

ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E INSÔNIA EM UNIVERSITÁRIOS DA REGIÃO CENTRO-SUL CEARENSE

Ana Beatriz Pereira Sousa¹

Sara Barbosa Silva²

Mikaelle Cordeiro Bezerra³

Joyce Maria Leite e Silva⁴

INTRODUÇÃO: O ambiente universitário pode estar associado ao impacto negativo na qualidade de sono, por vezes, insônia, bem como a potencialização dos fatores estressores (ansiedade, depressão e estresse) ocasionado pelas mudanças comportamentais durante o período da graduação. **OBJETIVO:** Comparar os níveis de intensidade de ansiedade, estresse e depressão com a presença de insônia em universitários. **MÉTODO:** pesquisa transversal com 611 universitários da região centro-sul cearense de ambos os sexos (243 homens e 368 mulheres) com média de idade $21,5 \pm 4,2$ anos. Como critérios de exclusão: não responder os questionários de forma completa. Foi aplicado o questionário de triagem dos aspectos psicossociais da dor crônica (Cardoso, Sarchis e Britto, 2021) contendo perguntas acerca da presença e intensidade dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão. E ainda, um questionário sociodemográfico com perguntas sobre estilo de vida, destas sobre a qualidade do sono. A pesquisa foi aprovada no CEP/UNISUAM nº 64320222.5.0000.5235. Para análise estatística utilizou-se o software JASP com objetivo de comparar a intensidade dos níveis de ansiedade, estresse e depressão conforme seus pontos de corte com a presença de insônia admitindo $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Dos 611 universitários, 455 (74,4%) relataram sofrer de insônia, 464 (75,9%) foram classificados com presença de ansiedade, 354 (57,9%) com estresse e 165 (27%) com depressão, conforme ponto de corte do instrumento utilizado. O teste t independente mostrou em média que quanto mais elevado o nível na escala para ansiedade, estresse e depressão houve significância estatística ($p < 0,001$; cohen'd 0,532) com a prevalência de insônia. **CONCLUSÃO:** o estudo contribui de forma significativa principalmente para a comunidade acadêmica, assim como um alerta para a necessidade de estudo dos fatores psicológicos e qualidade do sono para um melhor. sugerindo a necessidade de acompanhamento terapêutico, hábitos de vida saudáveis, aumento do nível de atividade física, cuidados e higiene do sono. Tornando assim, os universitários conscientes dos problemas que podem ser acarretados devido ao descuido da saúde física e mental, tendo em vista que já sofrem com uma alta carga acadêmica constante.

Descritores: Ansiedade. Estresse psicológico. Estudantes. Sono.

¹ Graduanda em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: anabeatriz.pereira@urca.br

² Graduanda em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: sara.silva@urca.br

³ Graduanda em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: mikaelle.bezerra@urca.br

⁴ Docente do Curso de Educação Física, Doutora em Ciências da Reabilitação, Universidade Regional do Cariri-URCA, email: joyce.leite@urca.br

Referências

FETER, N. *et al.* Sharp increase in depression and anxiety among Brazilian adults during the COVID-19 pandemic: findings from the PAMPA cohort. **Public health**, v. 190, p. 101-107, 2021.

LIU, X.; PING, S.; GAO, W. Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. **Int J Environ Res Public Health**. Aug 10;16(16):2864, 2019.

ZHAO, Xiaolin *et al.* Perceived stress and sleep quality among the non-diseased general public in China during the 2019 coronavirus disease: a moderated mediation model. **Sleep medicine**, v. 77, p. 339-345, 2021