

# A Avaliação da Saúde Mental E da Qualidade de Vida dos Estudantes de Fisioterapia

## *The Evaluation of Mental Health and Quality of Life of Physical Therapy Students*

Áurea Aparecida da Silva<sup>1</sup>, Thacya Barcellus Teixeira de Oliveira Almeida<sup>1</sup>, Thiago Casali Rocha<sup>2</sup>, Laura de Souza Bechara Secchin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Estudante de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – SUPREMA.

<sup>2</sup> Mestre, Professor da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – SUPREMA.

<sup>3</sup> Mestre, Professora da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – SUPREMA.

\*Laura de Souza Bechara Secchin. E-mail: laura.bechara@suprema.edu.br

### RESUMO

**Contexto:** A qualidade de vida dos estudantes pode sofrer interferência do meio acadêmico, principalmente nos primeiros semestres, pois precisam se adaptar a uma nova realidade. De forma geral, estudantes apresentam estresse e ansiedade devido à sobrecarga das disciplinas práticas e teóricas. Apesar da vasta literatura que avalia a qualidade de vida e saúde mental da população universitária, são escassos estudos que especifiquem este aspecto dos estudantes do curso de fisioterapia. **Objetivos:** Avaliar a qualidade de vida e saúde mental de estudantes do curso de fisioterapia. **Métodos:** Estudo transversal que envolveu 46 estudantes de fisioterapia do segundo, quinto e oitavo período através questionários auto preenchidos que incluíam dados sócio demográficos, qualidade de vida (WHOQOL-BREF), saúde mental (DASS 21). **RESULTADOS:** A qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia, principalmente do quinto período, evidenciou-se pior quando comparado aos alunos do segundo e oitavo período. A média no DASS 21 no item “difícil de me acalmar” obteve resultado significativo ( $p < 0,05$ ) para os alunos do quinto período. Através do WHOQOL-BREF, a qualidade de vida foi considerada mediana por 62,5% dos alunos do quinto período, sendo esse o maior valor entre os três grupos analisados. **Conclusão:** É possível propor recomendações para pesquisas futuras de modo que os resultados possam ser utilizados em estudos de metanálise. Estudos que não apresentaram relação significativa entre as variáveis, não podem ser negligenciados para que sejam investigadas outros aspectos da formação do estudante de fisioterapia.

**Palavras-chave:** Saúde Mental, Qualidade de Vida, Estudantes, Fisioterapia

### ABSTRACT

**Background:** The quality of life of students may suffer interference from the academic environment, especially in the first semester, as they need to adapt to a new reality. In general, students experience stress and anxiety due to the overload of practical and theoretical subjects. Despite the vast literature that evaluates the quality of life and mental health of the university population, there are few studies that specify this aspect of students in the physical therapy graduate. **Objectives:** To evaluate the quality of life and mental health of students in the physical therapy graduate. **METHODS:** Cross-sectional study involving 46 physical therapy students from the second, fifth and eighth period through self-completed questionnaires that included socio-demographic data, quality of life (WHOQOL-BREF), mental health (DASS 21). **Results:** The quality of life of physical therapy students, especially in the fifth period, was worse when compared to students in the second and eighth periods. The average in DASS 21 in the item “difficult to calm me down” obtained a significant result ( $p < 0.05$ ) for students in the fifth period. Through the WHOQOL-BREF, quality of life was considered median by 62.5% of students in the fifth period, this being the highest value among the three groups analyzed. **Conclusion:** It is possible to propose recommendations for future research so that the results can be used in meta-analysis studies. Studies that did not show a significant relationship between the variables cannot be neglected in order to investigate other aspects of the training of physical therapy students.

**Keywords:** Mental Health, Quality of Life, Students, Physical Therapy Specialty

## INTRODUÇÃO

A saúde mental e a qualidade de vida de toda a população jovem têm se destacado nos últimos anos devido à alta prevalência de ansiedade, depressão, risco de suicídio e baixa qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde define a qualidade de vida como a capacidade do indivíduo perceber sua posição na vida, levando em consideração a cultura e os sistemas de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, perspectivas, padrões e receios<sup>1</sup>.

