



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.119.A001>

Avaliação dos padrões de pensamentos de universitários com base no modelo cognitivo

Evaluation of college students' thought patterns based on the cognitive model

*Evaluación de los patrones de pensamiento de los estudiantes universitarios a partir del
modelo cognitivo*

Jeniffer Ferreira-Costa
Universidade São Judas Tadeu
<https://orcid.org/0000-0001-6281-7970>
cjf.jeniffer@gmail.com

Thais da Silva-Ferreira
Universidade São Judas Tadeu
<https://orcid.org/0000-0002-9826-3428>

Dante Ogassavara
Universidade São Judas Tadeu
<https://orcid.org/0000-0002-2842-7415>

José Maria Montiel
Universidade São Judas Tadeu
<https://orcid.org/0000-0003-0182-4581>

RESUMO

O ensino superior é frequentemente marco nas perspectivas futuras de um indivíduo, influenciando diversas áreas da vida de maneira multidimensional. Esse contexto traz consigo demandas e necessidades de adaptação, que muitas vezes, coincidem com as fases de transição do desenvolvimento do jovem adulto. Nesse contexto, surgem diferentes exigências adaptativas que afetam e são afetadas pelo processamento cognitivo dos estudantes, o que por sua vez, pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e na saúde mental. Este estudo objetivou identificar padrões de pensamentos em universitários, com base na tríade cognitiva e nas crenças centrais pautadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, e as implicações de saúde mental dessa população. Para tal, foram analisadas as respostas de 122 universitários, a partir dos instrumentos: Questionário Sociodemográfico; Questionário de Pensamentos: Tríade Cognitiva e Crenças Centrais; e Self-Reporting Questionnaire. Resultou que 63% dos participantes apresentaram sofrimento psíquico. O sofrimento psíquico foi correlacionado com maiores índices de Pensamentos e Crenças disfuncionais, com exceção da crença de desvalor. A idade foi identificada como um aspecto protetivo da saúde mental no contexto acadêmico. Concluiu-se que há uma alta prevalência de sofrimento psíquico na população universitária. O contexto de ensino superior e a fase de vida em que os graduandos se encontra são dois aspectos permeados por demandas adaptativas e estressores. Os pensamentos disfuncionais não favorecem a adaptabilidade, implicando negativamente na saúde mental.

Palavras-chaves: Pensamento; Terapia Cognitivo-Comportamental; Saúde Mental; Saúde do Estudante.

ABSTRACT

Higher education often marks future prospects for an individual, influencing various areas of life in a multidimensional way. This context brings with it demands and needs for adaptation that often coincide with the phases of transition of human development in young adulthood. In this context, different adaptive demands arise that affect and are affected by the cognitive processing of students, which in turn can have a significant impact on the quality of life and mental health of university students. This study aimed to identify patterns of thoughts in university students based on the cognitive triad and the central beliefs based on Cognitive-Behavioral Therapy and the mental health implications of this population. For this, the responses of 122 university students were analyzed, using the instruments: Sociodemographic Questionnaire; Thoughts Questionnaire: Cognitive Triad and Central Beliefs; and Self-Reporting Questionnaire. It resulted that 63% of the participants presented psychological distress. Psychological distress was correlated with higher indicators of dysfunctional Thoughts and Beliefs, with the exception of the belief of devaluation. Age was identified as a protective aspect of mental health in the academic context. It was concluded that there is a high prevalence of psychological distress in the university population. The context of higher education and the stage of life in which the average of undergraduates are found are two aspects permeated by adaptive demands and stressors. Dysfunctional thoughts do not favor adaptability, negatively implying mental health.

Keywords: *Thinking; Cognitive Behavioral Therapy; Mental Health; Student Health.*

RESUMEN

La educación superior a menudo marca las perspectivas futuras de un individuo, influyendo en varias áreas de la vida de manera multidimensional. Este contexto trae consigo demandas y necesidades de adaptación que a menudo coinciden con las fases de transición del desarrollo humano en la adultez joven. En este contexto, surgen diferentes demandas adaptativas que afectan y son afectadas por el procesamiento cognitivo de los estudiantes, lo que a su vez puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes universitarios. Este estudio tuvo como objetivo identificar patrones de pensamientos en estudiantes universitarios basados en la tríada cognitiva y las creencias centrales basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual y las implicaciones de salud mental de esta población. Para esto, se analizaron las respuestas de 122 estudiantes universitarios, utilizando los instrumentos: Cuestionario Sociodemográfico; Cuestionario de Pensamientos: Tríada Cognitiva y Creencias Centrales; y Cuestionario de Autoinforme. Resultó que el 63% de los participantes

presentaron angustia psicológica. La angustia psicológica se correlacionó con indicadores más altos de Pensamientos y Creencias disfuncionales, con la excepción de la creencia de devaluación. La edad fue identificada como un aspecto protector de la salud mental en el contexto académico. Se concluyó que hay una alta prevalencia de angustia psicológica en la población universitaria. El contexto de la educación superior y la etapa de la vida en la que se encuentran en promedio los estudiantes de pregrado son dos aspectos permeados por demandas adaptativas y estresores. Los pensamientos disfuncionales no favorecen la adaptabilidad, implicando negativamente la salud mental.

Palabras clave: *Pensamiento; Terapia Cognitivo-Conductual; Salud Mental; Salud del Estudiante.*

Introdução

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) teve início na década de 60, com os postulados de Aaron T. Beck. Foi proposta como uma psicoterapia breve, estruturada e orientada para o presente, sendo direcionada para a resolução de problemas por meio da modificação de comportamentos e pensamentos disfuncionais ou distorcidos, ou seja, que não contribuem para a adaptabilidade e bem-estar dos sujeitos nas mais diversas áreas da vida (A. Beck, 1964). Sob o enfoque da TCC, os pensamentos são involuntários, ocorrem de forma imediata e podem ser expressos verbalmente, ou manifestos por imagens mentais, sendo acompanhados de uma ou mais reações emocionais e comportamentais. Os pensamentos são uma parte do processamento cognitivo que permite aos indivíduos atribuírem sentidos e significados às diferentes situações vivenciadas (Bortoli & Francke, 2018).

