



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

ALINE DE MELO SILVA

**ASSOCIAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS, AUTOESTIMA E
ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2024**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
ENFERMAGEM**

ALINE DE MELO SILVA

**ASSOCIAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS, AUTOESTIMA E
ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE**

TCC apresentado ao Curso de enfermagem da
Universidade Federal de Pernambuco, Centro
Acadêmico da Vitória, como requisito para a
obtenção do título de bacharel em enfermagem

Orientadora: Fernanda Jorge Guimarães

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2024**

ALINE DE MELO SILVA

**ASSOCIAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS, AUTOESTIMA E
ESTILO DE VIDA EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE**

TCC apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharela em enfermagem.

Aprovado em: 04/08/2023.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Fernanda Jorge Guimarães (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Zailde Carvalho dos Santos (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Juliana Lourenço de Araújo Veras. (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Me. Antonio Flaudiano Bem Leite. (Examinador Interno)
Secretaria Municipal de Saúde

RESUMO

Introdução: Os transtornos mentais são caracterizados por alterações no comportamento, pensamentos, percepções ou emoções do indivíduo. Estudantes universitários apresentam predisposição a desequilíbrios da saúde mental devido à sobrecarga emocional e o desgaste físico vivenciados no contexto universitário. **Objetivo:** Verificar a associação entre autoestima, estilo de vida e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Método:** pesquisa transversal, com abordagem quantitativa, realizada com 279 discentes de uma Universidade Federal. Para a coleta dos dados foram utilizados os questionários: sociodemográfico, *Self- Reporting Questionnaire*, questionário de estilo de vida FANTÁSTICO e a escala de autoestima de Rosenberg. Os dados foram coletados a partir de um banco de dados e analisados por meio de estatística descritiva, com o uso de frequências relativas e absolutas dos dados e intervalo de confiança de 95%, como também a partir de estatística analítica, por meio do teste de associação de Mann-Whitney e a aplicação do Modelo Linear Generalizado. **Resultados:** 59,86% dos discentes possuíam entre 21 e 25 anos e 78,49% eram mulheres. O estilo de vida bom e a autoestima regular foram os mais prevalentes. 63,80% dos participantes apresentaram quadro sugestivo para transtorno mental comum. Uma menor autoestima e pior estilo de vida estiveram associados com quadro sugestivo de TMC. **Conclusões:** identificou-se elevada prevalência de quadros sugestivos de TMC entre os estudantes universitários, a qual está associada com baixa autoestima e estilo de vida inadequado. Assim, é fundamental adotar medidas que visem à promoção da autoestima e estilo de vida saudável dos estudantes universitários.

Palavras-chave: autoimagem; estilo de vida; transtornos mentais; estudantes; universidades.

ABSTRACT

Introduction: Mental disorders are characterized by changes in an individual's behavior, thoughts, perceptions or emotions. University students are predisposed to mental health imbalances due to the emotional overload and physical exhaustion experienced in the university context. **Objective:** To verify the association between self-esteem, lifestyle and common mental disorders in university students. **Method:** cross-sectional research, with a quantitative approach, carried out with 279 students from a Federal University. To collect the data, the following questionnaires were used: sociodemographic, Self-Reporting Questionnaire, FANTASTIC lifestyle questionnaire and the Rosenberg self-esteem scale. The data were collected from a database and analyzed using descriptive statistics, using relative and absolute frequencies of data and a 95% confidence interval, as well as analytical statistics, using the test of Mann-Whitney association and the application of the Generalized Linear Model. **Results:** 59.86% of students were between 21 and 25 years old and 78.49% were women. A good lifestyle and regular self-esteem were the most prevalent. 63.80% of participants presented symptoms suggestive of a common mental disorder. Lower self-esteem and a worse lifestyle were associated with symptoms suggestive of CMD. **Conclusions:** a high prevalence of conditions suggestive of CMD was identified among university students, which is associated with low self-esteem and an inadequate lifestyle. Therefore, it is essential to adopt measures aimed at promoting self-esteem and a healthy lifestyle among university students.

Keywords: self-image; lifestyle; mental disorders; students; universities.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
MÉTODO.....	8
RESULTADOS.....	12
DISCUSSÃO	14
REFERÊNCIAS.....	20
APÊNDICES	23
ANEXO	28

O PRESENTE TRABALHO ESTÁ APRESENTADO NO FORMATO DE ARTIGO REQUERIDO PELA REVISTA ABCS HEALTH SCIENCES CUJAS NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS SE ENCONTRAM NO ANEXO A.

INTRODUÇÃO

A saúde mental, um dos pilares da saúde, está intimamente relacionada ao bem-estar mental e psicológico¹. É definida como “estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”².

Por sua vez, os transtornos mentais são caracterizados por uma alteração no comportamento, pensamentos, percepções ou emoções do indivíduo, o que pode causar impacto significativo em vários aspectos da vida do indivíduo³. Fatores concorrentes para essa alteração é o estilo de vida da sociedade moderna atual, na qual há uma intensa exigência física e mental, que cooperam para que os indivíduos desenvolvam algum transtorno mental comum (TMC), sendo estes definidos como espectros de ansiedade e depressão^{4,5}.

Indivíduos afetados por estes transtornos têm dificuldade em manter a sua saúde mental em equilíbrio devido à presença de manifestações físicas e mentais³. A Política Nacional de Saúde Mental no Brasil assegura os direitos e a proteção dos indivíduos que possuem transtornos mentais⁶.

