

Calíope Pilger¹
Rodrigo da Silva Alves²
Luana Marques Pereira¹
Edson Assis Araújo¹
Priscila Gomes Martins³
Geraldo Sadoyama Leal⁴
Jalusa Andrea Storch⁵

¹Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Catalão, Brasil.

²Pronto Atendimento do Hospital São Nicolau, Brasil.

³Unidade de Hemodiálise, Hospital São Nicolau, Brasil.

⁴Departamento de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Catalão, Brasil.

⁵Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Catalão, Brasil.

✉ **Calíope Pilger**

Av. Doutor Lamartine Pinto de Avelar, 1120, Setor Universitário, Catalão, Goiás CEP: 75704-020

✉ cpilger@ufcat.edu.br

Submetido: 15/04/2021

Aceito: 24/11/2021

RESUMO

Introdução: O ingresso na vida acadêmica vem acompanhado de inúmeras mudanças na qualidade de vida (QV) dos estudantes, e em muitos casos, evidencia-se a ansiedade como um sintoma que pode ser amenizado pelas práticas da espiritualidade. **Objetivo:** Analisar a relação da QV com a espiritualidade e nível de ansiedade de estudantes de uma universidade federal. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo, quantitativo, com participação de 71 estudantes de uma universidade federal. Utilizou-se um instrumento de identificação de dados sociodemográficos, econômicos e religiosos, além do WHOQOL-bref, Inventário de Ansiedade Traço-Estado e Escala de Espiritualidade. Empregou-se a estatística descritiva para análise dos dados e a correlação de Pearson, com nível de significância de 0,05. **Resultados:** No WHOQOL-bref notou-se que o domínio relações sociais apresentou maior média 61,54. No Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), percebeu-se que 56,3% apresentaram nível moderado de ansiedade e 32,4% nível alto de ansiedade e 11,3% nível baixo de Ansiedade Traço. Já na Ansiedade Estado, 64,8% dos acadêmicos apresentaram nível moderado de ansiedade, 2,8% a nível baixo e 32,4% nível alto de ansiedade. Na escala de espiritualidade constatou-se que a questão “aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida” apresentou maior média de respostas. Ao realizar a correlação, observou-se que quanto maiores os valores do domínio psicológico menores os valores da ansiedade Traço ($p=0,048$), e que quanto maiores os valores do domínio meio ambiente menores os valores da Ansiedade Estado ($p=0,020$) e maiores os valores da espiritualidade ($p<0,0001$). **Conclusão:** Os resultados demonstraram que os estudantes apresentaram ansiedade, seja baixa, moderada ou alta, e que há uma relação positiva entre a qualidade de vida e a espiritualidade. E ainda, trabalhar esta temática no ambiente acadêmico é de extrema relevância, para conhecer o perfil de saúde dos estudantes com intuito de propor estratégias de cuidado.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Estudantes; Espiritualidade; Ansiedade; Universidades.

ABSTRACT

Introduction: The admission in to academic life is accompanied by numerous changes in the students' quality of life (QoL), and in many cases, anxiety is evidenced as a symptom that can be alleviated by the practices of spirituality. **Objective:** Analyze the relationship of QoL with spirituality and level of anxiety among students. **Material and Methods:** This is a cross-sectional, descriptive, quantitative study, with 71 students from a Federal University. It was use an instrument to identify sociodemographic, economic and religious data, WHOQOL-bref, State - Trait Anxiety Inventory (STAI) and Spirituality Scale. Descriptive statistics were used for data analysis and correlation, with a significance level of 0.05. **Results:** In the WHOQOL-bref it was noted the social relationships domain had the highest mean 61,54. In the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), it was noticed that 56,3% had a moderate level of anxiety and 32,4% had a high level and 11,3% had a low level of Trait Anxiety. In the State Anxiety, 64,8% of the students had a moderate level, 2,8% a low level and 32,4% a high level of anxiety. In the scale of spirituality, it was found that the question “I learned to value the little things in life” had the highest average of answers. When performing the correlation, it was observed that the higher the values of the psychological domain, the lower the values for Trait anxiety ($p=0,048$), and that the higher the values for the environment domain, the lower the values for State Anxiety ($p=0,020$) and the higher the values of spirituality ($p<0,0001$). **Conclusion:** The students had anxiety, whether low, moderate or high, and that there is a positive relationship between quality of life and spirituality. And yet, working on this theme in the academic environment is important to know the health profile of students to propose care strategies.