Novas correntes cognitivas foram surgindo ao longo dos anos com diversos enfoques, porém, o que se pode reconhecer como o cerne da TCC é ter como base a formulação cognitiva e o entendimento do paciente como sujeito singular. O terapeuta busca proporcionar ao indivíduo a realização da identificação e avaliação dos pensamentos, para então, produzir mudanças, tanto neste aspecto quanto no sistema de crenças para que haja mudanças nos aspectos emocionais, comportamentais e nas interpretações disfuncionais de situações externas (J. Beck, 2014; Soares et al., 2020). Destaca-se que os pensamentos, quando mal adaptativos, podem ser classificados de acordo com os erros cognitivos estabelecidos na TCC, ou seja, as formas distorcidas de interpretação da realidade (Leahy, 2018), e por isso, ocasionar diferentes alterações no funcionamento da pessoa.

Este modelo propõe o apoio em dados empíricos da realidade como forma de flexibilizar as percepções que sustentam os problemas cognitivos dentro da tríplice em que é baseada a Terapia Cognitivo-Comportamental, sendo ela: evento, pensamento e comportamento (J. Beck, 2014). Os sistemas de crenças influenciam diferentes estratégias comportamentais, e a partir de eventos, há a demanda de que comportamentos sejam engajados, com o aumento do repertório

cognitivo, ocorre o favorecimento de atitudes mais funcionais ao sujeito. Frente a esta concepção, entende-se que a realidade objetiva não implica em pensamentos e comportamentos objetivos e únicos, ou seja, o mundo é em si uma interpretação sobre o mundo, não havendo uma dicotomia ou condição de certezas e controle ilimitado sobre as interpretações das condições temporais. A TCC busca apresentar ao paciente novos repertórios que flexibilizam interpretações de suas realidades, pautadas no exame de evidências objetivas que, por sua vez, tem em si várias formas de enfrentamento. Para exemplificar, o exame empírico deste fator é compreender que cada indivíduo possui diferentes formas de percepção de um mesmo evento, não sendo a realidade em si definida por percepções, mas sim, dando informações a estes sujeitos para formar um pensamento determinado (Leahy, 2019; J. Beck, 2014). Complementa-se que a estruturação e a adaptabilidade de tais percepções e pensamentos baseiam-se nas crenças e sistemas de cada indivíduo.

Estudantes Universitários Brasileiros

É possível compreender o cenário educacional do ensino superior por meio do Mapa do Ensino Superior no Brasil publicado pelo Instituto SEMESP em 2022. O Mapa compila os dados referentes a 2020 coletados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) e outras fontes, tais como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e os microdados do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), do Programa Universidade para Todos (Prouni) e do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (CAGED). Os dados apontam que a maioria das matrículas nas Instituições de Ensino Superior (IES) é em instituições privadas (77,5%) e em cursos presenciais (64,2%), mas salienta-se o crescimento das matrículas na modalidade à distância. Verificou-se uma disparidade em relação a regionalização, e respectivamente, da maior para a menor concentração: região Sudeste (44,72%); região Nordeste (21,07%); região Sul (17,52%); região Centro-Oeste (8,86%); e região Norte (7,8%). Cita-se que 87,6% das IES no país pertencem à rede privada. Considerando a modalidade presencial, as redes pública e privada, apresentam média de idade de 24 anos.

A V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES (Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior [Andifes], 2018), na qual participaram mais de 420 mil estudantes universitários de 63 universidades federais, identificou que 83,5% da amostra relatou vivenciar dificuldades

emocionais, sendo esta, a 4^o maior dificuldade que impacta no desempenho acadêmico (23,7%). Os universitários apresentaram ansiedade (63,6%), desânimo/desmotivação (45,6%), insônia/alteração no sono (32,7%), desamparo/desespero (28,2%), solidão (23,5%), tristeza persistente (22,9%), desatenção/desorientação/confusão mental (22,1%), timidez excessiva (16,2%), medo/pânico (13,5%), problemas alimentares (12,3%), ideia de morte (10,8%) e pensamento suicida (8,5%).

Diferentes estágios do desenvolvimento humano proporcionam desafios e possibilidades. A partir da pesquisa da SEMESP (2022), é possível identificar que comumente os graduandos estão na fase Adulto Jovem. Explicita-se que, por si só, esta é uma época que ocasiona estressores por ser um período transitório entre a adolescência e o início da fase adulta. Também é comum que haja a busca de maior estabilidade com o início da vida laboral e o fortalecimento de vínculos sociais e afetivos mais duradouros (Papalia & Feldman, 2013).

Além desse cenário descrito, as formas de compreensão das vivências cotidianas também vão se modificando. O pensamento do adulto e jovem adulto caracteriza-se por formas cognitivas que envolvem uma reflexão com ênfase em lógicas complexas, além do fortalecimento da inteligência emocional. Esse processo de reflexão é vigorado pela entrada na IES, onde o pensamento do universitário tende a ser mais flexível perante os conceitos sobre o mundo e o outro, havendo também a escolha e o refinamento quanto aos próprios conceitos e concepções. A relação com o trabalho e atividades intelectualmente instigantes também contribuem nesse processo (Papalia & Feldman, 2013).

