



SAÚDE MENTAL E RESILIÊNCIA EM UNIVERSITÁRIOS DA MODALIDADE EAD NO BRASIL

Felipe Laureano Rodrigues¹, Ana Claudia Silva Fernandes², Fabiane Dolphine Fuentes Penachiotti³, Rute Grossi Milani⁴

¹Acadêmico do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. felipe.l.r98@gmail.com@hotmail.com

²Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. anacsfernandes1@gmail.com

³Co-orientadora, Doutoranda em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI). fpenachiotti@gmail.com

⁴Orientadora, Doutora em Medicina, USP. Programas de Pós-graduação em Promoção da Saúde e Tecnologias Limpas, UNICESUMAR. Pesquisadora Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI). Bolsista Produtividade em Pesquisa do ICETI, Campus Maringá/PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. rute.milani@docentes.unicesumar.edu.br

RESUMO

A educação à distância é um componente importante e promissor na ampliação do acesso ao ensino superior. No Brasil, é relativamente nova e ainda são escassos os estudos que avaliam os problemas de saúde e os desafios que afligem os universitários dessa modalidade de ensino. Neste sentido, o objetivo do presente estudo é analisar os níveis de ansiedade, saúde mental positiva e resiliência na população universitária dos cursos de educação à distância, bem como verificar as relações entre resiliência, ansiedade e saúde mental. Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, observacional. Os dados serão coletados por meio de um questionário online, composto por questões sociodemográficas e instrumentos padronizados e validados no Brasil, como o Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) para averiguar a ansiedade generalizada, o Mental Health Continuum- Short Form (MHC-SF) para examinar a saúde mental e a escala Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10) para avaliar a resiliência. As variáveis sociodemográficas, relacionadas à resiliência e saúde mental serão descritas. Serão calculadas as prevalências de ansiedade, saúde mental e resiliência, assim como serão verificadas as correlações entre elas. Espera-se com o estudo, conhecer melhor o perfil e as necessidades dos universitários da modalidade a distância, no Brasil. Além disso, visa-se explorar o papel dos recursos psicológicos, como a resiliência, a fim de informar futuras intervenções para a promoção da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Educação Digital; Ensino Superior.

1. INTRODUÇÃO

A revolução digital que vivenciamos neste século proporcionou, dentre muitas mudanças, as novas modalidades de educação, a reformulação das estruturas de ensino e democratizou o acesso ao ensino superior (ARRUDA; ARRUDA, 2015). É nesse contexto que observamos a crescente expansão da Educação à Distância (EAD) no Brasil. Com esse avanço, há de se observar o quanto as condições de ensino-aprendizagem desta modalidade, somadas aos fatores sociodemográficos, influenciam a saúde mental dos alunos que optam por este modelo de formação superior. Bem como é necessário compreender o perfil social, econômico e de saúde mental desses alunos para que sejam formuladas intervenções que possam colaborar com o bem-estar e potencializar o desenvolvimento acadêmico e profissional dos mesmos.

Os transtornos mentais, neurológicos e por uso de substâncias são responsáveis por 10.4% da carga de doenças e um em cada 10 anos perdidos de saúde globalmente, de acordo com o estudo "Global Burden of Disease Study 2010" (WHITEFORD et al., 2013). Em indivíduos com idades entre 15 e 49 anos, o conjunto de transtornos mentais explicou 18,6% do total de DALY – Disability Adjusted Life Years ou Anos de Vida Ajustados por Incapacidade, índice muito maior que o encontrado em outras faixas etárias, sendo que se destacaram os transtornos de humor e ansiedade, com 41.9% do total de DALY



(WHITEFORD et al., 2013). Esses dados alertam para o risco representado pelos transtornos mentais sobre a população adulta jovem de todo o mundo.

Os estudantes universitários constituem um grupo suscetível aos transtornos mentais. Um estudo analisou as pesquisas mundiais de saúde mental da Organização Mundial da Saúde (OMS), realizadas com universitários de 21 países (AUERBACH et al., 2016). As pesquisas mostraram que aproximadamente 20% dos estudantes apresentavam um ou mais transtornos mentais. Os transtornos de ansiedade foram os mais prevalentes, alcançando 11,7% a 14,7% das amostras. Esse grupo também não costuma buscar ajuda nos serviços de saúde (TRAN; SILVESTRI-ELMORI, 2021), o que indica que em muitos casos os transtornos não são diagnosticados e tratados.