Key-words: Quality of Life; Students; Spirituality; Anxiety; Universities.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estimou-se que em 2015, cerca de 265 milhões (3,6%) de pessoas em todo o mundo apresentaram diferentes transtornos mentais, dentre eles, a ansiedade. No Brasil aproximadamente 9,3% da população é afetada por esta doença.¹

Com relação aos transtornos psiquiátricos, verificou-se que cerca de 15% a 25% dos estudantes destes apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante o período da sua formação acadêmica universitária, e dentre os sintomas mais frequentes, o mais comum é a ansiedade.^{2,3} Em outros estudos foi demonstrado que 38,2% dos estudantes manifestam sintomas da ansiedade, em especial em universidades federais.²⁻⁴

Ao ingressar na vida acadêmica o estudante depara-se com mudanças na rotina e hábitos de vida, o qual passa a enfrentar desafios relacionados com esta fase de independência, uma vez que é exigida uma ação com maior autonomia. Os desafios propostos aos estudantes elevam a probabilidade de depressão, estresse e ansiedade, sendo esta **última** a de maior prevalência.⁵

Como estratégia de enfrentamento das dificuldades diárias do ser humano encontram-se vários fatores de cunho existencial, dentre eles, está a espiritualidade. Devido a isso percebe-se, a necessidade de elevar o conhecimento das estratégias que envolvem os cuidados espirituais no âmbito universitário.⁶

Conceitualmente, a ansiedade é relacionada com episódios de emoções do ser humano ao vivenciar e enfrentar as modificações da vida, como por exemplo, problemas no estudo, levando o estudante a apresentar sintomas físicos evidenciados por dores de cabeça, desânimo sem motivos explícitos, aos quais podem tomar decisões de imediato, abandonando o emprego, o estudo, bem como tornar dependente de substâncias químicas.²

A espiritualidade pode estar relacionada ou não com a religião, compreendendo a busca de algum sentido para a vida, em dimensões que vão além do palpável da experiência humana.⁶ Esta dimensão tem ganhado espaço na área da saúde devido a sua significância em diversas patologias, a qual reduz o sofrimento, independentemente do grau da doença.⁷ Já o termo religiosidade significa seguir uma determinada religião, é definida como um conjunto de crenças e atividades que seguem seus rituais e respeitam seus valores, possuindo uma comunicação com o Sagrado.⁸ Já a espiritualidade pode ser conceituada como uma busca pessoal sobre o significado da vida e o relacionamento com o sagrado ou com o transcendente, que pode ou não estar relacionado a práticas religiosas.⁸ A literatura aponta que a espiritualidade influencia na maneira como

o indivíduo enfrenta os problemas, proporcionando o bem-estar e qualidade de vida (QV).⁹

De outra parte, a QV teve o seu significado inicial relacionado ao poder de aquisições e o que dele se poderia desfrutar, mas com o passar dos anos e com o avanço das pesquisas essa definição se tornou inválida.¹⁰ Atualmente, a OMS define a QV como a "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".¹¹ Este conceito envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.^{10,11}

O estado de arte atual indica que os transtornos psiquiátricos, tais como a ansiedade, são comumente averiguados em pesquisas envolvendo estudantes universitários.^{2-5,12,13} Alguns estudos apontam para a necessidade urgente de maior atenção aos estudantes, de forma a estarem técnica e emocionalmente mais preparados e saudáveis para atuar profissionalmente.^{6,12-13} Pesquisas indicam que proporcionar uma formação mais humanizada, inclusive discutindo questões relativas à espiritualidade, são importantes para contemplar as necessidades pedagógicas e emocionais dos estudantes.^{2,6}

Diante deste contexto supracitado, o objetivo do presente estudo foi analisar a relação da QV com a espiritualidade e nível de ansiedade de estudantes de uma universidade federal.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa. O local da pesquisa foi no Instituto de Biotecnologia (IBiotec) da Universidade Federal de Catalão (UFCAT), composto por seis cursos: Educação Física; Ciências Biológicas; Ciências da Computação; Psicologia; Enfermagem; e Medicina.