Considerando os dados aqui reunidos, nota-se a emergente adaptabilidade e organização em novas fases da vida. Especificamente, as demandas do contexto universitário no início da fase adulta predis põem que os indivíduos necessitem lidar com novos eventos e agentes estressores. Esta maneira de lidar com os eventos refere-se diretamente a percepção do sujeito, isto é, ao conteúdo e forma do seu pensamento, influenciando diretamente nas suas respostas comportamentais e emocionais apresentadas em diferentes contextos. Explicita-se, então, a tríplice da Terapia Cognitivo-Comportamental. Dessa forma, justifica-se tal investigação, pela necessidade de pesquisas voltadas ao entendimento do pensamento deste grupo para que, assim, fundamentem-se possibilidades interventivas de cuidado. Por isso, o presente estudo objetivou identificar padrões de pensamentos em universitários com base na tríade cognitiva, considerando as implicações na saúde mental de tal população, bem como, investigar diferenças em função do gênero, semestre e atividades remuneradas quanto às variáveis investigadas.

Materiais e Métodos

Desenho do Estudo

Este estudo possui corte transversal, consistindo em uma pesquisa descritiva, a fim de gerar dados para análises quantitativas. Tais dados foram coletados por meio do aplicativo de gerenciamento de pesquisas *Google Forms*.

Participantes

Participaram deste estudo 122 graduandos. A idade dos participantes variou de 18 a 47, com média de 26 anos. 81% (n = 99) dos estudantes era do gênero feminino, 18% (n = 22) do gênero masculino e 1% (n = 1) não binário. A maioria dos estudantes exercia atividades remuneradas (77%, n = 94), destes, 42% (n = 51) exercia atividades relacionadas com a graduação. A amostra contou com alunos de todos os semestres: 22% estavam cursando o décimo semestre, 18% o sexto semestre, 12% o oitavo, segundo e primeiro semestre, 10% o quarto semestre, 4% o quinto e 3% o nono, sétimo e terceiro semestre.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico teve como objetivo coletar informações acerca dos participantes a fim de caracterizá-los quanto à idade, gênero, atividade laboral e semestre.

Questionário de Pensamentos: Tríade Cognitiva e Crenças Centrais

O questionário foi elaborado com o propósito de investigar a presença de pensamentos alinhados à tríade cognitiva da TCC. Quanto maior a pontuação, maior é a presença de pensamentos disfuncionais. Composto por 18 afirmativas, utilizando uma escala *Likert* de 4 pontos (de 1 - nunca até 4 - sempre), as afirmativas abordam três dimensões: Pensamento sobre si, Pensamento sobre o mundo e Pensamento sobre o futuro. As questões foram formuladas com base nas crenças centrais de Desamor, Desvalor e Desamparo (Ferreira-Costa, Silva-Ferreira, & Montiel, 2022).

Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20)

Desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o *Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20)* objetiva avaliar o nível de sofrimento psíquico dos indivíduos e é considerado um instrumento multidimensional de autorrelato (Gonçalves et al., 2008; Santos et

al., 2010). Atribui-se pontuação 0 (não) ou 1 (sim), respectivamente, referindo-se à ausência ou presença de algum sintoma. O escore máximo é de 20 pontos, sendo que quanto maior o escore, mais sofrimento psíquico o indivíduo apresenta (Beusenberg et al., 1994). O SRQ-20 apresenta validação e confiabilidade descrita em outros estudos como o de Gonçalves et al. (2008) e Santos et al. (2010). No que diz respeito à pontuação de corte, há uma variação na literatura com diferentes sensibilidades, influenciadas por diversos fatores, como a população estudada. Considerando as especificidades do presente estudo, optou-se por adotar a pontuação de corte relativa a 7 pontos. Ou seja, ao atingir 7 pontos ou mais, indica-se sofrimento psíquico, em consonância com os estudos de Gonçalves et al. (2008) e Santos et al. (2010).

Procedimentos de Coleta e Análise de Dados

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade São Judas Tadeu, sob número do parecer 5.637.542. Os dados foram coletados no mês de setembro de 2022, por meio da plataforma *Google Forms*. Mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foram apresentados aos participantes os instrumentos de coleta de dados. Foi considerado como caso elegível, participantes matriculados em cursos de graduação com idade igual ou superior a dezoito anos. As análises realizadas, descritivas e inferenciais, foram conduzidas por meio do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 21.

Resultados

Para a escolha adequada do método estatístico, foram investigadas a normalidade da distribuição e homogeneidade da variância das variáveis. O teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov identificou a distribuição não normal das variáveis de Pensamento sobre si (*self*) (S-W = 0,113, df = 122, sig = 0,001, p < 0,05), Pensamento sobre o mundo (outros) (S-W = 0,114, df = 122, sig = 0,001, p < 0,05), Pensamento sobre o futuro (S-W = 0,120, df = 122, sig 0, p < 0,05), Desamor (S-W = 0,093, df = 122, sig = 0,012, p < 0,05), Desvalor (S-W = 0,084, df = 122, sig = 0,006, p < 0,05), Desamparo (S-W = 0,085, df = 122, sig = 0, p < 0,05) e SRQ-20 (sig = 0, p < 0,05). O teste de Levene reportou a não homogeneidade da variável Pensamento sobre si (*self*) (sig = 0,023, p < 0,05), Pensamento sobre o futuro (sig 0,005 p < 0,05) e SRQ-20 (sig = 0,010, p < 0,05). Optou-se, então, por utilizar os testes não-paramétricos. A Tabela 1 reúne as estatísticas descritivas dos domínios investigados pelo Questionário de

Pensamentos: Tríade Cognitiva e Crenças Centrais, e do instrumento *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20).