A qualidade de vida de adultos jovens, em especial de estudantes de graduação, pode sofrer interferência do meio acadêmico, principalmente nos primeiros semestres, pois precisam se adaptar a uma nova realidade, desenvolver responsabilidades e autonomia, além de melhorar o gerenciamento do tempo para atender às exigências universitárias<sup>2</sup>.

Os estudantes, em geral, apresentam estresse e ansiedade devido à sobrecarga das disciplinas práticas e teóricas gerando medo de cometer erros e sensação de despreparo. As exigências dos estudos, e outras responsabilidades interferem no relaxamento e nas conexões interpessoais<sup>3</sup>. A maioria dos estudantes universitários apresenta insônia crônica deixando-os mais lentos, com as notas mais baixas, sonolência diurna, fadiga, preocupação, queixas relacionadas à saúde mental e maior risco de acidentes de trânsito<sup>4</sup>. Desta forma, a insônia persistente gera maiores níveis de depressão, ansiedade, pânico e fobias<sup>5</sup>.

No contexto universitário o uso de questionários para triagem e medição da gravidade da depressão, estresse e ansiedade seria benéfico para detecção e gerenciamento da prevenção e promoção precoce da saúde mental nos estudantes<sup>6</sup>. Os instrumentos têm por objetivo perceber aspectos da vida, que vão além da saúde física, desta forma se relaciona com um conceito mais ampliado de saúde<sup>7</sup>. Um estudo que avaliou e comparou a qualidade de vida em estudantes que utilizou o instrumento World Health Organization Questionnaire for Quality of Life - Brief form (Whoqol-bref) revelou com o decorrer da formação acadêmica que os estudantes sofrem depreciação psicológica, principalmente os estudantes do último semestre<sup>8</sup>.

Apesar da vasta literatura que avalia a qualidade de vida e saúde mental da população universitária, são escassos estudos que especifiquem este aspecto dos estudantes do curso de fisioterapia, verificando níveis de estresse e ansiedade nos períodos em que ocorrem maiores mudanças na grade curricular, já que uma avaliação precoce poderia limitar e prevenir os problemas enfrentados pelos estudantes.

O objetivo deste estudo é avaliar a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes do curso de fisioterapia em momentos diferentes do curso.

## MÉTODOS

### Desenho do estudo e participantes:

Este trabalho foi realizado com uma amostra não-probabilística, por conveniência, constituída de 46 estudantes do curso de

fisioterapia, de uma faculdade da rede privada de Juiz de Fora, em Minas Gerais, Brasil, março de 2018. Os estudantes cursavam o segundo, quinto e oitavo semestre de graduação à época da pesquisa; a escolha dos períodos da graduação foi feita de forma que fosse possível fazer análises comparativas dos estudantes no início, no meio e no final do curso.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas de Juiz de Fora (SUPREMA), sob o CAEE número 93637718.4.0000.5103 e os estudantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### Crítérios de Inclusão e exclusão:

Para ser incluído, o estudante deveria estar oficialmente matriculado no segundo, quinto e oitavo período do curso de fisioterapia e ter mais de 18 anos de idade. Estudantes que não preencheram todos os questionários vinculados, que não assinaram o termo de consentimento, que apresentavam matrícula em “trancamento” ou que não estavam presentes no momento da coleta não foram incluídos.

### Procedimento:

A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista com os alunos duas semanas antes da semana de provas da instituição, antes ou depois das aulas, na sala de aula. Os pesquisadores informaram sobre os objetivos do estudo antes da entrega dos questionários, e estes foram preenchidos pelos próprios alunos.