Os participantes do estudo foram os alunos dos seis cursos supramencionados, matriculados nos primeiros e últimos períodos do ano de 2017 que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa, tendo em vista, a necessidade de avaliar a qualidade de vida dos ingressantes e dos acadêmicos que estão concluindo o curso. Contudo, os estudantes do curso de medicina não participaram, visto que a coleta dos dados aconteceu antes da implantação do curso no campus.

Os critérios de inclusão foram: acadêmicos com idade igual ou superior a 18 anos; que estavam cursando e devidamente matriculados nos primeiros e últimos períodos dos cursos referidos no ano de 2017; e que estavam presentes nos horários de coleta de dados. A coleta foi realizada na sala de aula e os pesquisadores responsáveis foram três vezes em busca dos acadêmicos, o acadêmico que não estava presente

em nenhum destes momentos, não foi incluído na pesquisa. O tempo de aplicação dos questionários teve uma duração média de 20 minutos.

Após levantamento do número de acadêmicos por meio das secretarias acadêmicas de cada curso, obteve-se um total de 230 acadêmicos. Contudo, apenas 123 foram entrevistados pelos pesquisadores, devido a alguns fatores que também evidenciam a perda de dados não computados na amostra: recusa em participar da pesquisa, grande quantidade de alunos de primeiro período fora dos critérios de inclusão (menor de 18 anos de idade), horários dos acadêmicos incompatíveis com os horários da aplicação do questionário, e ainda dificuldade de encontrar o acadêmico nas três buscas para realizar a entrevista. Destes, ainda foram necessários excluir 52 participantes pela falta de preenchimento dos questionários da pesquisa de forma satisfatória. Devido a isso, totalizou-se em 71 entrevistados como a amostra final do estudo.

A técnica utilizada para coletar os dados foi a entrevista, de forma individual, auto aplicada, na sala de aula, com autorização prévia do professor. Os pesquisadores permaneceram em sala com os estudantes para dirimir eventuais dúvidas, oferecendo suporte e supervisionando a coleta de dados.

Foram aplicados os seguintes instrumentos de coleta: identificação de dados sociodemográficos, econômicos e religiosos (elaborado pela pesquisadora e acadêmicos responsáveis), o WHOQOL-bref, o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (Idate) e a Escala de Espiritualidade.

O instrumento WHOQOL-bref valoriza a percepção individual da pessoa sob a ótica da qualidade de vida em diversos grupos e situações.¹⁴ O WHOQOL-bref trata-se de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais 24 representam cada uma das 24 facetas que compõe o instrumento original, atribuindo quatro diferentes domínios (psicológico, meio ambiente, físico e social). Sobre o escore, quanto maiores os valores dos domínios do WHOQOL bref maior a QV.^{14,15}

De outra parte, o Idate (Inventário de Ansiedade Traço-Estado) é considerado o padrão ouro e tem sido amplamente utilizado para avaliar a ansiedade. Contém 20 afirmações de múltipla escolha para cada um dos tipos de ansiedade (traço e estado).¹⁶ Ao responder o questionário, o participante deve levar em consideração uma escala de quatro itens que variam de 1 a 4, sendo que "estado" significa como o sujeito se sente no "momento" e "traço" como ele "geralmente se sente". O escore de cada parte varia de 20 à 80 pontos, em que os escores podem indicar baixo grau de ansiedade (20-30), grau mediano (31-49), e grau elevado (maior ou igual a 50), visto que quanto mais baixos os escores menor será o grau de ansiedade.¹⁷

Por último, a Escala de Espiritualidade é um instrumento que contém cinco questões referentes à

espiritualidade/crenças pessoais e de como a pessoa enxerga as mesmas em relação a sua qualidade de vida. Suas alternativas possuem pontuação de 01 a 04 variando de "não concordo" a "concordo plenamente", rendendo a pontuação média de 2,5. Os valores finais obtidos superiores à média, ou seja, o ponto de corte corresponde a escores elevados e escores baixos.¹⁸

Para a análise dos dados, foi elaborada uma planilha de dados no programa *Excel for Windows* com realização de dupla digitação, validação e conferência dos mesmos. Utilizou-se o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 23.0, empregando a análise estatística descritiva e a correlação de Pearson para analisar a relação da QV com o nível de ansiedade e espiritualidade, utilizando o nível de significância de 0,05. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás (UFG), Regional Goiânia, com parecer número 1.734.571/2016.