Especificamente, ao se analisar a realidade de estudantes universitários, observa-se que estes, além do desgaste do mundo moderno, estão predispostos ao desenvolvimento de desequilíbrios na saúde mental devido à sobrecarga emocional e ao desgaste físico decorrentes das demandas do contexto universitário^{7,8}. As transformações na vida do estudante a partir da sua inserção na Universidade e no decorrer da vivência acadêmica, determinam um período de grande vulnerabilidade⁷.

Estudo realizado com 378 universitários do interior paulista, identificou que 39,9% dos participantes apresentaram quadro sugestivo de TMC⁹. Uma porcentagem similar foi encontrada em outro estudo, em que 32,2% dos estudantes do curso de medicina apresentaram quadro sugestivo de transtornos mentais comuns¹⁰. Neste mesmo estudo, evidenciou-se que o adoecimento mental e uma menor qualidade de vida estão intimamente relacionados com graduações na área da saúde, devido à elevada responsabilidade vivenciada e a carga horária integral.

Ademais, o cotidiano dos estudantes universitários está associado a um estilo de vida inadequado, com negligência em relação à prática de atividades físicas, à alimentação saudável e responsabilidade com sua própria saúde¹¹. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um estilo de vida saudável é definido como “um jeito de viver que diminui o risco de ficar gravemente doente ou morrer cedo”¹². Estudantes universitários que possuem um bom estilo de vida estão associados a um melhor rendimento acadêmico e concretização de metas diárias¹³.

Outro aspecto que envolve o cotidiano dos estudantes universitários diz respeito a autoestima. Estudo evidenciou que a baixa autoestima constitui um fator de risco para sofrimento psíquico, enquanto uma elevada autoestima é considerada um fator de proteção¹⁴. A autoestima baixa pode estar associada a insatisfação corporal, sendo um fator que pode aumentá-la, como observado em estudo realizado no Mato Grosso do Sul, com 348 discentes, o qual identificou que 43,5% das mulheres e 32,5% dos homens estavam insatisfeitos com sua imagem corporal.¹⁵ Tais resultados podem impactar nos índices de sofrimento psíquico e transtornos mentais, como a depressão, que se apresentam de forma mais elevada entre os estudantes universitários quando comparados à população em geral.¹⁶

Diante o exposto, é perceptível que a prevalência de transtornos mentais

comuns entre os universitários constitui um problema relevante, ao considerar a sobrecarga existente e a vulnerabilidade deles ao sofrimento emocional durante sua formação acadêmica. Assim, ao investigar esta prevalência e sua relação com a autoestima e estilo de vida, é possível identificar a associação entre estas variáveis e, desta forma, implementar estratégias que minimizem as consequências físicas e psicológicas ocasionadas pelos transtornos mentais comuns nos estudantes.

Assim, esta pesquisa buscou contribuir para a produção científica sobre a temática, uma vez que, após busca realizada em bases de dados, observou-se que não há estudos que abordem a associação entre transtornos mentais comuns, autoestima e estilo de vida dos estudantes universitários.

Dessa forma, o objetivo do estudo foi verificar a associação entre autoestima, estilo de vida e transtornos mentais comuns em estudantes universitários.

MÉTODO

Delineamento Metodológico:

Trata-se de estudo de corte transversal, com abordagem quantitativa, realizado com estudantes universitários em uma Universidade Federal no interior do estado de Pernambuco, Brasil. Esta, dispõe de seis cursos de Graduação na área da saúde, a saber: bacharelado em Enfermagem, bacharelado em nutrição, licenciatura em ciências biológicas, licenciatura em educação física, bacharelado em educação física e bacharelado em saúde coletiva.

Este estudo utilizou as informações contidas no banco de dados da pesquisa intitulada “PEER- CAV: validação de modelo de promoção da saúde em contexto universitário”, realizada em uma Universidade pública, localizada no interior do Estado de Pernambuco.

A população do estudo foi constituída por estudantes dos cursos de graduação ofertados na referida instituição. Os critérios de inclusão foram: estudantes com idade superior a 18 anos e que estavam regularmente matriculados em um dos cursos de Graduação da Universidade. Os critérios de exclusão foram: estar afastado da instituição durante o período de coleta dos dados, ou que referissem dificuldade para compreender os questionários.

Para o cálculo amostral, foi utilizada a fórmula para população infinita, com os seguintes parâmetros: coeficiente de confiança ($Z\alpha$) = 95%; erro amostral (e) = 6,0%; estimativa do evento (p) = 50%. Portanto, a amostra foi estimada em 267 participantes.

No referido banco havia 290 participantes. Entretanto, 11 questionários foram considerados como perda, tendo em vista que os discentes foram excluídos devido a informações incompletas ou inconsistentes. Assim, participaram do estudo 279 estudantes universitários.

Banco de dados

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de quatro questionários: *Self-Report Questionnaire 20* (SRQ-20), o questionário de estilo de vida FANTÁSTICO, escala de autoestima de Rosenberg e um questionário sociodemográfico. O questionário sociodemográfico contemplou as variáveis idade, sexo, renda familiar mensal, religião, estado civil, atividade remunerada, curso e período atual.

