XXX Congresso de Iniciação Científica UNICAMP

ANSIEDADE E RESILIÊNCIA EM UNIVERSITÁRIOS EM PERÍODOS DE AVALIAÇÃO ESTUDANTIL: RELAÇÃO COMO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Palavras-Chave: Ansiedade; resiliência, universitários; atividade física; Psicologia do Esporte

Autores/as:
Ana Claudia Menezes Nunes da Silva [Unicamp]
Profª. Drª Paula Teixeira Fernandes (Orientadora) [Unicamp]
Prof. Dr. Alexandre Slowetzky Amaro (Coorientador) [Unicamp]

Introdução e Justificativa

O período universitário é marcado por grandes transformações físicas, sociais e por períodos com altos níveis de pressão para alcançar o sucesso acadêmico (NOGUEIRA, 2016). Os processos avaliativos acadêmicos podem produzir severos níveis de ansiedade, comprometendo o rendimento do universitário e sua saúde física e mental (KARINO, 2014). Em contrapartida, a prática de atividade física regular está associada a níveis elevados de saúde física e mental (OLIVEIRA et al., 2011).

Transtornos mentais entre universitários, tem se constituído como problema de saúde pública mundial, tornando-se foco de diversas áreas de pesquisa. Isto porque, o sofrimento causado pelos mesmos afeta a saúde física e mental, as relações sociais e o desenvolvimento acadêmico e profissional dos universitários (LEÃO et al., 2018).

Entender como universitários experimentam a ansiedade das provas, o papel mediador da resiliência entre ansiedade e o potencial modulador da atividade física sobre essa tríade, pode contribuir para a implantação e fortalecimento de políticas e prática educativas que resultem na melhor qualidade de vida dessa população (OLIVEIRA et al., 2014).

Objetivos

Esta pesquisa teve como objetivo geral avaliar a relação entre ansiedade, resiliência e nível de atividade física em universitários, enquanto que os objetivos específicos foram avaliar a ansiedade, ansiedade sobre a prova e ansiedade interna e externa entre universitários, resiliência entre universitários, nível de atividade física entre universitários e suas associações, diferença entre sexo e área do conhecimento nas variáveis estudadas e diferença entre universitários de universidades públicas e privadas

Métodos

Este estudo exploratório transversal avaliou quantitativamente a saúde mental e o nível de atividade física de uma amostra de conveniência de universitários. O projeto foi

aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CEP-UNICAMP) (parecer nº: 4.763.908 e CAAE nº: 42751221.3.0000.5404) e para o desenvolvimento da pesquisa, foi desenvolvido um formulário pelo *Google Forms* (https://forms.gle/qnbc4pjJ1Ng8zSESA) com instrumentos Inventário de Caracterização dos Voluntários, Questionário Internacional de Atividade física (IPAQ), Escala de Resiliência, Inventário Beck de Ansiedade (BAI), Inventário de Ansiedade Frente à Provas (IAP), Inventário de Ansiedade Interna e Externa Causada (IAIEC) que podem ser encontrados no link https://drive.google.com/drive/folders/1Zu-O5099cHk66mG0bWKQb5moCCsykaax?usp=sharing.

Para participar desse estudo, os voluntários deveriam ser estudantes universitários de qualquer universidade do Brasil. Possuir idade entre 18 anos e 30 anos, de ambos os sexos, praticantes e não praticantes de atividade física, além de se sentirem emocionalmente e fisicamente afetados pelo período de avaliações do ensino superior.Não puderam participar da pesquisa pessoas que não estão matriculadas e ativas em uma universidade, que possuíssem alguma limitação que as impedissem de responder os questionários, que não se encontravam na margem de 18 anos à 30 anos e que não completaram os questionários.