RESULTADOS

Na tabela 1, observou-se que 50,7% dos participantes apresentaram cor branca, e 31,0% parda, 87,3% eram solteiros e 2,8% casados. A maioria 74,6% não possuíam renda, 47,9% eram católicos, 21,1% evangélicos e 9,9% espíritas. Ainda quando questionados sobre se consideravam religiosos ou não, 56,3% não se consideravam, e 43,3% sim, e destes que se consideravam religiosos 53,7% eram mulheres. E 33,8% descreveram que a religião é muito importante para a vida.

Com relação a avaliação da sua saúde, 35,2% auto relataram sua saúde como muito boa, 31,0% boa e 21,1% excelente (tabela 01).

Na tabela 2, estão apresentadas as médias dos domínios do WHOQOL-bref. Pode-se perceber que os domínios relações sociais e o psicológico apresentaram maior média 61,54 (dp= 17,15) e 56,90 (dp= 12,79), respectivamente. Já a menor média foi o domínio físico (46,42; dp= 10,98).

Na tabela 3, estão apresentados os valores do nível de ansiedade Traço e Estado dos estudantes. Percebe-se que 56,3% apresentaram nível moderado de ansiedade, 11,3% nível baixo e 32,4% nível alto de ansiedade Traço. Já na Ansiedade Estado 64,8% dos acadêmicos apresentaram nível moderado de ansiedade, 2,8% a nível baixo e 32,4% nível alto de ansiedade.

Na tabela 4, percebe-se que a questão número 1 "aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida" apresentou maior média, com o valor de 2,96 (dp= 8,85) e a questão de número 4 "minhas crenças/espirituais/religiosas dão sentido a vida a menor (2,55; dp= 9,97). Já o valor médio total da escala foi de 13,35.

De acordo com a tabela 5, pode-se perceber que quanto maior os valores do domínio psicológico

Tabela 1: Distribuição das variáveis sociodemográficas, econômicas, religiosas e de saúde dos estudantes do IBIotec, Regional Catalão, 2018.

Variáveis	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Etnia						
Branco	18	43,9	18	60,0	36	50,7
Negro	5	12,2	3	10,0	8	11,3
Amarelo	2	4,9	-	-	2	2,8
Pardo	14	34,1	8	26,7	22	31,0
Indígena	1	2,4	-	-	1	1,4
Sem declaração	1	2,4	1	3,3	2	2,8
Estado civil						
Solteiro	37	90,2	25	83,3	62	87,3
Casado	2	4,9	-	-	2	2,8
Viúvo	-	-	-	-	-	-
Divorciado/desquitado	-	-	-	-	-	-
Separado	2	4,9	5	16,7	7	9,9
Tem renda						
Não tem	35	85,4	18	60,0	53	74,6
Tem	6	14,6	12	40,0	18	25,4
Religião						
Católico	21	51,2	13	43,3	34	47,9
Evangélico	10	24,4	5	16,7	15	21,1
Espírita	2	4,9	5	16,7	7	9,9
Budista	-	-	-	-	-	-
Mulçumano	-	-	-	-	-	-
Ateu	3	7,3	3	10,7	6	8,5
Outra	5	12,2	4	13,3	9	12,6
Possui doença*						
Sim	13	31,7	9	30,0	22	31,0
Não	28	68,3	21	70,0	49	69,0
Se considera religioso						
Sim	22	53,7	9	30,0	31	43,7
Não	19	46,3	21	70,0	40	56,3
Importância da religião						
Muito Importante	15	36,6	5	16,7	20	28,2
Importante	11	26,8	13	43,3	24	33,8
Um Pouco Importante	11	26,8	5	16,7	16	22,5
Sem Importância	4	9,8	7	23,3	11	15,5
Avaliação de saúde						
Excelente	8	19,5	7	23,3	15	21,1
Muito Boa	14	34,1	11	36,7	25	35,2
Boa	12	29,3	10	33,3	22	31,0
Razoável	7	17,1	2	6,7	9	12,7

*Não foi questionado qual doença específica o acadêmico possuía, apenas se possui algum tipo de doença.