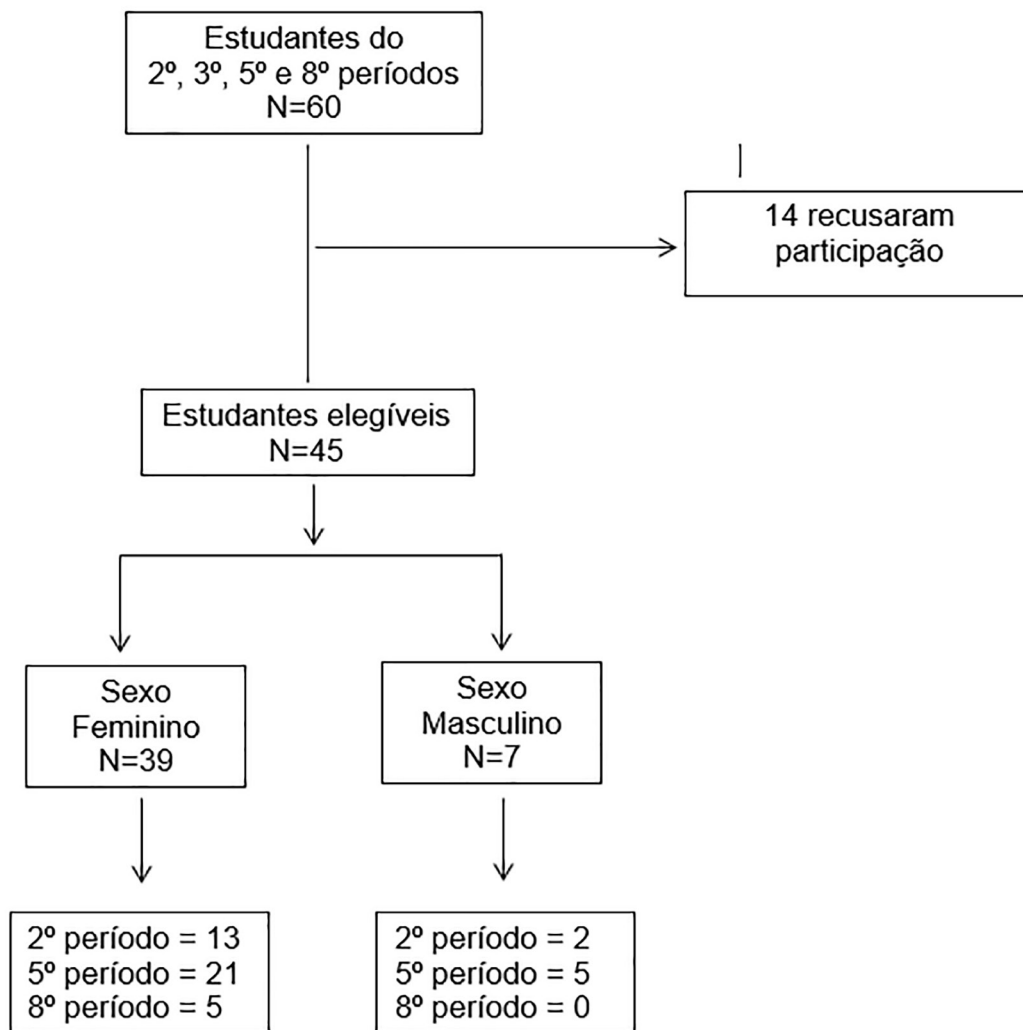
### Instrumentos:

Foram utilizados questionários auto preenchidos de duração aproximada de 15 minutos que incluíam:

Dados sócio demográficos: sexo, idade, etnia e religião;

WHOQOL-BREF- World Health Organization Quality of Life: validado para o português, utilizado pela comunidade científica para avaliar qualidade de vida. Composto por 26 itens, com resposta em formato Likert, distribuídos em quatro domínios: (a) Físico - 7 itens, (b) Psicológico - 6 itens, (c) Relações sociais - 3 itens, (d) meio ambiente - 7 itens e duas facetas gerais relacionadas a: “qualidade de vida” e “saúde”. All WHOQOL scored on a 5-point Likert-type scale. In our study, Cronbach's alpha coefficients for total scale was  $\alpha = .899$ .