Tabela 1
Estatísticas descritivas

	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo	25th	Percentis 50th (Mediana)	75th
Pensamento Sobre Si (Self)	12,62	3,060	6	21	11,00	12,00	15,00
Pensamento Sobre o Mundo (Outros)	12,18	2,852	6	19	10,00	12,00	14,00
Pensamento Sobre o Futuro	12,25	3,603	6	23	10,00	12,00	15,00
Desamor	11,94	3,718	6	24	9,00	12,00	14,00
Desvalor	13,24	3,481	6	22	11,00	13,00	15,00
Desamparo	11,36	2,858	6	22	9,00	11,00	13,00
Total de Pensamentos Disfuncionais	36,54	8,313	22	61	31,00	36,50	42,00
SRQ-20	8,87	5,032	0	18	5,00	9,50	12,25

Por meio do teste de Mann-Whitney, foi demonstrado que o gênero dos graduandos não teve efeito sobre as variáveis, a citar: Pensamento sobre si (*self*) ($Z = -,301$, $U = 1044,500$, $sig = 0,764$, $p > 0,05$), Pensamento sobre o mundo (outros) ($Z = -,030$, $U = 1084,500$; $sig = 0,976$, $p > 0,05$), Pensamento sobre o futuro ($Z = -,229$, $U = 1055,000$; $sig = 0,818$, $p > 0,05$), Desamor ($Z = -,469$, $U = 1019,500$; $sig = 0,639$, $p > 0,05$), Desvalor ($Z = -,604$, $U = 999,500$; $sig = 0,546$, $p > 0,05$) e Desamparo ($Z = -,338$, $U = 1039,000$; $sig = 0,970$, $p > 0,05$). Também não houve efeito do gênero sobre a SRQ-20 ($Z = -,741$, $U = 979,000$; $sig = 0,459$, $p > 0,05$).

O teste de Kruskal-Wallis mostrou que não houve efeito do Semestre sobre as variáveis Pensamento sobre si (*self*) [$X^2(9) = 12,812$; $sig = 0,171$, $p > 0,05$], Pensamento sobre o mundo (outros) [$X^2(9) = 4,187$; $sig = 0,899$, $p > 0,05$], Pensamento sobre o futuro [$X^2(9) = 5,315$; $sig = 0,806$, $p > 0,05$], Desamor [$X^2(9) = 11,419$; $sig = 0,248$, $p > 0,05$], Desvalor [$X^2(9) = 10,618$; $sig = 0,303$, $p > 0,05$] e Desamparo [$X^2(9) = 4,578$; $sig = 0,869$, $p > 0,05$]. Também não houve efeito do Semestre sobre a SRQ-20 [$X^2(9) = 3,602$; $sig = 0,936$, $p > 0,05$].

Também não houve diferenças das atividades remuneradas sobre as variáveis de Pensamento sobre si (*self*) [$X^2(2) = 5,402$; $sig = 0,067$, $p > 0,05$], Pensamento sobre o mundo (outros) [$X^2(2) = 2,538$; $sig = 0,281$, $p > 0,05$], Pensamento sobre o futuro [$X^2(2) = 3,770$; $sig = 0,152$, $p > 0,05$], Desamor [$X^2(2) = 3,575$; $sig = 0,167$, $p > 0,05$], Desvalor [$X^2(2) = 0,227$;

$sig = 0,893$, $p > 0,05$], Desamparo [$X^2 (2) = 3,653$; $sig = 0,161$, $p > 0,05$] e SRQ-20 [$X^2 (2) = 1,170$; $sig = 0,557$, $p > 0,05$].

Por meio do SRQ-20, foi possível rastrear que 63% dos participantes apresentavam algum grau de sofrimento psíquico, isto é, 77 participantes obtiveram pontuação igual ou superior a 7 pontos. Os participantes foram divididos, então, em dois grupos: *sem sofrimento psíquico* ($n = 45$, 37%) e *em sofrimento psíquico* ($n = 77$, 63%). Ao comparar os dois grupos em relação aos pensamentos disfuncionais, o teste estatístico Mann-Whitney indicou que o grupo *em sofrimento psíquico* apresentou índices significativos em todas as variáveis, com exceção de Desvalor (Tabela 2).

Tabela 2
Estatística e classificação Mann-Whitney

SQR-20	Mann-Whitney	N	Mean	Sum of
		(122)	Rank	Ranks
Pensamento sobre si (self)	Mann-Whitney U	828,000	Sem sofrimento mental	45 41,40 1863,00
	Wilcoxon W	1863,000	Em sofrimento mental	77 73,25 5640,00
	Z	-4,827		
	Sig. Assint. (2 caudas)	,000		
Pensamento sobre o mundo (outros)	Mann-Whitney U	855,000	Sem sofrimento mental	45 42,00 1890,00
	Wilcoxon W	1890,000	Em sofrimento mental	77 72,90 5613,00
	Z	-4,685		
	Sig. Assint. (2 caudas)	,000		
Pensamento sobre o futuro	Mann-Whitney U	836,000	Sem sofrimento mental	45 41,58 1871,00
	Wilcoxon W	1871,000	Em sofrimento mental	77 73,14 5632,00
	Z	-4,778		
	Sig. Assint. (2 caudas)	,000		
Desamor	Mann-Whitney U	909,500	Sem sofrimento mental	45 43,21 1944,50
	Wilcoxon W	1944,500	Em sofrimento mental	77 72,19 5558,50
	Z	-4,385		
	Sig. Assint. (2 caudas)	,000		
Desvalor	Mann-Whitney U	1541,500	Sem sofrimento mental	45 57,26 2576,50
	Wilcoxon W	2576,500	Em sofrimento mental	77 63,98 4926,50
	Z	-1,017		
	Sig. Assint. (2 caudas)	,309		
Desamparo	Mann-Whitney U	1094,000	Sem sofrimento mental	45 47,31 2129,00
	Wilcoxon W	2129,000	Em sofrimento mental	77 69,79 5374,00
	Z	-3,409		
	Sig. Assint. (2 caudas)	,001		