Tabela 2: Distribuição dos valores dos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente do WHOQOL-bref dos estudantes do IBIotec, Regional Catalão, 2018.

Variáveis	Mínimo	Mediana	Média	Desvio padrão
Domínios WHOQOL-bref				
Domínio físico	-	46,42	46,68	10,98
Domínio psicológico	-	58,33	56,90	12,79
Domínio relações sociais	-	66,66	61,54	17,15
Domínio meio ambiente	-	53,12	52,27	16,54

Tabela 3: Distribuição dos valores da Escala Idate – Traço e Estado, dos estudantes do IBiotec, Regional Catalão, 2018.

Variáveis	N	%
Ansiedade Traço		
Nível de Ansiedade		
Ansiedade baixa	8	11,3
Ansiedade moderada	40	56,3
Ansiedade alta	23	32,4
Ansiedade Estado		
Nível de Ansiedade		
Ansiedade baixa	2	2,8
Ansiedade moderada	46	64,8
Ansiedade alta	23	32,4

Tabela 4: Distribuição das médias das questões da escala de espiritualidade dos estudantes do IBiotec, Regional Catalão, 2018.

Questões Escala Espiritualidade	Média	Desvio padrão
Questão 1 – Aprendi a dar valor as pequenas coisas da vida	2,96	8,85
Questão 2 – Sinto que minha vida mudou para melhor	2,56	9,06
Questão 3 – Minha Fé/crença me dão força nos momentos difíceis	2,66	9,99
Questão 4 – Minhas crenças/espirituais/religiosas dão sentido à vida	2,55	9,97
Questão 5 – Vejo o futuro com esperança	2,70	9,06
Score da Escala de Espiritualidade	13,35	3,86

Tabela 5: Correlação de Pearson dos domínios do WHOQOL-bref, espiritualidade e nível de ansiedade dos estudantes do IBiotec, Regional Catalão, 2018.

Variáveis	Ansiedade Traço	Ansiedade Estado	Espiritualidade
Domínio Físico	0,048	-0,040	0,101
p valor	0,640	0,698	0,325
Domínio Psicológico	-,202*	-0,149	0,138
p valor	0,048	0,148	0,179
Domínio Social	-0,127	-0,025	0,194
p valor	0,216	0,807	0,058
Domínio Meio Ambiente	-0,194	-0,238*	0,365**
p valor	0,058	0,020	0,0001
QV total	-0,031	0,094	-0,044
p valor	0,767	0,360	0,672

*p≤0,05

menores os valores da ansiedade Traço, e quanto maiores os valores do domínio meio ambiente menores os valores da Ansiedade Estado, apresentando nas duas análises, correlação negativa com significância estatística (-0,202; p= 0,048; -0,238; p= 0,020, respectivamente). Já quanto maiores os valores do domínio meio ambiente maiores os valores da escala de espiritualidade, com correlação positiva e significativa estatisticamente (0,365; p<0,0001).

DISCUSSÃO

De acordo com os resultados, a maioria dos estudantes investigados nesta pesquisa eram do sexo feminino (57,74%), esse resultado corrobora com o Censo da Educação Superior do ano de 2017, que revela que as mulheres representam 57,2% dos estudantes matriculados em cursos de graduação.¹⁹

As cores da pele prevalentes entre a amostra

foram a branca (57,7%) e parda (31,0%), o que está de acordo com os dados demonstrado pelo último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE),²⁰ evidenciando que as cores predominantes na região Centro-Oeste do Brasil demonstram um equilíbrio entre brancos, pardos e negros. A maioria dos estudantes eram solteiros (87,3%) e não possuíam renda (74,6%), tal fato também está evidenciado no estudo de Coutinho, Lima e Bastos em que 85,7% dos estudantes investigados eram solteiros e 72,9% não trabalham.²¹