O SRQ-20 é um instrumento autoaplicável utilizado para rastreamento de transtornos mentais comuns¹⁷. Consiste em 20 questões com opção de resposta

dicotômica (sim/não) sobre problemas ou sintomas vivenciados nos últimos 30 dias, e foi validado para a realidade brasileira¹⁷. Neste estudo, adotou-se o ponto de corte oito para suspeição de transtornos mentais comuns em ambos os sexos. O ponto de corte significa que oito ou mais respostas positivas indicam uma probabilidade de presença de transtornos mentais comuns. O questionário apresentou um alfa de Cronbach igual a 0,86 e foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde¹⁷.

O questionário de estilo de vida FANTÁSTICO é composto por 25 questões fechadas e tem como objetivo avaliar o comportamento individual nos 30 dias anteriores à sua aplicação. Foi traduzido e validado para a realidade brasileira para avaliar o estilo de vida de jovens adultos^{18,19}. O termo “FANTÁSTICO” refere-se à primeira letra, em inglês, dos nove domínios analisados no questionário: Família e amigos, atividade física, nutrição, tabaco e toxinas, ingestão de álcool, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro. Os últimos quatro domínios estão relacionados a um único domínio, tipo de comportamento, entendimento e carreira^{18,19}. De acordo com o escore final o estilo de vida dos indivíduos pode ser categorizado em: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), Regular (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos)^{18,19}. Esta categorização foi adotada neste estudo.

A escala de autoestima de Rosenberg é um instrumento amplamente utilizado internacionalmente para medir a autoestima. Consiste em 10 afirmações que devem ser respondidas em uma escala de concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente, com uma pontuação variando de 1 a 4. Quanto maior a pontuação, maior é a autoestima do indivíduo^{20,21}. Apesar de o instrumento não oferecer classificação de autoestima ou pontos de corte, este estudo utilizou a classificação baixa, média e alta autoestima de acordo com a pontuação obtida no

instrumento. Assim, pontuações 10 a 20, 21 a 30 e 31 a 40 conferiram autoestima baixa, moderada ou adequada, respectivamente.

Os dados contidos no banco foram coletados no período de outubro de 2020 a setembro de 2021. Foram verificadas inconsistências no banco, realizada a codificação das variáveis e por fim sua análise.

Análise dos dados

Para a análise dos dados, utilizou-se o *software R commander*, versão 2.8-0. Inicialmente, aplicou-se o teste de normalidade de *Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov)*, que resultou em valor inferior a 0,05, o que indica que os dados apresentaram distribuição não-paramétrica. Em seguida, realizou-se estatística descritiva, calculando as frequências relativas e absolutas e Intervalo de Confiança de 95%.

No estudo considerou-se as variáveis sociodemográficas, acadêmicas, autoestima e estilo de vida como variáveis independentes e o quadro sugestivo de transtorno mental comum como variável dependente.

A estatística analítica dos dados foi realizada utilizando diferentes técnicas. Inicialmente, utilizou-se o teste de associação de *Kruskal-Wallis* para verificar a associação entre a média do SRQ-20 e as características sociodemográficas, autoestima e estilo de vida. Esta associação foi utilizada como modelo inicial para a aplicação do Modelo Linear Generalizado (GLM). Para esta análise, foram consideradas apenas as variáveis com um p-valor inferior a 0,20.

O modelo GLM foi aplicado para examinar as diferentes associações entre os transtornos mentais e as demais variáveis analisadas. Utilizou-se o método *Stepwise* com direção de pesquisa *backward* e *forward*, no qual foram realizadas exclusões e

inclusões a partir do modelo inicial. Foram feitas comparações entre os diversos modelos obtidos visando alcançar o menor Critério de Informação de *Akaike* (AIC), que é o indicador de ajuste de modelo. O valor do AIC do modelo inicial foi 1453,2 enquanto no final 1438,9. O teste de Bonferroni foi utilizado para verificar a adaptação do teste com ponto de corte $<0,05$.

Considerações éticas

Esta pesquisa foi conduzida de acordo com os princípios éticos estabelecidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos. O estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco, sob o número de CAAE 09213619.6.0000.5208. Para a realização deste estudo, foram utilizadas informações previamente coletadas e armazenadas em um banco de dados. O termo de Declaração de Autorização para Uso de Dados Secundários foi devidamente assinado pelos responsáveis do banco de dados.

RESULTADOS

Dentre os participantes da pesquisa, houve predomínio de estudantes na faixa etária de 21 a 25 anos (59,86%), do sexo feminino (78,49%), com renda familiar entre 1 e 3 salários mínimos (55,56%), católicos (47,31%), solteiros (83,51%).

No tocante ao curso de Graduação, 56,99% dos estudantes estavam matriculados no curso de Graduação de Enfermagem, 18,28% em educação física, 12,54% em nutrição, 6,45% em saúde coletiva e 5,73% em ciências biológicas.

Com relação ao estilo de vida, autoestima e transtornos mentais comuns, na tabela 1 são apresentadas as informações sobre estas variáveis. Destaca-se que 63,80% dos participantes apresentaram quadro sugestivo de transtornos mentais comuns.

Ao analisar a associação entre os transtornos mentais comuns e as características sociodemográficas, autoestima e estilo de vida, foram encontradas relações estatisticamente significativas com sexo, renda familiar, religião, curso, estilo de vida e autoestima dos participantes.