Os efeitos da ansiedade no meio acadêmico podem ser avassaladores. De acordo com Clark e Beck (2012), a ansiedade pode influenciar diretamente a aprendizagem, através da diminuição da atenção, concentração e memória, dificuldade no raciocínio, perda da objetividade, confusão, distraibilidade e medo de avaliações negativas. Segundo os autores, além de afetar a cognição, a ansiedade pode levar a comportamentos improdutivos como dificultar a fala, levar à procrastinação, em que se evita situações ameaçadoras. Por sua vez, quando o estudante encara como ameaçadoras as atividades ligadas à aprendizagem, como trabalhos, apresentações e avaliações, o prejuízo acadêmico é inevitável.

Os transtornos de ansiedade e depressão são bastante debilitantes, por isso, amplamente estudados. Assim, muitas intervenções têm-se mostrado eficazes na prevenção de transtornos mentais, com destaque para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais para a vida (PATEL et al., 2016). Além disso, o campo da promoção da saúde ganhou reconhecimento, buscando entender os fatores que promovem ativamente a saúde.

Neste contexto, Antonovsky (1979) desenvolveu o conceito da salutogênese, que busca entender as origens da saúde e bem-estar. Muito além de prevenir, os fatores salutares promovem ativamente a saúde. Deste modo, o modelo salutogênico se concentra no desenvolvimento e uso de recursos que permitem às pessoas se manterem saudáveis ou melhorarem sua saúde mesmo em situações desafiadoras. A exemplo desses recursos estão o senso de coerência (SOC), a resiliência, o Florescimento/Flourishing, a inteligência social e emocional e o empoderamento, entre outros (LINDSTRÖM; ERIKSSON, 2010).

A resiliência, também chamada resiliência psicológica é definida pela Associação Americana de Psicologia (APA) como resultado da adaptação bem-sucedida a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente por meio da flexibilidade mental, emocional e comportamental e do ajuste às demandas externas e internas. A capacidade de se adaptar às adversidades estaria predominantemente associada à forma como o indivíduo vê e se envolve com o mundo, à disponibilidade e qualidade dos recursos sociais, assim como estratégias específicas de enfrentamento. (APA, 2022) Por sua vez, a resiliência está diretamente ligada ao bem-estar (HANSON; HANSON, 2018).

Recentemente, atravessamos uma grave crise sanitária com a pandemia de COVID-19. Esse fator, certamente foi um divisor de águas nos processos de análises dos níveis de saúde mental da população, sobretudo da população universitária. Além disso, existe uma escassez de estudos que abordem a saúde mental de estudantes que optam pela educação a Distância (EAD), já que a modalidade é relativamente nova no Brasil. Consequentemente, são necessários mais estudos que possam agregar conhecimento e direcionar intervenções no campo da promoção da saúde.

O desenvolvimento deste projeto justifica-se pela necessidade de se levantar dados sobre o perfil dos universitários que buscam a EAD, bem como verificar os efeitos das constantes mudanças sociais, econômicas, culturais e educacionais na saúde mental da



população universitária brasileira. Baseados em uma abordagem salutogênica, que visa entender como os recursos psicológicos podem promover a saúde mental, também será analisado o papel da resiliência na ansiedade e na saúde mental positiva. Queremos com este estudo colaborar com as investigações sobre saúde mental e recursos de enfrentamento na população universitária do Brasil.

O objetivo geral desta pesquisa consiste em avaliar os níveis de ansiedade, saúde mental positiva e a resiliência em universitários de cursos de educação à distância. Consideram-se os objetivos específicos da pesquisa: descrever o perfil sociodemográfico dos alunos dos cursos da Educação à Distância (EAD); descrever os grupos mais afetados pela ansiedade; verificar a prevalência de ansiedade; verificar as médias de ansiedade, saúde mental positiva e resiliência; analisar as correlações entre ansiedade e resiliência; analisar as correlações entre saúde mental positiva e resiliência.

Diante do exposto, este estudo visa explorar as relações entre saúde mental e resiliência no contexto universitário da educação a distância no Brasil, cujas evidências ainda são limitadas.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, observacional descritivo e analítico.

Participantes: O estudo será conduzido com alunos de graduação da Educação à Distância da UniCesumar, dos mais variados cursos de graduação. Espera-se alcançar uma amostra de aproximadamente 150 universitários.