A maioria dos estudantes afirmaram pertencer a religião católica (47,9%) e evangélica (21,1%), tais dados são comprovados com os dados do Censo Brasileiro (2010), no qual os católicos representam 64,6% da população brasileira e os evangélicos 22,2%.²² Ainda, 33,8% dos participantes acham a religião importante em sua vida e 56,3% dos estudantes não se consideravam religiosos. Sendo assim, faz necessário considerar que não se trata necessariamente da adoção de uma posição antirreligiosa, pois sabe-se que muitas vezes declarar-se não religioso não significa realizar nenhum tipo de prática, interesse ou crença religiosa.²³

De outra parte, a maioria dos participantes classificam sua saúde como “muito boa”, “boa” e “excelente” respectivamente. Para uma boa saúde, faz-se referência a influência que os fatores econômicos, culturais, políticos e sociais têm sobre o conceito de saúde.²⁴ Tal influência implica que o conceito de saúde não tenha o mesmo significado para todos os indivíduos; irá depender da época, do lugar e da classe social.²⁴ É importante que os indivíduos tornem-se os participantes ativos dos processos de saúde, identificando-se como protagonistas das próprias ações e do cuidado integral, enquanto cabe as políticas públicas e ações governamentais implementar o direito ao acesso universal as ações de prevenção, promoção e restauração da saúde.²¹

A respeito da ansiedade, no presente estudo os estudantes apresentaram os três níveis de ansiedade (baixa, moderada e alta). A maior porcentagem estava na Ansiedade Estado (64,8%) que pode se referir ao estado momentâneo e transitório que os primeiros e últimos semestres da faculdade apresentam.

A literatura aponta que a ansiedade Estado é considerada transitória, de características tensa e apreensiva, com uma elevada alteração do sistema nervoso autônomo. Já a ansiedade Traço envolve a personalidade do indivíduo com mudanças de comportamento em relação a situações ameaçadoras.²⁵ Esses sintomas podem gerar mudanças negativas na vida dos estudantes, afetando diretamente sua formação acadêmica devido à repercussão de perspectivas negativas nas habilidades motoras e intelectuais nos casos de ansiedade elevada.²⁴

Frente aos sintomas da ansiedade vivenciados por estudantes nos cursos de graduação, a literatura aponta diferentes estratégias de apoio,^{21,23,25,26,29} dentre

elas, a religiosidade e a espiritualidade. Nesta pesquisa, observou-se que na escala de espiritualidade, a questão 1 que versa sobre “aprendi a dar valor as pequenas coisas da vida”, foi a que apresentou maior média (2,86; dp= 8,86). De acordo com alguns estudos^{25,29} há uma inter-relação entre o bem-estar espiritual e a saúde geral, mostrando importantes associações entre espiritualidade e saúde, além de afirmarem que uma a crença religiosa ou espiritual proporciona maior autoestima e menores níveis de depressão e de ansiedade, promovendo assim a saúde. O estudo de Zonta, Robles e Grosseman avaliou as estratégias para o enfrentamento do estresse em 25 estudantes de medicina,²⁶ dentre elas o equilíbrio entre estudo e lazer, organização do tempo, cuidados com a saúde, alimentação e o sono, prática de atividade física, religiosidade, trabalhar a própria personalidade para lidar com situações adversas e procura por assistência psicológica, além da valorização dos relacionamentos interpessoais e de fenômenos do cotidiano.

Correlacionando a ansiedade dos estudantes e sua qualidade de vida, percebeu-se que quanto maior os escores do domínio psicológico menor o valor da ansiedade traço ($p = 0,048$). Nesse sentido, encontramos que o domínio psicológico está vinculado com bem-estar emocional, sentimentos de confiança e otimismo, autoestima, bom aprendizado e espiritualidade. Já para o domínio meio ambiente, a correlação também foi inversa e significativa quando comparada com a ansiedade Estado ($p = 0,020$), sendo que este domínio representa, segurança física, proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico (quanto à poluição, ruído, trânsito, clima) e transporte.²⁷