Discentes do sexo feminino apresentaram uma pontuação média de 10.53 no SRQ-20, enquanto o sexo masculino de 6.85. Observou-se, também, que quanto menor a renda familiar, maior a pontuação obtida no referido questionário, com participantes com renda inferior a 1 salário-mínimo atingindo a pontuação média de 10.88, enquanto estudantes com renda superior a 5 salários-mínimos apresentaram média abaixo do ponto de corte adotado.

Discentes evangélicos, quando em comparação com as demais religiões, apresentaram menor quadro sugestivo de TMC. No tocante ao curso de Graduação, estudantes do Curso de Ciências Biológicas apresentaram maior quadro sugestivo de transtorno mental comum, seguidos pelos estudantes do curso de Saúde Coletiva.

Identificou-se associação estatisticamente significativa entre estilo de vida e quadro sugestivo de TMC ($p = 0.000$), o que indica que discentes que apresentam um estilo de vida “precisa melhorar” podem apresentar maior suscetibilidade para transtornos mentais comuns.

Da mesma forma, foi observado que uma menor pontuação na autoestima apresentou associação com transtornos mentais comuns, conforme apresentado na tabela 2.

Na tabela 3, é apresentado o modelo final da regressão múltipla, que demonstra a influência das variáveis independentes (sexo, estado civil, estilo de vida e autoestima) na prevalência de TMC. Os resultados indicaram que os discentes do sexo feminino contribuem com um aumento de 2,9 pontos na média dos TMC em comparação com o sexo masculino, quando todas as outras variáveis são mantidas constantes. Também, o estado civil divorciado contribuiu 4 pontos na média dos TMC em comparação com o estado civil solteiro.

Além disso, observa-se que um aumento de um ponto na escala de estilo de vida está associado a uma redução de 0,2 pontos na probabilidade de presença de TMC. Da mesma forma, um aumento de um ponto na escala de autoestima está associado a uma redução de 0,3 pontos na probabilidade de presença de TMC. Nas outras categorias analisadas não houve significância estatística.

DISCUSSÃO

No presente estudo, a maioria dos participantes encontrou-se na faixa etária de 21 a 25 anos, similar a achado de estudos anteriores realizados com estudantes do curso de medicina, que se encontravam na faixa etária entre 19 e 24 anos, e com discentes universitários da Universidade Federal do Paraná, que apresentaram idade entre 17 e 24 anos^{22,23}.

No tocante ao sexo, a maioria dos estudantes pertencem ao sexo feminino, em concordância com a literatura que identificaram 59%, 81%, 81,67% e 87,88% dos participantes como mulheres^{22,23,24,25}.

Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes é solteira (83,51%), o que também é semelhante a estudo com população acadêmica, que identificou que 95,1% dos discentes não tinham companheiro²⁶.

Em relação à realização de atividade remunerada, apenas 12,96% dos participantes afirmaram estar engajados nessa atividade, um percentual menor do que o encontrado em um estudo realizado na Universidade Federal do Paraná, em que 54,70% dos participantes relataram ter uma atividade remunerada²³. Essa diferença pode ser explicada, possivelmente, pelo fato de que a maioria dos participantes deste estudo (56,99%) está cursando a Graduação em Enfermagem, um curso com carga horária integral.

No que tange aos transtornos mentais comuns, 63,8% dos estudantes apresentaram quadro sugestivo para tal neste estudo. Esta prevalência está em consonância com outros estudos realizados com estudantes de cursos de graduação da área da saúde, que também encontraram elevadas taxas de transtornos mentais comuns (TMC). Um estudo identificou uma prevalência de 66,1% em todos os períodos de cursos de Graduação da área da saúde, em que o ponto de corte adotado para o SRQ-20 foi de 7²⁶.

Neste estudo, foi observado que o sexo apresentou associação com a prevalência dos TMC. As participantes do sexo feminino apresentaram quadro sugestivo de transtornos mentais comuns, com escore médio de 10.53, em comparação com o escore de 6.85 do sexo masculino. Esses achados estão em concordância com outros estudos realizados com discentes universitários, os quais, também, relataram uma diferença na prevalência de TMC entre os sexos, sendo mais prevalente entre as mulheres^{26,27,28,29}.

No entanto, há estudo que não encontrou diferenças estatisticamente significativas na prevalência de TMC entre os sexos, ao identificar uma predisposição similar para ambos os sexos, com prevalência de 14% entre as mulheres e de 24%

entre os homens³⁰. Essa divergência pode ser atribuída a diferentes populações estudadas, metodologias utilizadas e contextos socioculturais específicos.

Pesquisa realizada no interior do Estado de São Paulo, em 2019, com estudantes de Enfermagem identificou uma prevalência de 43,5% de TMC entre discentes de enfermagem do sexo feminino, enquanto 20% do sexo masculino apresentam quadro provável para TMC, com uma prevalência geral de 41%¹⁵, o que divergiu dos resultados aqui apresentados, que foi de 63,8%. Também, há estudos que identificaram uma prevalência de 48,6% e 70,3% de TMC entre discentes mulheres^{28,31}. É importante, também, analisar os motivos por trás do maior índice de suspeição para TMC entre as discentes, sendo como possíveis causas para tal as influências hormonais e os papéis relacionados ao gênero³².

Além disso, foi encontrada associação entre transtornos mentais comuns e o curso de Graduação. Estudantes dos cursos de Ciências Biológicas e Saúde Coletiva apresentaram médias mais elevadas para TMC. Tais cursos são ofertados no período noturno, o que pode ter contribuído para esse resultado.