Para verificar a distribuição dos dados foi empregada a análise descritiva. Para as variáveis categóricas, os dados foram apresentados com frequência absoluta e relativa (%). Para as variáveis contínuas foram calculadas a média e o desvio padrão. Para testar a normalidade da distribuição dos dados foi empregado o teste de Shapiro-Wilk. Análise fatorial confirmatório (AFC) foi utilizada para testar a estrutura fatorial dos inventários. Foram empregados os índices: Índice de ajuste comparativo (CFI), Índice de Tucker-Lewis (TLI), Índice de ajuste normatizado (NFI), Qui-quadrado sobre o grau de liberdade ($\chi 2/gl$), Erro médio quadrado de aproximação (RMSEA) e Raiz quadrada média dos resíduos padronizada (SRMR). Ajustes de modelo satisfatório é assumido quanto CFI, TLI e NFI são maiores que 0,9; $\chi 2/gl$ é menor que 3, RMSEA é menor que 0,8 e SRMR é menor que 0,7. Como os dados não apresentaram distribuição normal foi empregada a técnica de Boostrap com 500 reamostragens. Alpha de Cronbach e Ômega de Mcdonalds foram empregados para testar a confiabilidade dos inventários. Para testar a diferença entre os universitários agrupados nas variáveis categóricas sexo, tipo de instituição e rotina de estudo foi utilizado o teste de Mann-Whitney (U) e o tamanho do efeito foi calculando utilizando a correlação de ponto-bisserial (RBC). Para as variáveis com mais de duas categorias, ano do curso, área do conhecimento e nível de atividade física, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis (H) e teste

post hoc de Tukey. Nível de significância foi aceito quanto o valor de $p < 0,05$ e todos as análise foram realizadas utilizando o software JASP 16.0.1.

Resultados e Discussão

Os questionários foram respondidos por 311 universitários. Porém, os participantes que não responderam qualquer item dos questionários foram excluídos do estudo, com estes resultados foram elaboradas 10 nuvens de palavras e oito tabelas que estão disponíveis no link https://drive.google.com/drive/folders/1Zu-O5099cHk66mG0bWKQb5moCCsykaax?usp=sharing, para facilitar a compreensão dos resultados. Assim, a amostra final deste estudo foi de 224 estudantes universitários. A proporção de mulheres e homens foi similar (52,7% e 47,3%, respectivamente), a maior parte dos participantes eram de universidades privadas (75,4%), possuíam rotina de estudos (75,5%) e eram da área de humanas (46,9%). Em sua maioria, os participantes estão no terceiro (25%), quarto (33%) e quinto (24%) ano de curso.

Ao observarmos as modalidades praticadas pelos estudantes em geral, foi notado que as modalidades predominantes foram musculação e esportes coletivos. No entanto, também houve uma aparição significativa de algumas atividades individuais praticadas por este grupo. Notamos que os alunos de universidades públicas possuem preferência predominante voltado a atividades físicas individuais. Enquanto que os alunos de universidades particulares possuem bastante envolvimento com as modalidades esportivas coletivas e uma presença dos esportes individuais também.

Partindo destes resultados, pensamos em duas hipóteses. Na primeira delas, pensamos que os estudantes de universidades particulares pudessem ser bolsistas, visto que no estado de São Paulo, algumas universidades particulares oferecem descontos para os alunos conseguirem pagar sua graduação através da participação e dedicação nos esportes representando sua universidade em competições universitárias, explicando assim, o maior interesse e envolvimento com atividades esportivas. Já como segunda hipótese, observando as escolhas dos estudantes de universidades públicas, consideramos a prática esportiva mais voltada para o lazer e para a saúde, permitindo que os estudantes procurem também atividades que não estejam vinculadas com o esporte.

Quando observamos as práticas de mulheres e homens, é visível a diferença entre gêneros. Nas mulheres, a predominância ocorre principalmente nos esportes coletivos. Enquanto isso, o público masculino mostra sua preferência por musculação e em segundo plano, esportes. Ainda que exista diversidade nas modalidades escolhidas pelos homens, notamos pouca variedade, quando comparamos com o público feminino. Nas mulheres, a

escolha por atividades esportivas, nos possibilita pensar em hipóteses relacionadas à motivação e aos objetivos na prática das atividades físicas, que variam de acordo com os gêneros. Na pesquisa de Murcia et al. (2007), observamos que a motivação para a prática de atividades físicas possui influência do gênero e de suas metas e motivações. Pela teoria da autodeterminação, o gênero masculino tem metas associadas ao ego, visando a superação dos rivais e a demonstração de maior capacidade, enquanto o feminino se orienta mais à tarefa, visando a melhora pessoal, melhora da saúde e estética e interação social (MURCIA et al., 2007).