DASS 21 - Depression, anxiety and stress scale: escala validada para o português, utilizada para avaliar a saúde mental. Composta por 21 itens, com resposta em formato Likert de 4 pontos, divididos em três subescalas que avaliam simultaneamente sintomas de: (a) depressão (inércia, anedonia, disforia, perda de interesse/ envolvimento, autodepreciação, desvalorização da vida, desânimo); (b) ansiedade (excitação do sistema nervoso autônomo, efeitos músculos esqueléticos, ansiedade situacional, ansiedade subjetiva, experiências); (c) estresse (dificuldade de relaxar, excitação nervosa, fácil perturbação/ agitação, reação de irritabilidade exagerada, impaciência). No presente estudo o alpha de Cronbach da escala total foi  $\alpha = .936$



**Figura 1.** Fluxograma da seleção dos participantes.

As análises descritivas dos dados foram apresentadas por média, desvio padrão da média e as variáveis categóricas, como frequência absoluta e relativa aceitando uma significância de  $p < 0,05$  e intervalo de confiança de 95%. Foi utilizado o software estatístico GraphPad (versão 5.01, GraphPad, La Jolla CA) para análise dos dados.

## RESULTADOS:

O grupo analisado constituiu-se de 46 estudantes do curso de fisioterapia. A idade média dos mesmos foi de 22 ( $\pm 1,5$ ) com a mínima de 18 e a máxima de 27 anos. Do total, 39 eram do sexo feminino, representando aproximadamente 85% da amostra e 7 do sexo masculino, cerca de 15% da amostra. Quanto a etnia declarada, 69,7% eram brancos, 10,8% negros e 19,5% pertenciam a outras etnias. A análise das variáveis sociodemográficas está representada na tabela 1.

Em relação ao instrumento DASS 21, evidenciou-se com a Distribuição da Frequência realizado pelo programa GraphPad, a predominância dos sinais e sintomas de ansiedade principalmente

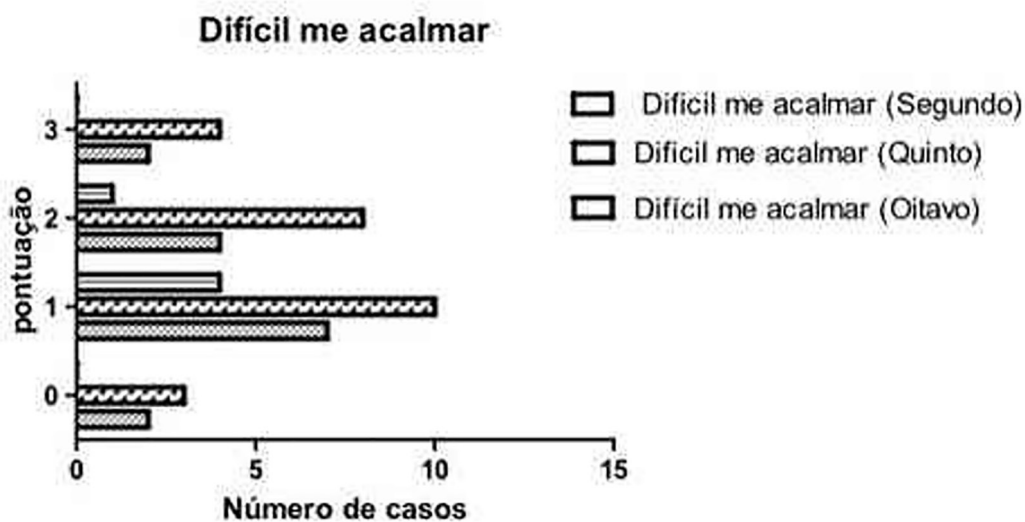
nos alunos do quinto período. Como exemplo o item “difícil de me acalmar”, apresentou um resultado significativo ( $p < 0,05$ ), sendo que esses apresentaram dificuldade de se acalmar em algum grau, ou por pouco tempo e em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo, conforme dados obtidos no gráfico abaixo:

Além disso, através da análise do WHOQOL-BREF foi possível verificar que a maioria dos alunos do quinto período relatou piores resultados a respeito da qualidade de vida quando comparado aos alunos do segundo e oitavo período. Na tabela 2 observa-se o item sobre a avaliação da qualidade de vida. Nesse contexto, levou-se em consideração que o número cinco indica uma boa avaliação da qualidade de vida em contrapartida, o número um equivale a uma avaliação baixa/ruim da qualidade de vida.