É perceptível o contexto universitário em soma com características pessoais e sociodemográficas que influenciam na saúde mental dos estudantes³³.

Nesta pesquisa, 58,06% dos estudantes apresentaram autoestima moderada, com escores entre 21 e 30. Esses resultados são consistentes com um estudo realizado com 264 discentes da Graduação de Enfermagem no estado de São Paulo, em que a média de autoestima foi de 23,48, também categorizada como nível moderado²⁵. Adicionalmente, estudo realizado em uma instituição de ensino superior em Portugal identificou um predomínio de autoestima média a elevada entre os estudantes²², o que divergiu dos dados encontrados nesta pesquisa, sendo importante

considerar as diferenças socioeconômicas existentes entre os países, onde os estudos foram realizados.

Os resultados apresentados indicam que uma menor autoestima está associada a uma maior probabilidade de ocorrência de TMC. Os participantes com menor autoestima apresentaram quadro sugestivo para TMC. Esses achados corroboram com um estudo realizado em São Paulo com estudantes universitários da área da saúde, em que todos os estudantes que apresentaram baixa autoestima também apresentaram quadro sugestivo para TMC²⁷.

Ademais, baixa autoestima foi identificado como um fator relacionado a ideação suicida, como apontou uma pesquisa Paquistanesa, a qual identificou que estudantes com baixa autoestima apresentaram maior ideação suicida em comparação com aqueles com autoestima moderada e elevada. Os resultados revelaram que a autoestima elevada atua como um fator protetor para o comportamento suicida³⁴. Além disso, a autoestima elevada pode atuar como um fator de proteção para o sofrimento psíquico¹⁴.

De acordo com os dados deste estudo, 39,4% dos estudantes apresentaram um estilo de vida “bom”. Essa proporção está em concordância com os resultados de um estudo anterior realizado em 2019 na cidade de Maringá, Paraná, que identificou 43,6% dos discentes com o mesmo estilo de vida³⁵.

No entanto, é importante destacar que estudantes universitários tendem a apresentar comportamentos inadequados em relação à saúde, especialmente no que tange à atividade física e nutrição. Esse fato foi observado em estudo que apontou que os estudantes universitários, geralmente, possuem um alto nível de comportamentos não saudáveis nesses aspectos³⁶.

Além disso, de acordo com um estudo realizado na Universidade de Atlanta, os estudantes universitários do sexo masculino apresentaram um estilo de vida melhor em comparação às discentes do sexo feminino³⁶

Neste estudo, apenas 5% dos participantes, se enquadram no estilo de vida “excelente”. Este resultado divergiu do resultado encontrado em um estudo realizado, no ano de 2021, em Portugal, o qual identificou que 11,6% dos discentes apresentaram estilo de vida excelente³⁷.

Ademais, neste estudo, foi observado que estudantes com um estilo de vida menos saudável apresentaram uma maior predisposição para transtornos mentais comuns (TMC), o que está em concordância com os resultados de outra pesquisa, realizada com estudantes de medicina, que identificou uma diminuição em todos os domínios da qualidade de vida em estudantes com suspeita de TMC²⁹.

Um estudo conduzido com 388 estudantes de Graduação de medicina identificou a falta de atividade física habitual e o uso de substâncias que melhoram o desempenho acadêmico como fatores de risco para TMC²⁸. À vista disso, é possível atinar o impacto dos fatores circundantes ao estudante acadêmico no seu sofrimento psíquico, avaliado por meio da presença de transtornos mentais comuns.

Como limitação desta pesquisa pode-se destacar o desenho do estudo, corte transversal, que traz uma limitação na inferência causal dos resultados, como também a sua realização em um campus de uma universidade pública.

Também, é possível que os achados deste estudo tenham sido afetados pelo período em que a coleta dos dados foi conduzida, época esta impactada pela pandemia da COVID-19, associada com as medidas de isolamento social e, também, um maior uso da internet, o que relaciona-se com uma alta prevalência de TMC³⁸. A pandemia, de forma geral, trouxe impactos psicológicos à população e, também, aos

discentes universitários, com um aumento na prevalência de ansiedade e depressão entre os mesmos³⁹.

Dessa forma, nota-se que a prevalência encontrada de TMC neste estudo é superior àquela observada em estudo de revisão de literatura no período pré-pandêmico, a qual identificou prevalências que variaram de 19% a 55,3%⁴⁰.

Entretanto, é importante destacar que os resultados do presente estudo contribuem com informações sobre a saúde mental dos discentes universitários, o que chama atenção para a elevada prevalência de transtornos mentais nesta população.

Finalmente, conclui-se que há uma elevada prevalência de transtornos mentais comuns entre os estudantes universitários participantes do estudo, especialmente entre os estudantes do sexo feminino. Além disso, identificou-se associação entre baixa autoestima e transtornos mentais comuns, o que ressalta a importância de promover uma autoestima saudável nessa população. Identificou-se, também, que o estilo de vida inadequado dos estudantes se mostrou relevante para a predisposição aos transtornos mentais comuns.