Ainda foi observado que maiores níveis de ansiedade Traço e Estado estão relacionados à falta de atividades de lazer, tendo em vista a descrição dos domínios psicológico e meio ambiente do WHOQOL-bref. Isto também foi evidenciado pelo estudo de Chaves et al²⁹, apontando para uma relação significativa entre atividades de lazer e níveis mais baixos de ansiedade em um grupo de estudantes do ensino médio. Também ressalta-se a importância da criação de espaço de lazer dentro do âmbito escolar, para melhor desenvolvimento físico e mental, visando um ambiente mais favorável a QV.^{28,29,30}

Diante disso, sugere-se que sejam criados espaços desportivos dentro e fora do ambiente universitário, de modo que esses estudantes possam ter um adequado desenvolvimento da saúde física e mental.^{28,29} Tanto a atividade física como a de lazer são importantes coadjuvantes para a saúde e para a QV.²⁹

Pode-se analisar também que quanto maior o domínio meio ambiente, maior o escore da escala de espiritualidade. Nesse sentido, a espiritualidade é tida como uma dimensão importante na manutenção da vida do ser humano, pois assim como a dimensão

intelectual, emocional e social. Nesse sentido, pode-se constatar que pessoas que vivenciam alguma experiência espiritualidade tendem a possuir menores níveis de ansiedade.³⁰ Uma pesquisa realizada com 136 universitários de psicologia da PUC-RS avaliou as possíveis associações entre QV e bem-estar espiritual, verificando uma correlação positiva entre bem-estar espiritual e os domínios físico, psicológico, social e ambiental desses acadêmicos.³⁰

Por fim, entende-se que o exercício da espiritualidade é assinalado como agentes transformadores e reguladores das emoções de estudantes universitários, reduzindo os níveis de depressão e ansiedade para melhorar a QV das pessoas.³¹

CONCLUSÃO

O estudo apontou que os estudantes apresentaram a predominância da ansiedade Estado classificada como "moderada". A correlação entre a ansiedade e a qualidade de vida indicou que quanto maior os escores do domínio psicológico menor o valor da ansiedade Traço. Já para o domínio meio ambiente, a correlação foi inversa e significativa quando comparada com a ansiedade Estado. Ainda, os maiores níveis de ansiedade Traço e Estado relacionaram-se a falta de atividades de lazer pelos estudantes. Percebeu-se também que, quanto maior o domínio meio ambiente, maior o escore da escala de espiritualidade.

Nesse sentido, a espiritualidade é tida como uma dimensão importante na manutenção da vida e da saúde dos estudantes universitários investigados, visto que, aqueles que vivenciaram alguma experiência relacionado a espiritualidade tenderam a possuir menores níveis de ansiedade. Trabalhar com a dimensão espiritual no âmbito universitário é uma estratégia importante, pois ela pode direcionar aos recursos potenciais para melhorar a saúde e o bem-estar dos estudantes. Também estimular os colegiados dos cursos a proporcionar estratégias do cuidado em saúde e o desenvolvimento de ações de lazer nas instituições são fortemente recomendados.

A pesquisa apresentou limitações, como grande número de questionários com perguntas em branco, necessitando a exclusão de 52 participantes, além dos estudantes que recusaram-se a participar da pesquisa, e a dificuldade para encontrar acadêmicos dos últimos períodos. Sugere-se que novos trabalhos estudem a temática, atentando-se especialmente para a coleta de dados de estudantes de todos os períodos da universidade, além de estratificar os cursos e as suas especificidades quanto a ansiedade, qualidade de vida e espiritualidade.

CONFLITO DE INTERESSES

Nenhum autor possui conflito de interesse com questões financeiras ou pessoais com outras pessoas ou organizações/empresas que poderiam influenciar no estudo, e conseqüentemente, nos resultados (risco de viés).

