papel fundamental na divulgação, afetando o número de respondentes e influenciando a amostra final. Assim, recomenda-se às universidades que deem espaço e incentivem pesquisas que visam estudar e proporcionar saúde mental e física dos universitários. Isso será positivo tanto para os universitários quanto para universidade.

## Referências

- Acharya, L., Jin, L., & Collins, W. (2018). College life is stressful today-emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 655-664. doi: 10.1080/07448481.2018.1451869
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Baptista, M. N., Ferraz A. S., & Inácio, A. L. M. (2020). Adaptação Acadêmica e Saúde Mental no Ensino Superior. In A. B. Soares, L. Mourão, & M. C. Monteiro (Orgs.), *O estudante universitário brasileiro: Saúde mental, escolha profissional, adaptação à universidade e desenvolvimento de carreira*. Curitiba, PR: Appris.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire--II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688 doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Brennan, A., Dempsey, M., & O'Dea, M. (2018, March). The link between off campus work for students, reduced academic performance and increased mental health issues. In INTED2018, *12th International Technology, Education and Development Conference*. International Academy of Technology, Education and Development, Valencia, Spain. doi: 10.21125/inted.2018.1429
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687. doi: 10.1001/jama.298.14.1685
- Costa, E. G. D., & Nebel, L. (2018). O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. *Polis. Revista Latinoamericana*, (50). doi: 10.4067/S0718-65682018000200207
- Dachew, B. A., Bisetegn, T. A., & Gebremariam, R. B. (2015). Prevalence of Mental Distress and Associated Factors among Undergraduate Students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: A Cross-Sectional Institutional Based Study. *PLOS ONE*, 10(3), e0119464. doi: 10.1371/journal.pone.0119464
- Dias, J. C. R., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2015). Perceived Stress Scale Applied to College Students: Validation Study. *Psychology, Community & Health*, 4(1), 1-13. doi: 10.5964/pch.v4i1.90

- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166-171. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.02.003
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360-372. doi: 10.1016/j.beth.2017.10.003
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198. doi: 10.1016/j.beth.2009.08.002
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Levin, M. E., Krafft, J., Pistorello, J., & Seeley, J. R. (2019). Assessing psychological inflexibility in university students: Development and validation of the acceptance and action questionnaire for university students (AAQ-US). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 199-206. doi: 10.1016/j.jcbs.2018.03.004
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R., & Hayes, S. C. (2014). Feasibility of a Prototype Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Prevention Program for College Students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20-30. doi: 10.1080/07448481.2013.843533
- Lipp, M. E. N. (2013). Relação entre Stress e Depressão. *IPCS - Instituto de Psicologia e Controle de Stress* [Website]. Recuperado de <http://www.estresse.com.br/publicacoes/relacao-entre-stress-e-depressao/>
- Lipp, M. E. N. (2006). Teoria de temas de vida do stress recorrente e crônico. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 26(3), 82-93. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/946/94626311.pdf>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research Therapy*, 33(3), 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists* (2a ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Machado, A. B. C & Oliveira, M. S. (2019). Dados preliminaries do Acceptance and Action Questionnaire for University Students (AAQ-US). In *Seminário interno de Avaliação da Iniciação Científica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil. Recuperado de <https://editora.pucrs.br/anais/seminario-interno-de-avaliacao-cientifica/assets/edicoes/2019/arquivos/15.pdf>
- Mahmoud, J. S., Staten, R. T., Lennie, T. A., & Hall, L. A. (2015). The relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(2), 97-108. doi: 10.1111/jcap.12109
- Mota, N. (2016). Perfil neuropsicológico dos estudantes universitários. In A. B. Soares, L. Mourão, & M. M. P. Mota (Orgs.), *O estudante universitário brasileiro: Características cognitivas, habilidades relacionais e transição para o mercado de trabalho*. Curitiba: Appris.
- Pistorello, J (Ed). (2013). *Mindfulness and Acceptance for Counseling College Students: Theory and Practical Applications for Intervention, Prevention, and Outreach*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30-42. doi: 10.1016/j.brat.2016.01.001
- Santos, A. S., Perrone, C. M., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação à pós-graduação stricto sensu: Uma revisão sistemática de literatura. *Psico-USF*, 20(1), 141-152. doi: 10.1590/1413-82712015200113
- Vignola, R. C. B., & 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. doi: 10.1016/j.jad.2013.10.031

**Endereço para correspondência**

**Renata Klein Zancan**

Rua Ferreira Vianna, 885 apto 1012 bloco F, bairro Petrópolis, Porto Alegre - RS, Brasil. CEP 90670-100

Endereço eletrônico: renatakleinzancan@gmail.com

**Antônio Bonfada Collares Machado**

Avenida Bento Gonçalves, 1515 torre C apto 2110, Porto Alegre - RS, Brasil. CEP 90660-900

Endereço eletrônico: antoniobonfada@gmail.com

**Natália Boff**

Rua Felizardo Furtado, 415 apto 802, bairro Petrópolis, Porto Alegre - RS, Brasil. CEP 90670-100

Endereço eletrônico: natalia.boff@gmail.com

**Margareth da Silva Oliveira**

Rua General Salustiano, 452 apto 1202, Marechal Rondon, Canoas - RS, Brasil. CEP 92020-310

Endereço eletrônico: marga@puhrs.br

Recebido em: 21/09/2019

Reformulado em: 25/08/2020

Aceito em: 18/12/2020

**Notas**

\* Psicóloga. Mestre (UNISINOS) e doutora em psicologia clínica (PUC-RS).

\*\* Estudante de graduação de psicologia e bolsista de iniciação científica do Grupo Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva e Comportamental (GAAPCC).

\*\*\* Psicóloga. Cursando especialização em Terapia Cognitivo Comportamental e colaboradora em grupo de pesquisa.

\*\*\*\* Doutora em Psiquiatria e Psicologia Médica pela Universidade Federal de São Paulo (USP). Possui Pós-Doutorado na University of Maryland Baltimore County (UMBC-USA).

Este artigo de revista **Estudos e Pesquisas em Psicologia** é licenciado sob uma *Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 3.0 Não Adaptada*.