A pesquisa mostrou que a atividade física apresentou associação positiva com resiliência, e negativa com AIP Distração e IAIEC Interno. A magnitude da correlação entre as variáveis foi fraca. A resiliência apresentou associação negativa, de fraca a moderada, em todos os fatores da IAP e IAIEC, exceto no fator IAP Confiança que apresentou associação positiva. Logo, o estresse e as adaptações neurológicas induzidas pelo exercício físico e esportivo são associados ao desenvolvimento da resiliência e da atenção (SECADES et al., 2016). Entretanto, os fracos coeficientes de correlação observados neste estudo sugerem a existência de outras importantes variáveis envolvidas nestes processos.

Ao categorizar o nível de atividade física, observamos que os estudantes com alto nível de prática foram mais resilientes, menos distraídos e ansiosos por fatores internos. Nossos resultados vão ao encontro da literatura corrente mostrando que níveis mais elevados de atividade física (>3000 MET-min/semana) são mais eficazes em produzir adaptações cognitivas (ENTEZARI et al., 2018; SECADES et al., 2016) e melhora da qualidade de vida (OKYAY E UCAR, 2018). Logo, buscar o investimento, incentivo e oferecimento de diversas modalidades de atividades físicas para os alunos, podem funcionar como uma ferramenta positiva para auxiliar no rendimento acadêmico.

Nosso estudo mostrou que as mulheres também apresentam maior preocupação, desenvolvem maior carga emocional e ansiedade interna frente a prova. Comparadas aos homens, as mulheres apresentaram menor escore de confiança frente a prova.

Nosso estudo também mostrou que os estudantes que têm uma rotina de estudos são mais resilientes ($p<0,001$), menos distraídos ($p<0,001$) e são mais confiantes ($p=0,024$) que alunos sem rotina de estudos. O tamanho do efeito observado foi de fraco a moderado (RBC de -0,2 a -0,306).

Interessantemente, observamos que estudantes de universidades públicas e privadas diferiram em todas as variáveis investigadas. O nível de significância das análises foi de $p<0,001$ e o tamanho de efeito observado foi de moderado a alto (RBC de -0,378 a 0,66). As

competências necessárias para superar o processo vestibular, o curricular, a rotina de vida, mensalidade e outros, podem moldar o comportamento dos estudantes de cada tipo de universidade para os distintos padrões observados (SOARES; POUBEL; MELLO, 2009).

Outro interessante achado do nosso estudo foram as diferenças observadas entre estudantes de diferentes áreas de formação. O recente trabalho do nosso grupo também encontrou diferenças no perfil motivacional de estudantes universitários categorizados por área do conhecimento, com os estudantes de biológicas apresentando maior escore de desmotivação do que os estudantes de exatas e humanas.

Conclusão

A pesquisa destacou de forma quantitativa e qualitativa que existem diferenças tanto nas motivações, relação com a prática, ansiedade e confiança entre pessoas fisicamente ativas e sedentárias, homens e mulheres, universidades públicas e privadas, área que os alunos estão se formando e alunos que possuíam ou não rotina de estudos. Todavia, este trabalho expõe a necessidade de mais estudos com este público em suas múltiplas categorias, enfatizando os aspectos como sexo, área acadêmica e tipo de universidade. Ressaltamos a importância de investigar mais o público universitário para atender suas necessidades e poder proporcionar incentivos para uma vida ativa com qualidade de vida, apoio emocional, diminuição da evasão universitária e melhora do rendimento acadêmico.

Referências Bibliográficas

ENTEZARI, M.; SHAMSIPOUR DEHKORDI, P.; SAHAF, R. Effect of physical activity on cognitive flexibility and perfectionism in the elderly. **Iranian Journal of Ageing**, v. 12, n. 4, p. 402-413, 2018.

KARINO, Camila Akemi; LAROS, Jacob A.. Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. **Psico-USF**, Itatiba , v. 19, n. 1, p. 23-36, Apr. 2014

MURCIA, J. A. M. et al. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 3, p. 140-146, 2007.

NOGUEIRA, Maria José Carvalho. **Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade**. 2016. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa (Portugal).

OKYAY, E. K.; UCAR, T. The effect of physical activity level at postpartum period on quality of life and depression level. **Med. Sci**, v. 7, p. 587-593, 2018.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

SECADES, X. G. et al. Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. **Perceptual and motor skills**, v. 122, n. 1, p. 336–349, 2016.