Ao visualizar apenas a frequência dos itens da SRQ-20 do grupo *em sofrimento psíquico*, foi possível identificar a prevalência de uma maior frequência afirmativa para as seguintes questões: 99% “Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)”; 88% “Você se cansa com facilidade?”; 86% “Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas

atividades diárias?"; 82% "Sente-se cansado(a) o tempo todo?"; 82% "Tem se sentido triste ultimamente?"; e 79% "Tem perdido o interesse pelas coisas?". Além disso, foi possível identificar as afirmativas mais frequentes no Questionário de Pensamentos: Tríade Cognitiva e Crenças Centrais do grupo *em sofrimento mental*: "Nunca serei o suficiente como os outros são", dimensões - Pensamento sobre o futuro e Desamparo; "Nada do que eu faço é bom o suficiente", dimensões - Pensamento sobre si (*self*) e Desvalor; "Ninguém reconhece o meu valor", dimensões - Pensamento sobre o mundo (outros) e Desvalor; "Eu não consigo tomar decisões importantes sozinho(a)", dimensões - Pensamento sobre si (*self*) e Desamparo. A correlação de Spearman demonstrou que há correlação positiva entre o total do SRQ-20 e o Total do Questionário de Pensamentos, e correlação negativa entre a Idade e SRQ-20 (Tabela 3).

Tabela 3

Correlação de Spearman entre SRQ-20, Total do Questionário de Pensamentos e Idade

Spearman (n = 122)	SRQ-20	Total do Questionário de Pensamentos	Idade
SRQ-20	1,000	,682**	-,242**
Total do Questionário de Pensamentos	,682**	1,000	-,044
Idade	-,242**	-,044	1,000
	,001	,001	,631
	,007	,631	.

Além disso, como é possível observar na Tabela 4, a SRQ-20 apresentou correlação positiva com todas as variáveis de pensamentos disfuncionais e crenças, ou seja, quanto maior a presença de pensamentos disfuncionais maior a presença de sofrimento psíquico. Os domínios específicos do Questionário de Pensamentos obtiveram correlação entre si, então, foi demonstrada a congruência do uso deste questionário para a investigação das variáveis.

Tabela 4*Correlação de Spearman*

Spearman (n=122) Correlação Sig. (2-tailed)	Pensamento sobre si (self)	Pensamento sobre o mundo (outros)	Pensamento sobre o futuro	Desamor	Desvalor	Desamparo
Pensamento sobre si (self)	1,000
Pensamento sobre o mundo (outros)	,606**	1,000
Pensamento sobre o futuro	,732**	,682**	1,000	.	.	.
Desamor	,632**	,784**	,742**	1,000	.	.
Desvalor	,790**	,670**	,783**	,622**	1,000	.
Desamparo	,724**	,538**	,710**	,350**	,531**	1,000
SRQ-20	,589**	,545**	,625**	,520**	,672**	,490**
	,000	,000	,000	,000	,000	,000

** Correlações significativas.

Discussão

No presente estudo, os jovens adultos em contexto de ensino superior apresentaram uma alta presença de sofrimento psíquico, relativo a mais da metade dos participantes. Esta alta prevalência de implicações na saúde mental também está em concordância com a V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES (Andifes, 2018), que apresentou a estimativa de que entre os 420 mil estudantes universitários, 83,5% relataram vivenciar dificuldades emocionais, sendo que as estimativas mais altas foram relacionadas a ansiedade (63,6%), desânimo/desmotivação (45,6%) e insônia/alteração no sono (32,7%). Além disso, a pesquisa identificou que o sexo feminino (28,6%) apresentou maior recorrência de sofrimento psíquico quando comparado ao sexo masculino (17,7%).

Corroborando esses dados, o estudo de campo de Perini et al. (2019) identificou que 40% de 246 alunos pertencentes a 20 cursos de graduação distintos, apresentaram Transtornos Mentais Comuns (TMC). Os autores associaram alguns fatores como contribuintes para o desenvolvimento de tais implicações, dentre eles, o sexo feminino, a insatisfação com a escolha do curso, a dificuldade em se integrar em grupos e a percepção de uma rede de apoio deficitária. Nesse sentido, Gomes, Junior, Cardoso e Silva (2020) também identificaram a maior prevalência de sintomatologia referente às alterações de humor e de ansiedade no sexo

feminino, quando investigaram 378 universitários, dos quais 40% apresentaram tais complicadores.

A revisão sistemática realizada por Lopes et al. (2022) reuniu 18 artigos sobre a prevalência de TMC em universitários brasileiros. Apenas um dentre os estudos selecionados indicou presença inferior a 30% de TMC na amostra e 11 dos estudos identificaram estimativas superiores a 40%. Foi verificada uma maior presença de TMC em mulheres (com frequências que variaram entre 24% e 69%) que em homens (com frequências que variaram entre 14% e 46%). Os autores ainda complementaram que a frequência de tais implicações no contexto de ensino superior é acima do comumente encontrado em estudos internacionais e na população nacional geral.

Mediante os estudos citados (Andifes, 2018; Perini et al., 2019; Gomes et al., 2020; Lopes et al., 2022), notou-se a importância de considerar o gênero nas reflexões sobre a temática, mesmo que os resultados do presente estudo não tenham identificado efeito de gênero sobre as variáveis. É relevante tecer uma rápida consideração pautada na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), pois no que tange aos transtornos mentais prevalentes na população, como é o caso de transtorno de ansiedade generalizada e transtorno depressivo maior, há o apontamento da maior vulnerabilidade do gênero feminino. Infere-se, então, que a adoção de estratégias de promoção à saúde mental no contexto universitário deve também considerar a gama de vulnerabilidades e fatores associados.

Outras duas informações do perfil dos participantes, semestre e atividade remunerada, como reportado anteriormente, não foram identificadas como fatores relacionados ao sofrimento psíquico ou a presença de pensamentos e crenças disfuncionais. Porém, um outro estudo, que investigou a relação entre estes dois fatores e o bem-estar e estresse em graduandos, reportou correlação positiva entre estresse e trabalho e também com semestres letivos mais avançados (Marchini, Cardoso, Oswaldo, & Pires, 2019). Salgado, Siqueira e Salgado (2016) discorrem que a dupla jornada, isto é, trabalho e estudo em nível superior, pode implicar razoavelmente na qualidade de vida dos estudantes mais jovens, impactando no desempenho acadêmico e na vitalidade.