Local da pesquisa: Ambiente virtual, uma vez que os participantes da pesquisa são acadêmicos da modalidade EAD e se encontram em diversas localidades do País. Os instrumentos de coleta de dados serão enviados para os participantes por comunicação via e-mail.

Instrumentos de coletas de dados: Serão utilizados instrumentos reconhecidos internacionalmente e validados no Brasil.

Com o intuito de avaliar a ansiedade generalizada, será utilizada a escala Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), que é composta por 7 itens, que avaliam o quanto o participante foi incomodado por se sentir nervoso, ansioso, preocupado, inquieto, irritado e com medo durante as últimas 2 semanas (SPITZER et al., 2006). Cada item é pontuado em uma escala Likert de quatro pontos (0–3), com pontuações totais variando de 0 a 21, onde escores mais altos refletem maior gravidade da ansiedade. Será utilizada a versão traduzida para a língua portuguesa por Pfizer (Copyright © 2005 Pfizer Inc., New York, NY), com registro de evidência de validade no Brasil (MAPI RESEARCH INSTITUTE, 2006).

Para avaliar a saúde mental, será utilizada a escala Mental Health Continuum- Short Form (MHC-SF), que é um instrumento de autorrelato, composto por 14 itens que medem a saúde mental positiva por meio dos três componentes do bem-estar: emocional, social e psicológico (LAMERS et al., 2011). As perguntas são respondidas em uma escala Likert de 6 pontos, que varia de “nunca” (1) para “todos os dias” (6), cujas pontuações variam de 14 a 84, com pontuações mais elevadas representando uma saúde mental melhor. Será utilizada a versão traduzida e validada no Brasil por Machado; Bandeira (2015).

Afim de avaliar a resiliência, será utilizada a escala Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10), que é originalmente composta por 25 itens e avalia, entre outras coisas, a percepção dos indivíduos em relação a sua capacidade de adaptação à mudança, superação de obstáculos e a recuperação após momentos difíceis. Em uma escala de 0 (nunca é verdade) a 4 (sempre é verdade), os resultados podem variar entre 0 e 40 pontos; pontuações elevadas indicam maior resiliência. Campbell-Sills; Stein (2007, p. 1027) apresentaram um versão mais breve, com 10 itens (CD-RISC-10), cuja versão validada por



Solano et al. (2016) será empregada neste estudo (Copyright © 2001, 2003, 2007, 2009, 2012, 2016 CONNOR; DAVIDSON).

Variáveis sociodemográficas: Por fim, serão coletados dados sociodemográficos dos participantes. As características sociodemográficas serão coletadas por meio de um questionário autorrelatado, que inclui ano e curso de graduação, graduações anteriores, idade, sexo, estado civil, trabalho remunerado e renda, cidade e Estado.

Procedimento de coleta de dados: a coleta de dados ocorrerá no mês de junho. Os estudantes de graduação da modalidade EAD serão convidados a participar da pesquisa por e-mail. Após a inscrição, os alunos receberão mais informações sobre o estudo, terão acesso ao TCLE e, caso haja interesse em prosseguir, responderão a um questionário online cujo objetivo é avaliar as variáveis de interesse da presente pesquisa.

Análise dos dados: Será realizada uma análise descritiva e analítica das variáveis. As informações sociodemográficas dos participantes bem como as demais variáveis do estudo serão descritas. Será calculada a prevalência de ansiedade; as médias de ansiedade, saúde mental positiva e resiliência. Uma avaliação analítica será conduzida para verificar as correlações entre resiliência e ansiedade; resiliência e saúde mental positiva; ansiedade e saúde mental positiva.

Aspectos éticos: o trabalho será submetido à aprovação do comitê de ética. Além disso, os participantes serão informados quanto aos objetivos da pesquisa e terão que fornecer o consentimento livre e esclarecido (TCLE) para participar do estudo.

3. RESULTADOS ESPERADOS

Baseado em estudos anteriores com universitários, espera-se encontrar níveis elevados de ansiedade na amostra composta por universitários da educação a distância, bem como uma correlação negativa entre ansiedade e saúde mental positiva. Acredita-se que a resiliência é um recurso psicológico importante na redução do estresse e proteção da saúde mental, por isso é esperado que os estudantes com médias mais elevadas de resiliência apresentem uma saúde mental melhor e menos ansiedade. Estes resultados podem informar futuras intervenções de promoção da saúde, com maior atenção ao aumento da resiliência.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da coleta dos dados e análise dos resultados, a presente pesquisa busca aprofundar a compreensão da resiliência como um fator promotor de saúde e bem estar, bem como desenvolver metodologias interventivas que possibilitem que reflexões a respeito deste conceito seja aplicado nas instituições de ensino a fim de colaborar com o desenvolvimento acadêmico dos alunos e aprimorar os recursos de superação dos desafios que a vida traz.