Os resultados encontrados neste estudo evidenciaram a importância de considerar as características sociodemográficas, os aspectos acadêmicos, a autoestima e o estilo de vida para a promoção da saúde mental dos estudantes universitários. Nesse contexto, é fundamental adotar medidas que visem à promoção da saúde mental dos discentes universitários. Ademais, é imprescindível a implementação de estratégias como o fortalecimento da autoestima, o estímulo a estilos de vida saudáveis e a oferta de suporte psicológico, por meio da ampliação de serviços especializados em saúde mental. Tais estratégias podem contribuir para a prevenção e o tratamento dos transtornos mentais comuns nessa população. Assim,

será possível proporcionar aos estudantes uma experiência acadêmica mais equilibrada e satisfatória.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Constitution. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution#:~:text=The%20Constitution%20was%20adopted%20by,force%20on%207%20April%201948>.
2. World Health Organization. Mental health. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>.
3. Organização Pan-Americana da Saúde. Transtornos mentais. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>.
4. Fernandes MA, Ribeiro HKP, Santos JDM, Monteiro CFDS, Costa RDS, Soares RFS. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. Revista Brasileira de Enfermagem 2018; 71:2213-2220.
5. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva, 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>
6. Presidência da república. Lei nº 10.216 de 6 de abril de 2001. Brasil, 2001. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/10216.htm.
7. Bastos EM, Maia AM, Oliveira CDLF, Ferreira SDN. Sofrimento psíquico de universitários: uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Development 2019; 5(10):17681-17694.
8. Vieira NF, Santiago I, Pereira S. O alto índice de sofrimento emocional em estudantes universitários: uma revisão integrativa de literatura. Research, Society and Development 2021; 10(15):1-11.
9. Gomes CFM, Junior RJP, Cardoso JV, Silva DAD. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas 2020; 16(1):1-8
10. Santos LSD, Ribeiro ICS, Boery EN, Rita NSDOB. Qualidade de vida e transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. Cogitare Enfermagem 2017; 22(4):1-7.
11. Çetinkaya S, Sert H. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. Acta Paulista de Enfermagem, 2021; 34:1-8.
12. World Health Organization. What is a healthy lifestyle? Copenhagen, 1999. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Núñez-Rocha GM, López-Bootello Cynthia Karyna, Salinas-Martínez AM, Arroyo-Acevedo H, Martínez-Villarreal RT, Ávila-Ortiz MN. Lifestyle, Quality of Life, and Health Promotion Needs in Mexican University Students: Important Differences by Sex and Academic Discipline. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020; 17(21). Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/21/8024>.
14. Graner KM, Cerqueira ATDAR. Revisão Integrativa: sofrimento psíquico em

- estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva* 2019; 24(4):1327-1346.
15. Silva LPRD, Tucan ARDO, Rodrigues EL, Del Ré PV, Sanches PMA, Bresan D. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. *Einstein* 2019; 17(4):1-7.
 16. Ibrahim AK, Kelly S, Adams CE, Glazebrook C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research* 2013; 47(3):391-400.
 17. Gonçalves DM, Stein AT, Kapczinski. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cadernos de Saúde Pública* 2008; 24(2):380-390.
 18. Rodrigues Añez CR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* 2008; 91(2):102-109.
 19. Silva AMM, Brito IDS, Amado JMDC. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciência & Saúde Coletiva* 2013; 19(6):1901-1909.
 20. Hutz CS, Zanon C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica* 2011; 10(1):41-49.
 21. Sbicigo JB, Bandeira DR, Dell'Aglio DD. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF* 2010; 15(3):395-403.
 22. Camacho-Santa Cruz C, Vera-Ovelar F. Níveis de autoestima em estudantes de medicina de santa rosa del aguaray. *Med. clín. soc* 2019; 3(1):5-8.
 23. Krefer L, Vayego SA. Prevalência de sintomas depressivos em estudantes universitários. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental* 2019; 11(28):170-181.
 24. Melo PVD, Vieira RAL. Percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes de um centro universitário de Recife/Pernambuco. *Rev. Ciênc. Saúde* 2020; 18(3):196-204.
 25. Ribeiro RM, Bragiola JVB, Eid LP, Pompeo DA. Impacto da autoestima e dos fatores sociodemográficos na autoeficácia de estudantes de graduação em enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem* 2020; 29:1-14.
 26. Rodrigues DDS, Cruz DMC, Nascimento JS, Cid MFS. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional* 2022; 30:1-17.
 27. Preto VA, Fernandes JM, Silva LPD, Reis JOLD, Sousa BDOP, Pereira SDS et al. Transtornos mentais comuns, Estresse e Autoestima em universitários da área da saúde do último ano. *Research, Society and Development* 2020; 9(8):1-21.
 28. Cardoso ACC, Barbosa LADO, Quintanilha LF, Avena KDM. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica* 2022; 46(1):1-9.
 29. Santos LSD, Ribeiro IJS, Boery EN, Boery RNSDO. Qualidade de vida e transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. *Cogitare Enferm.* 2017; 22(4):1-7.
 30. Silva RS, Costa LAD. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde. *Encontro: Revista de Psicologia* 2012; 15(23): 105-112.