Ao retomar a análise sobre as questões prevalentes no grupo *em sofrimento psíquico*, notou-se que as questões supracitadas presentes se voltaram para alguns enfoques específicos, isto é, conteúdos referentes às sintomatologias relacionadas a estados ansiosos e depressivos. Ariño e Bardagi (2018) e Oliveira (2022) reportaram em seus estudos a relação entre vulnerabilidade psicológica de estudantes (relativa a sintomas de depressão, estresse e

ansiedade) e a vivência acadêmica, incluindo os aspectos multidimensionais envolvidos. Uma importante contribuição observa-se ao indicarem que a vulnerabilidade psicológica estava relacionada a uma percepção mais negativa sobre as experiências acadêmicas, não só nas dimensões de estudo/carreira, mas também nas questões emocionais/pessoais. Especificamente, os autores Ariño e Bardagi (2018) chamam a atenção para o fator protetivo de uma percepção positiva sobre a autoeficácia e estratégias de aprendizagem percebidas como frutíferas pelos alunos. Notou-se, então, que os indicadores de impactos negativos na saúde mental desta população podem sofrer influência das crenças sobre as próprias capacidades, dentre elas, a capacidade de aprender, de atender expectativas do contexto pessoal e social e se adaptar adequadamente.

É relevante tecer uma breve consideração sobre as estratégias de aprendizagem, sendo um fator que envolve diversos processos comportamentais que podem ser considerados adaptativos ou não-adaptativos no contexto de ensino superior. A aprendizagem envolve processos cognitivos, motivacionais, metacognitivos e a escolha de estratégias, sendo influenciada por fatores emocionais e de autorregulação (Casiraghi et al., 2020; Zoltowski & Teixeira, 2020). O produto da associação entre esses fatores define as estratégias de aprendizagem, sendo estas, as sequências comportamentais escolhidas como forma de adquirir, ordenar e usar novas informações (Boruchovitch & Santos, 2006; McCombs, 2017).

É importante considerar o contexto da amostra para continuar refletindo sobre o sofrimento psíquico reportado pelos participantes por meio da SRQ-20. Conforme Nogueira-Martins e Nogueira-Martins (2018), na interação discente-ambiente acadêmico pode ocorrer os seguintes cenários: Adaptação, no qual o sofrimento psíquico é de caráter transitório; Crises Adaptativas, que se refere aos conflitos emocionais devido às mudanças ocasionadas pelo novo ambiente ou pela própria faixa etária do indivíduo; e Crises Psicopatológicas, as quais se originam de transtornos mentais e podem ocorrer entre universitários que apresentam uma maior vulnerabilidade. Todas as situações citadas são influenciadas pela fase de vida em que se encontra o indivíduo ao ingressar no ensino superior.

Relacionando os comportamentos disfuncionais no ambiente acadêmico, observam-se as estratégias de aprendizagem inadequadas e dificuldades de integração grupal, sendo dois fatores apontados pela literatura como estressores (Ariño & Bardagi, 2018; Perini et al., 2019). Nesse sentido, universitários que tendem a apresentar pensamentos excessivamente negativos e níveis elevados de autocritica podem sentir mais afetos negativos e adotar comportamentos

inapropriados para o enfrentamento das adversidades presentes no ambiente acadêmico (Bezerra et al., 2018; Stallard, 2021).

No presente estudo, a idade dos participantes foi diminutamente similar ao perfil de graduandos identificados pelo Instituto SEMESP (2022). Ao considerar as especificidades da amostra, como a presença expressiva de alunos de semestres mais avançados, explica-se a idade média dos participantes relativas a 26 anos, dois anos superior à média encontrada no Mapa do Ensino Superior no Brasil. Então, assim como supracitado, a fase de vida dos participantes compreende o período de vida chamado de jovem adulto, o qual corresponde a um estágio do desenvolvimento humano que apresenta características típicas em relação aos diversos âmbitos da vida, o que inclui um alto nível de novos estressores (Papalia & Feldman, 2013). O fim da adolescência e o início da fase adulta jovem é um período transitório que demanda do sujeito se tornar mais autônomo e responsável por suas escolhas. Dentre tais escolhas, há a profissional que no mundo contemporâneo relaciona-se geralmente com o ingresso em cursos de ensino superior, que é acompanhado de incertezas e conflitos por implicar em condições futuras ao indivíduo (Grings & Jung, 2016; Mendes & Cassino, 2018), contribuindo para o aumento de sofrimento mental.

Foi possível identificar como resultado uma correlação negativa entre a idade dos participantes e a pontuação na SRQ-20, ou seja, há um discreto fator protetivo do avanço da idade no contexto universitário e o sofrimento psíquico. Schmitt et al. (2020) também reportaram a associação negativa entre idade e aspectos impactantes na saúde mental e, em específico para o sexo feminino, este foi um fator protetivo contra sofrimentos derivados de estressores universitários. Igualmente, Chaves et al. (2020) indicaram em seu estudo que adultos entre 30 e 59 anos apresentaram um maior predomínio de fatores protetivos e uma maior resiliência no enfrentamento das adversidades que jovens de até 29 anos. Lopes et al. (2022) contribuíram com a reflexão de que a adaptação ao ensino superior acompanha as adaptações requeridas pela fase do desenvolvimento psicossocial, e tais demandas levam a um cenário de maior vulnerabilidade aos TMC.