REFERÊNCIAS

APA - **American Psychological Association**. APA Dictionary of Psychology, 2022. Disponível em: <https://dictionary.apa.org/resilience>. Acesso em: 05 abr. 2023.

ANTONOVSKY, A. **Health, stress and coping**. 1st ed. San Francisco: The Jossey-Bass social and behavioral science series, 1979.



ARRUDA, E. P.; ARRUDA, D. E. P. Educação à distância no Brasil: políticas públicas e democratização do acesso ao ensino superior. **Educação em Revista**, v. 31, n. 3, p. 321–338, jul. 2015. Disponível em <https://www.scielo.br/j/edur/a/L8pKJVB44tLnp5rTzNB3SvC/?lang=pt>. Acesso em: 05 abr 2023.

AUERBACH, R. P. et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Psychological Medicine**, London, v. 46, n. 14, p. 2955-2970, out. 2016. DOI 10.1017/S0033291716001665. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>. Acesso em: 05 abr. 2023.

CAMPBELL-SILLS, L.; STEIN, M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): validation of a 10-Item measure of resilience. **Journal of Trauma Stress**, Hoboken, v. 20, n. 6, p. 1019-1028, dez. 2007. DOI 10.1002/jts.20271. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jts.20271>. Acesso em: 05 abr. 2023.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **The anxiety and worry workbook: the cognitive behavioral solution**. 1st ed. New York: Guilford Press, 2012.

CONNOR, K. M.; DAVIDSON, J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). **Depress Anxiety**, New York, v. 18, n. 2, p. 76-82, set. 2003. DOI 10.1002/da.10113. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/da.10113>. Acesso em: 06 abr. 2023.

HANSON, R.; HANSON, F. **Resilient: how to grow an unshakable core of calm, strength and happiness**. Harmony, New York, 2018.

LAMERS, S. M. A. et al. Evaluating the psychometric properties of the mental health Continuum-Short Form (MHC-SF). **Journal of clinical psychology**, v. 67, n. 1, p. 99-110, jan. 2011.

LINDSTRÖM, B; ERIKSSON, M. **The hitchhiker's guide to salutogenesis: salutogenic pathways to health promotion**. Helsinki: Folkhälsan Research Centre, 2010.

MACHADO, W. L; BANDEIRA, D. R. Positive Mental Health Scale: validation of the Mental Health Continuum - Short Form. **Psico-USF**, v. 20, n. 2, p. 259-274, ago. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200207>. Acesso em: 05 abr. 2023.

MAPI RESEARCH INSTITUTE. **Certificate of linguistic validation certificate: general anxiety disorder-7 (GAD-7)**. Lyon, FR: Mapi Research Institute, 2006.

PATEL, V. et al. (eds). **Mental, neurological, and substance use disorders: disease control priorities. 3rd ed., v. 4. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development**. The World Bank, mar. 2016. DOI 10.1596/978-1-4648-0426-7. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27227198/>. Acesso em: 04 abr. 2023.

SOLANO, J. P. C. et al. Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Brazilian adult patients. **São Paulo Med J**, São Paulo,



v. 134, n. 5, p. 400-407, set./out. 2016. DOI 10.1590/1516-3180.2015.02290512.
Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2015.02290512>. Acesso em: 05 abr. 2023.

SPITZER, R. L. et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. **Archives of Internal Medicine**, v. 166, n. 10, p. 1092-1097, 2006.

TRAN, D. T.; SILVESTRI-ELMORE, A. Healthcare-seeking behaviours in college students and young adults: a review. **J Res Nurs**, London, v. 26, n. 4, p. 320-338, jun. 2021. DOI 10.1177/1744987120951594. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1744987120951594>. Acesso em: 06 abr. 2023.

WHITEFORD, H. A. et al. Global Burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. **Lancet**, London, V. 382, n. 9904, p. 1575-1586, nov. 2013. DOI 10.1016/S0140-6736(13)61611-6. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61611-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61611-6). Acesso em: 04 abr. 2023.