Tabela 2. Análise da distribuição de frequência entre os alunos do segundo, quinto e oitavo período no domínio geral de avaliação da qualidade de vida.

**Tabela 1.** Características sociodemográficas

Variáveis		n=46 / (%)
Etnia	branca	32 / 69.5 %
	negra	5 / 10.8%
	outras	9 / 19.5%
Religião	Católico	31 / 63.3%
	Espírita	5 / 10.8%
	Outra	2 / 4.3%
	Acredito, mas nao tenho religião	2 / 4.3%
	Evangélica	1 / 2.1%
	Protestante	5 / 10.8%



**Gráfico 2.** Predominância dos sinais e sintomas de ansiedade

**Tabela 2.** A avaliação da qualidade de vida

WHOQOL bref	n=46 / (%)
1. Avaliação da qualidade de vida	
Segundo período	
1	0 %
2	7,1%
3	21,4 %
4	42,8
5	28,5 %
Quinto período	
1	0%
2	62,5%
3	33,3%
4	4,1%
5	0%
Oitavo período	
1	0%
2	20%
3	40%
4	40%
5	0%

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5.Completamnete

## DISCUSSÃO:

A qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia, principalmente do quinto período, evidenciou-se pior quando comparado aos alunos do segundo e oitavo período, sendo esse fator não influenciado pelos dados Sócio-demográficos. A predominância do quinto aponta para outra hipótese de que, devido à grade curricular, este momento do curso exige que os alunos se dediquem mais ou sentem-se desmotivados.

Durante a graduação, devido à rotina estressante, mais da metade dos estudantes de fisioterapia apresentaram sintomas de depressão e ansiedade de acordo com crescente carga horária na grade curricular<sup>9</sup>.

Segundo um estudo realizado por Syed et al (2018), foi possível observar que de 267 alunos de fisioterapia de uma instituição, 52% não apresentavam sinais de depressão, 16,4% apresentavam sinais leves, 21% sinais moderados, 9% sinais graves e apenas 5% dos alunos apresentavam sinais severos. Além disso, cerca de 68,54% dos alunos apresentavam sintomas de ansiedade e 53,2% de estresse<sup>9</sup>.

No presente estudo foi possível observar sintomas de ansiedade e depressão nos alunos do segundo, quinto e oitavo período, porém esses sintomas predominaram de forma significativa nos alunos do quinto período do curso de fisioterapia. Outro importante achado foi que os alunos do quinto período relataram pior qualidade de vida quando comparados aos alunos do segundo e oitavo período. Desta forma, tal predominância pode ocorrer devido às mudanças na grade curricular, apresentando na sua maioria disciplinas específicas que se associam às práticas clínicas.

Devido ao aumento da carga horária e mudança da grade curricular, o estudante tende a abandonar suas atividades de lazer e o contexto familiar, para se dedicarem aos estudos, o que aumenta seu esforço, fazendo com que estes se tornem vulneráveis ao aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão<sup>10</sup>. Sendo assim, não ter hábitos de vida saudáveis, com tempo para atividades físicas e lazer, foi prejudicial à saúde mental e física dos alunos<sup>11</sup>.

A correlação da religião com a vida acadêmica foi um importante fator para o desenvolvimento da satisfação dos alunos, melhorando a qualidade de vida, gerando pensamentos positivos, reduzindo assim o adoecimento psíquico. Desta forma, os gestores dos cursos de saúde estimularam a criação de grupos para a vivência religiosa e troca de experiências<sup>12</sup>.

A identificação dos fatores associados à depressão e ansiedade no contexto acadêmico permitiu que estratégias de prevenção e promoção da saúde mental fossem criadas, como exemplo grupos de apoio, auxílio do aluno na gestão dos estudos em relação ao tempo, atividades de relaxamento como a meditação e exercícios aeróbicos direcionados à saúde cerebral, mantendo o bem-estar

geral dos estudantes, minimizando as possíveis fragilidades dentro do curso e otimizando o processo de aprendizagem<sup>11, 13</sup>.