Com os apontamentos sobre a fase de vida do jovem adulto e o contexto acadêmico, denota-se a maior vulnerabilidade fomentada pela junção de uma fase de vida que envolve importantes demandas adaptativas e a entrada e permanência em um ambiente que também apresenta novas demandas, trazendo consigo outros estressores. Considerando esse cenário, pode-se conjecturar que o avanço da idade se apresenta como um fator protetivo, sendo

derivado da maturação psicossocial e ausência de demandas de fases transitórias já superadas, então, os universitários mais jovens apresentariam uma maior vulnerabilidade psicológica.

A partir da noção de tal vulnerabilidade, retomam-se os resultados entre o *sofrimento psíquico* e a presença de pensamentos e crenças disfuncionais. Frente aos eventos estressores ocasionados pelo ambiente acadêmico, a maneira como o graduando percebe e lida com essa demanda impactará diretamente em sua saúde mental. Ressalta-se aqui, notoriamente, os pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A presença de percepções disfuncionais sobre os eventos estressores do ambiente universitário e sobre as necessidades adaptativas dos jovens adultos impactaram de maneira negativa a saúde mental dos sujeitos. Tal achado ilustra, também, o descrito por Wright et al. (2018) que aborda que os pensamentos consistem em um fluxo de processamento cognitivo que, associados com as crenças, auxiliam na interpretação de informações. Sendo assim, pode ser uma percepção adequada das vivências cotidianas e proporcionar maior bem-estar ou corresponder a uma percepção distorcida e gerar sofrimento psíquico a partir da manifestação de reações emocionais e comportamentais disfuncionais não conscientes.

Como citado anteriormente, o contexto da educação superior demanda uma série de adaptações cognitivas e comportamentais dos indivíduos inseridos nesse ambiente (Nogueira-Martins & Nogueira-Martins, 2018; Zoltowski & Teixeira, 2020). Uma percepção negativa sobre esse processo - derivada de pensamentos disfuncionais e crenças centrais desadaptativas - não fomenta a adaptação adequada e se correlaciona com a presença de *sofrimento psíquico* (Ariño & Bardagi, 2018). Dessa maneira, adequando tais informações ao conjunto do tríplice cognitivo comportamental, pode-se ilustrar que frente a um evento (a necessidade de estudar para uma prova), um sujeito com determinadas crenças centrais (desamparo) apresenta pensamentos disfuncionais (“eu não consigo aprender isso sozinho”), tenderá a ter as respostas emocionais (medo; frustração...) e comportamentais disfuncionais (procrastinação; não realizar a prova...). Por meio dessa estrutura hipotética, a frustração gerada pelas consequências das respostas disfuncionais (resultado negativo na prova; a não criação de vínculos), reforçaria o sentimento e a percepção negativa de inadequação ao ambiente acadêmico, aumentando o risco de sofrimento psíquico.

Outros aspectos envolvidos na construção da dinâmica subjetiva, na qual se apresentam os pensamentos, tais como a valorização de si, autoestima, autocrítica, entre outros, permearam os dados obtidos no Questionário de Pensamentos: Tríade Cognitiva e Crenças Centrais. Stallard (2021) aborda a influência de tais fatores na constituição de pensamentos, sejam eles funcionais

ou não. Uma percepção negativa das vivências internas ou externas, com pensamentos disfuncionais, faz com que os sujeitos apresentem um elevado senso de autocritica com uma maior tendência à autopunição, aumentando assim, a insegurança, e fortalecendo crenças de insuficiência com foco nas falhas. Evidencia-se, também, as consequências nos processos comportamentais e emocionais, pois há a intensificação de emoções e sentimentos desagradáveis como a tristeza, culpa e raiva, que podem ser impeditivos adicionais na realização de demandas cotidianas como as que são exigidas no meio acadêmico.

Conclusões

Por meio da metodologia empregada, foi possível alcançar o objetivo proposto, isto é, foram identificados os pensamentos de universitários tendo como base o modelo cognitivo e os aspectos de saúde mental. Constatou-se uma alta prevalência de *sofrimento psíquico* na amostra investigada, corroborando estudos populacionais no contexto universitário. Como era esperado, seguindo os pressupostos da TCC, pensamentos e crenças disfuncionais foram associados ao sofrimento psíquico, ou seja, o viés negativo das percepções sobre o contexto e demandas gerou implicações negativas à saúde mental.

É relevante retomar que o contexto de ensino superior e a fase de vida dos universitários são dois momentos que demandam adaptabilidade e acarretam estressores, além disso, comumente, acontecem de maneira simultânea. Considerando isto, é possível explicar a alta prevalência de implicações na saúde mental de universitários. Tal inferência é apoiada também pela identificação da idade como fator protetivo diante de implicações na saúde mental, ou seja, universitários mais velhos - que já superaram crises adaptativas da transição para a idade adulta, sendo assim, mais estáveis - conseguem gerir de melhor maneira as demandas do contexto de ensino superior com uma maior adaptabilidade.

Pela recorrência na literatura, confirmadas também neste estudo, sobre as altas taxas de sofrimento psíquico, reforça-se a importância da adoção de práticas interventivas voltadas à promoção da saúde mental no contexto acadêmico, não deixando de considerar as especificidades de cada sujeito. Espera-se que os achados deste estudo contribuam para tal e apoiem estudos subsequentes que busquem realizar investigações interventivas. Incentiva-se a busca de estratégias que fortaleçam os mecanismos adaptativos dos alunos, calouros e veteranos no contexto acadêmico para que conteúdos de percepções negativas não sejam reforçados. Aponta-se, também, a importância da promoção de vínculos positivos dentro das instituições de ensino superior e o incentivo da exploração de estratégias de aprendizagem, para que assim,

haja mais reforçadores no ambiente acadêmico, aumentando a propensão de percepções positivas, bem-estar e saúde mental.