31. Perini JP, Delanogare E, Souza SA. Transtornos mentais comuns e aspectos psicossociais em universitários do sul do Brasil 2019; 31(1):44-51.
32. Lopes FM, Lessa RT, Carvalho RA, Alecsander RR, Andrade ALM, Micheli DD. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia em Pesquisa* 2022; 16(1):1-23.
33. Barros RND, Peixoto ADLA. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação* 2022; 27(3):609-631.
34. Shagufta S. Self-esteem and suicidal ideation in pakistani undergraduates. *Psychol* 2022; 16(1):13-21.
35. Bühner BE, Tomiyoshi AN, Furtado MD, Nishida FS. Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. *Revista Brasileira de Educação Médica* 2019; 43(1):39-46.
36. Goenaga ANM, Marín AR. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios: una aplicación del instrumento fantástico. *Revista digital: Actividad Física y Deporte* 2019; 6(1):87-108.
37. Amado J, Amado JN, Batista P, Vieira M. Estilos de vida em jovens universitários: Aplicação do "FANTÁSTICO". *Brazilian journal of Global Health* 2021; 1(3):1-6.
38. Mota DCB, Silva YV, Costa TAF, Aguiar MHDC, Marques MEDM, Monaquezi RM. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciênc. saúde Coletiva* 2021; 26(6):2159-2170.
39. Son C, Hedge S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res.* 2020; 22(9):1-33.
40. Lopes FM, Lessa RT, Carvalho RA, Reichert RA, Andrade ALM, Micheli DD. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia em Pesquisa* 2022; 16(1):1-23.

APÊNDICES

Apêndice A:

Tabela 1- Caracterização do estilo de vida, autoestima e quadro sugestivo para transtornos mentais comuns dos participantes do estudo, Vitória de Santo Antão, PE Brasil, 2023.

Variável	N	%	IC.95%
Autoestima			
10-20	39	13.98%	10.13% - 18.61%
21-30	162	58.06%	52.04% - 63.92%
31-40	78	27.96%	22.77% - 33.62%
Estilo de vida			
Excelente	14	5.02%	2.77% - 8.28%
Muito bom	99	35.48%	29.87% - 41.41%
Bom	110	39.43%	33.65% - 45.43%
Regular	50	17.92%	13.60% - 22.93%
Necessita melhorar	6	2.15%	0.79% - 4.62%
Transtornos mentais comuns			
Provável	178	63.80%	30.56% - 42.14%
Não provável	101	36.20%	57.86% - 69.44%

Fonte: Os autores (2023).

Nota:

N – frequência absoluta

% - frequência relativa

IC.95% - intervalo de confiança a 95%

Apêndice B:

Tabela 2 - Associação entre transtornos mentais comuns e características sociodemográficas, autoestima e estilo de vida, Vitória de Santo Antão, PE, Brasil, 2023.

Variável	Média do SRQ-20	Desvio padrão	IC 95%		p-valor
			Inferior	Superior	
Faixa etária					0.6731
18-20	10.19	4.89	9,0	11,4	
21-25	9.68	5.02	8,9	10,4	
26 ou mais	9.32	6.59	7,4	11,2	
Sexo					<0.0000
Masculino	6.85	5.22	5,5	8,2	
Feminino	10.53	5.01	9,9	11,2	
Renda					0.01515
<1 SM	10.88	5.33	9,8	12,0	
1-3 SM	9.54	5.07	8,7	10,3	
3.1-5 SM	7.96	5.82	5,7	10,2	
>5 SM	7.10	4.43	4,4	9,8	
Religião					0.07478
Católica	9.65	5.36	8,7	10,6	
Evangélica	8.63	4.62	7,6	9,7	
Espírita	10.61	5.60	7,6	13,7	
Sem religião	11.08	5.52	9,5	12,6	
Outra	11.88	5.90	8,0	15,7	
Estado civil					0.2005
Solteiro	9.59	5.17	8,9	10,3	
Casado	9.91	5.76	8,0	11,8	
Divorciado	15.33	2.88	12,1	18,6	
Outro	11.25	5.89	7,2	15,3	
Atividade remunerada					0.07077

Sim	8.16	5.92	6,2	10,1	
Não	9.97	5.14	9,3	10,6	
Curso					0.02483
Enfermagem	9.83	4.84	9,1	10,6	
Nutrição	9.08	5.22	7,4	10,8	
Ciências Biológicas	12.25	5.01	9,8	14,7	
Saúde Coletiva	11.94	4.74	10,6	13,2	
Educação física	8.35	6.38	6,6	10,1	
Período					0.8355
0*	12.25	6.13	6,2	18,3	
1	10.83	5.00	9,2	12,4	
2	9.75	5.04	7,7	11,8	
3	9.35	5.32	7,7	11,0	
4	9.59	5.63	7,5	11,7	
5	10.71	4.53	9,0	12,4	
6	8.72	5.40	6,9	10,6	
7	9.36	5.64	7,6	11,2	
8	8.96	5.58	6,9	11,0	
9	11.18	5.61	7,9	14,5	
10	9.33	4.82	6,2	12,5	
Estilo de vida					< 2.2e- 16
Excelente	2.50	2.59	2,0	3,0	
Muito bom	6.45	4.15	5,7	7,2	
Bom	10.93	4.06	8,8	13,1	
Regular	14.72	3.38	12,0	17,4	

Necessita melhorar	17.66	1.86	17,1	18,2	
Autoestima					< 2.2e- 16
10-20	15.97	2.62	15,1	16,8	
21-30	10.38	4.43	9,7	11,1	
31-40	5.29	3.91	4,4	6,2	

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Nota:

N – frequência absoluta

% - frequência relativa

IC.95% - intervalo de confiança a 95%

*4 participantes informaram estar desbloqueados no período da coleta de dados, sendo enumeradas como período 0

Apêndice C:**Tabela 3 - Análise de regressão múltipla entre transtornos mentais comuns e sexo, estado civil, estilo de vida e autoestima.**

	Estimativa	Erro padrão	Razão-t	p-valor
Interceptor	27.9 [25,8 - 30,1]	1.1	25.5	<0.0000
Sexo (Feminino)	2.9 [1,9 - (3,8)]	0.5	6.2	<0.0000
Estado civil (Casado)	0.7 [(-0,4) - (1,8)]	0.6	1.2	0.2274
Estado civil (Divorciado)	4.7 [(1,1) - (8,3)]	1.8	2.6	0.0106
Estado civil (Outro)	0.3 [(-1,9) - (2,5)]	1.1	0.3	0.7864
Estilo de vida	-0.2 [(-0,2) - (-0,1)]	0.0	-8.3	<0.0000
Autoestima	-0.3 [(-0,4) - (-0,2)]	0.0	-7.2	<0.0000

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Nota:

AIC = 1438,9

Teste residual não studentizado de Bonferroni = 0,0067083

ANEXO

ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA

NORMAS DE SUBMISSÃO DA REVISTA ABCS HEALTH SCIENCES

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • O arquivo do manuscrito apresenta todas as seguintes seções na ordem apresentada: (1) folha de rosto, (2) resumo, (3) texto principal, (4) referências. As figuras, tabelas e quadros, juntamente com suas respectivas legendas, estão inseridas no FINAL do texto, após as referências. |
| <ul style="list-style-type: none"> • O arquivo do manuscrito submetido está em formato Microsoft Word ou compatível. O texto está em espaço duplo e usa fonte Times New Roman de 12 pontos |
| <ul style="list-style-type: none"> • O arquivo do manuscrito apresenta todas as seguintes seções na ordem apresentada: (1) folha de rosto, (2) resumo, (3) texto principal, (4) referências. As figuras, tabelas e quadros, juntamente com suas respectivas legendas, estão inseridas no FINAL do texto, após as referências. |

FORMATO DO MANUSCRITO

Todos os textos enviados para publicação devem ser redigidos com espaçamento duplo, em fonte Times New Roman tamanho 12, com margens de 3,0 cm e em tamanho A4. Todas as páginas devem vir numeradas no canto superior direito.

As submissões podem ser feitas em Inglês ou Português.

Cada uma das seguintes seções deve iniciar uma nova página:

- folha de rosto: título em português e inglês (máximo de 20 palavras); autores (nomes completos); instituições às quais os autores mantêm vínculo acadêmico; nome, endereço institucional completo, telefone e endereço eletrônico do autor responsável pela correspondência;
- resumo: deve ter até 250 palavras e ser acompanhado por até 6 palavras-chave escolhidas dentre os termos indexados junto aos Descritores em Ciências da Saúde (decs.bvs.br);
- abstract: versão fiel em inglês do resumo, deve ser acompanhado de keywords correspondentes;
- texto principal do artigo, apresentando no máximo 25.000 caracteres (espaços incluídos), dividido conforme o quadro abaixo;
- agradecimentos (podem ser mencionados nomes de pessoas que contribuíram com o trabalho mas não preenchem os requisitos para caracterizar co-autoria, assim como nome de instituições que proporcionaram apoio financeiro ou logístico);
- referências;

- figuras, tabelas e quadros (máximo 6 elementos no total).

O manuscrito deverá respeitar as particularidades de formatação de cada tipo de contribuição:

Tipo de contribuição	Resumo	Divisões do texto principal	Extensão máxima do texto principal (Número de caracteres)	Número máximo de referências
Artigo Original	Estruturado: Introdução, Objetivo, Métodos, Resultados, Conclusão	Introdução, Métodos, Resultados, Discussão	25.000	40

FORMATO DAS REFERÊNCIAS

As referências devem ser numeradas em algarismos arábicos de acordo com a ordem em que aparecem no texto, no qual devem ser identificadas com o mesmo número no formato sobrescrito. Os autores devem apresentar as referências seguindo as normas dos Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals (www.icmje.org). Veja abaixo exemplos de formatação das referências:

- Artigo:

Marshall AC, Levine J, Morash D, Silva V, Lock JE, Benson CB, et al. Results of in utero atrial septoplasty in fetuses with hypoplastic left heart syndrome. *Prenat Diagn.* 2008;28(11):1023-8.

- Livro:

Melzack R. *The puzzle of pain.* New York: Basic Books Inc Publishers; 1973. p. 50-1.

- Capítulo de livro:

Peerless SJ, Hernesniemi JA, Drake CG. Surgical management of terminal basilar and posterior cerebral artery aneurysms. In: Schmideck HH, Sweet WH, editors. *Operative neurosurgical techniques.* 3rd ed. Philadelphia: WB Saunders; 1995. v. 1. cap. 84. p. 1071-86.

- Tese e dissertação:

Pimenta CA. Aspectos culturais, afetivos e terapêuticos relacionados à dor no câncer. Tese (Doutorado) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1995. p. 109-11.

- Documento em formato eletrônico:

International Committee of Medical Journal Editors. Uniform requirements for manuscripts submitted to biomedical journals. Disponível em: <http://www.acponline.org/journals/annals/01jan97/unifreq.htm>.