Esse estudo apresentou como limitação o tamanho da amostra e a dificuldade de aplicar os questionários nos alunos do oitavo período já que eles foram abordados no horário de estágio obrigatório, fazendo com que os mesmos se recusassem a participar do estudo. Além disso, esse estudo não considerou os dados sócios demográficos como fator associado à qualidade de vida e saúde mental dos acadêmicos de fisioterapia. Por outro lado, o presente estudo também apresenta pontos fortes. Além de ser inovador por pesquisar sobre saúde mental e qualidade de vida em estudantes de fisioterapia, os questionários utilizados neste trabalho são validados no idioma dos voluntários, de fácil aplicação e compreensão, possuindo reprodutibilidade mundial.

## CONCLUSÃO

Considerando o exposto, é possível propor recomendações para pesquisas futuras de modo que os resultados possam ser utilizados em estudos de metanálise. Apesar da pouca relação significativa entre as variáveis, estudos não devem ser negligenciados a fim de se investigar outros aspectos da formação do estudante de fisioterapia.

## REFERÊNCIAS:

1. The Whoqol Group: The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the Health Organization. Soc. Sci. Med, 1995, 41(10):1403-1409.
2. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chamovich E, Vieira G, Santos L, Pinzon V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". Revista de saúde pública, 2000, 34(2):178-183.
3. Fleck MPA. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. Ciênc. Saúde coletiva 2000; 5(1): 33-8.
4. Claumann GS, Maccari FE, Ribovski M, Pinto AA, Felden ÉPG, Pelegrini A. Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. J. Phys. Educ 2017; 28: 1-11.
5. Chernomas WM, Shapiro C. Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. Int J Nurs Educ Scholarsh 2013; 10(1): 255-66.
6. Taylor DJ, Bramoweth AD, Grieser EA, Tatum JI, Roane BM. Epidemiology of insomnia in college students: relation ship with mental health, quality of life, and substance use difficulties. Behavior Therapy 2013; 44(3): 339-48.
7. Nyer M, Farabaugh A, Fehling K, Soskin D, Holt D, Papakostas GI, Pedrelli P, Fava M, Pisoni A, Vitolo O, Mischoulon D. Relationship between sleep disturbance and depression, anxiety, and functioning in college students. Depress Anxiety 2013; 30(9): 873-80.

- 
8. Yoon S, Lee Y, Han C, Pae CU, Yoon HK, Patkar AA, Steffens DC, Kim YK. Usefulness of the patient health questionnaire-9 for Korean medical students. *Acad Psychiatry* 2014; 38(6): 661-7.
  9. Chazan ACS, Campos MR. Qualidade de vida de estudantes de medicina medida pelo whoqol-bref - UERJ, 2010. *Ver. Bras. Educ. med* 2013; 37(3): 376-84.
  10. Parol CA, Bittencourt ZZLC. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. *Ver. Bras. Educ. med* 2013; 37(3): 365-75.
  11. Syed A, Ali SS, Khan M. Frequency of depression, anxiety and stress among the undergraduate physiotherapy students. *Pak J Med Sci.* 2018 Mar-Apr; 34(2): 468-471.
  12. Mondardo AH, Pedon EA. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Ver. Ciênc. Hum. Educ.* 2005; 6(6).
  13. Barlen ELD, Dalmolin GL, Vasconcellos SJL, Barlen ELD, Andolhe R, Magnago TSBS. Depressive symptoms among health care undergraduate students. *Ver LatAm Enfermagem* 2020; 28.
  14. Fleury LFO, Gomes AMT, Rocha JCCC, Formiga NS, Souza MMTS, Marques SC et al. Religiosidade, estratégias de coping e satisfação com a vida: Verificação de um modelo de influência em estudantes universitários. *Ver. Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* 2018; 20.
  15. Lavadera P, Millon EM, Shors TJ. MAP Train My Brain: Meditation Combined with Aerobic Exercise Reduces Stress and Rumination While Enhancing Quality of Life in Medical Students. *J Altern Complement Med.* 2020.