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.
2. Leão AM, Gomes IP, Ferreira MJM, Cavalcanti LPG. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2018; 42(4):55-65.
3. Baldassin S, Alves TCL, Andrade AG. The characteristics of depressive symptoms in medical students during medical education and training: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*. 2008; 11(8):60.
4. Eller T, Aluoja A, Vasar V, Veldi M. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depress Anxiety*. 2006; 23(4): 250-6.
5. Shamsuddin K, Fadzil F, Ismail WS, Shah SA, Omar K, Muhammad NA et al. Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian J Psychiatr*. 2013; 6(4):318-23.
6. Espirito Santo CC, Gomes AMT, Oliveira DC, Pontes APM, Santos EL, Costa CPM. Diálogos entre espiritualidade e enfermagem: uma revisão integrativa da literatura. *Cogitare Enferm*. 2013; 18(2):372-8.
7. Tavares CQ, Valente TCO, Cavalcanti APR, Carmos HO. Espiritualidade, religiosidade e saúde: velhos debates, novas perspectivas. *Interações Cult Comunidade*. 2016; 11(20):85-97.
8. Koenig, H. G. Espiritualidade no cuidado com o paciente. São Paulo: FE Editora Jornalística Ltda; 2012.
9. Giske T, Cone PH. Discerning the healing path: how nurses assist patient spirituality in diverse health care settings. *J Clin Nurs*. 2015; 24(19-20):2926-35.
10. Cruz DSM, Collet N, Nóbrega V. Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes com dm1: revisão integrativa. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2018; 23(3): 973-89.
11. World Health Organization. WHOQOL: measuring quality of life. The WHOQOL Group. Geneva: WHO; 1997.
12. Lyra CS, Nakai LS, Marques AP. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de

- graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2010; 17(1):13-7.
13. Moreira DP, Furegato ARF. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2013; 21(8):155-162.
14. Berlim MT, Fleck MP. Quality of life: a brand new concept for research and practice in psychiatry. *Rev Bras Psiquiatr*. 2003; 25(4):249-52.
15. The Whoqol Group. Development of the World Health Organization whoqol-bref. *Psychol Med*. 1998; 28:551-8.
16. Gama AMM, Moura GS, Araújo RF, Silva FT. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). *Rev Psiquiatr RS*. 2008; 30(1):19-24.
17. Andreatini R, Seabra ML. A estabilidade do Idate-traço: avaliação após cinco anos. *Rev. ABP-APAL*. 1993; 15(1):21-5.
18. Pinto C, Pais-Ribeiro JL. Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *Arq Med*. 2007; 21(2):47-53.
19. Ministério da Educação (BR). Censo da Educação Superior 2017: divulgação dos principais resultados (online). [citado em 2019/agosto/14]. Brasília; 2018. Acesso em: <https://censo2010.ibge.gov.br/>.
20. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Censo Demográfico, 2010.
21. Coutinho MO, Lima IC, Bastos RA. Terapia do riso como instrumento para o processo de cuidado na ótica dos acadêmicos de enfermagem. *Rev ABCS Health Sci*. 2016; 41(3):163-67.
22. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Censo Demográfico, 2012 (online). [citado em 2019/maio/20]. Acesso em: <https://censo2010.ibge.gov.br/apps/mapa/>.
23. SwatowiskI C, Silva D, Alvarenga O. Religião no contexto universitário: uma pesquisa entre estudantes de Ciências Sociais e Psicologia da UFU. *Interseções*. 2018; 20(2):388-411.
24. Scliar M. História do conceito de saúde. *Physis*. 2007; 17(1):29-41.
25. Chaves ECL, Lunes DH, Moura CC, Carvalho LC, Silva A, Carvalho EC. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Rev Bras Enferm*. 2015; 68(3):504-9.
26. Zonta R, Robles ACC, Grosseman S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. *Rev Bras Educ Méd*. 2006; 30 (3):147-53.
27. Fleck APM. Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev Saúde Pública*. 2000; 34(2):178-83.
28. Zobairy M, Aliabadi S, Zobayri, L. Investigation of the relationship between anxiety and type of leisure time activity in female high school students. *Procedia Soc Behav Sci*. 2013; 84(2013):248-51.
29. Chaves EDCL, Lunes DH, Moura CDC, Carvalho LC, Silva AM, Carvalho ECD. Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2015. 68(3):504-9.
30. Costa CC, Bastiani M, Geyer JG, Calvettiae PU, Muller MC, Moraes MLA. Qualidade de vida e bem-estar espiritual em universitários de psicologia. *Psicologia em Estudo*. 2008; 13(2):249-55.
31. Lai C, Luciani M, Galli F, Morelli E, Del Prete F, Ginobbi P et al. Spirituality and awareness of diagnoses in terminally ill patients with cancer. *Am J Hosp Palliat Care*. 2017; 34(6):505-9.