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-V*. 5a ed. Porto Alegre: Artmed.
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3). <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES). (2019). *V Pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das universidades federais brasileiras*. Brasília, DF: Fonaprace.
- Beck, J. (2014). *Terapia Cognitiva: Teoria e Prática*. 2a ed. Porto Alegre: Artmed.
- Beck, A. T. *Thinking and depression: II. Theory and therapy*. Archives of General Psychiatry, 10, p. 561-571, 1964.
- Beusenbergh, M., Orley, J. H., & World Health Organization. (1994). A user's guide to the self reporting questionnaire (SRQ (No. WHO/MNH/PSF/94.8. Unpublished). World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/61113/WHO_MNH_PSF_94.8.pdf
- Bezerra, M. L. O., Siquara, G. M., & Abreu, J. N. S. (2018). Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(2), 235-244. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i2.1906>
- Bortoli, B. A. D., & Francke, I. Á. (2018). Tratamento psicoterápico do transtorno obsessivo-compulsivo: perspectivas da terapia cognitivo-comportamental e terapia analítico-comportamental. *Aletheia*, 51(1-2), 131-142.
- Boruchovitch, E., & Santos, A. A. A. (2006). Estratégias de aprendizagem: Conceituação e avaliação. In A. P. P. Noronha, F. F. Sisto, & A. A. A. Santos (Eds.), *Facetas do fazer em avaliação psicológica* (p. 107-124). São Paulo, SP: Vetor.
- Casiraghi, B., Boruchovitch, E., & Almeida, L. S. (2020). Crenças de autoeficácia, estratégias de aprendizagem e o sucesso acadêmico no Ensino Superior. *Revista E-psi*, 9(1), 27-38.
- Chaves, F. L., Alexandre, J. W. C., Andriola, W. B., Cavalcante, S. M. A., & Freitas, S. M. (2020). Resiliência psicológica de estudantes universitários: Estudo em cursos de graduação. *Educação & Linguagem*, 98-115.
- Ferreira-Costa, J., Silva-Ferreira, T., & Montiel, J. M. (2022). Questionário de pensamentos: Tríade cognitiva e crenças centrais (material não publicado). Universidade São Judas Tadeu/Instituto Ânima.

- Gomes, C. F. M., Junior, R. J. P., Cardoso, J. V., & da Silva, D. A. (2020). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em português)*, 16(1), 1-8. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>
- Gonçalves, D. M., Stein, A. T., & Kapczinski, F. (2008). 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*, 24, 380-390. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000200017>
- Grings, J. A., & Jung, C. F. (2017). Fatores que influenciam na escolha profissional e a importância da orientação vocacional e ocupacional. *Revista Espacios*, 38(15), 1-22.
- Instituto SEMESP (2022). *Mapa do Ensino Superior no Brasil - 12º Edição*. Recuperado de: <https://www.semesp.org.br/mapa-do-ensino-superior/>
- Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do terapeuta*. 2ed. Porto Alegre: Artmed.
- Lopes, F. M., Lessa, R. T., Carvalho, R. A., Reichert, R. A., Andrade, A. L. M., & De Micheli, D. (2022). Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 16(1), 1-23. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31105>
- Marchini, D. M. F., Cardoso, R., Oswaldo, Y., & Pires, S. R. I. (2019). Análise de estresse e qualidade de vida em alunos universitários. *Revista de Administração Unimep*, 17(3), 141-164.
- McCombs, B. L. (2017). Historical review of learning strategies research: Strategies for the whole learner - A tribute to Claire Ellen Weinstein and early researchers of this topic. *Frontiers in Education*, 2, 1-21.
- Mendes, L. K. A., & Cassino, L. (2017). Os conflitos emocionais vivenciados pelos adolescentes durante o processo de escolha profissional. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, 5(3).
- Nogueira-Martins, L. A., & Nogueira-Martins, M. C. F. (2018). Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(3), 334-337. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpdsv7i3.2086>
- Oliveira, L. R. (2022). Estado da arte: vulnerabilidade psicológica em universitários. *Revista Educação em Páginas*, 1, e11232-e11232.
- Papalia, D. E.; Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano*. 12ed. Porto Alegre: AMGH.
- Perini, J. P., Delanogare, E., & Souza, S. A. D. (2019). Transtornos mentais comuns e aspectos psicossociais em universitários do sul do Brasil. *Vittalle - Revista de Ciências da Saúde*, 31(1), 44-51. <https://doi.org/10.14295/vittalle.v31i1.8678>

- Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre a apreciação, pelo Plenário do Conselho Nacional de Saúde as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.
- Salgado, R. D. C., Siqueira, S. S., & Salgado, T. C. (2017). Qualidade de vida do estudante trabalhador: uma amostra dos discentes de cursos superiores do Instituto Federal do Piauí, Campus Floriano. *Revista Somma*, 2(2), 35-46.
- Santos, K. O. B., de Araújo, T. M., de Sousa Pinho, P., & Silva, A. C. C. (2010). Avaliação de um instrumento de mensuração de morbidade psíquica: estudo de validação do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20). *Revista Baiana de Saúde Pública*, 34(3), 544-544. <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2010.v34.n3.a54>
- Soares, A. B., Lima, C. D. A., Rodrigues, I. D. S., Santos, G. G. B. D., Sousa, B. D. A., & Mendes, V. S. A. (2020). Terapia Cognitivo Comportamental: o que pensam os estudantes de Psicologia? *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 16(2), 99-106.
- Schmitt, M., Mello, L. T. N., Ledur, B., & Andretta, I. (2021). Saúde mental em universitários do sul do Brasil: Diferença entre os sexos. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 2997-3017. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-239>
- Stallard, P. (2021). *Bons pensamentos - Bons sentimentos: Guia de Terapia Cognitivo-Comportamental para adolescentes e jovens adultos*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2018). *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Zoltowski, A. P. C., & Teixeira, M. A. P. (2020). Desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários: um estudo qualitativo. *Psicologia em Estudo*, 25. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v25i0.47501>