

Aspectos Psicossociais dos Discentes de Ciência da Computação da UFJ: Uma Pesquisa Avaliativa sobre Qualidade de Vida e Desempenho Acadêmico

Letícia Gonçalves Batista, Carlos Eduardo Assis Pinho,
Gustavo Santos Teixeira e Camilly Alves Eschiabel

Ao longo das últimas décadas, a prevalência de quadros ansiosos na população adulta tem apresentado crescimento constante, impactando significativamente a qualidade de vida e a produtividade dos indivíduos. De acordo com a OMS (Genebra, 2017) em ambientes de estresse crônico, observa-se uma piora progressiva do estado mental, frequentemente evoluindo para transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e depressão maior (MD).

Schönfeld et al. (2022) realizaram uma análise multidimensional do estresse crônico e da ansiedade utilizando dados do estudo LIFE-Adult. Constatou-se que domínios específicos de estresse, como sobrecarga de trabalho e preocupações contínuas, mantêm associação estatisticamente significativa com níveis elevados de ansiedade, mesmo após controle para traços de personalidade e suporte social. Esses achados sugerem que fatores estressores cotidianos exercem papel independente no início e manutenção de sintomas ansiosos, o que dificulta intervenções quando o paciente possui agenda sobrecarregada.

No contexto universitário, o estresse acadêmico exacerba esses quadros: a pesquisa ACHA-NCHA II (2018) mostrou que, nos 12 meses anteriores ao levantamento, 62,9 % dos estudantes sentiram ansiedade tão intensa que prejudicou seu funcionamento diário, e 86,4 % relataram sentir-se constantemente sobrecarregados pelas tarefas. Esses índices superam em muito os observados na população geral, evidenciando o impacto do ambiente universitário no bem-estar psicológico dos alunos.

Weinmann et al. (2025) realizaram um estudo longitudinal analisando dados de duas ondas do “Study on Occupational Allergy Risks” (SOLAR), originado na coorte ISAAC, para investigar o efeito do estresse crônico durante a graduação sobre sintomas depressivos uma década depois. No primeiro momento (2007–2009; idade média 22,2 anos), 548 ex-estudantes (59 % mulheres) avaliaram níveis de estresse acadêmico pelas escalas “*work overload*” (sobrecarga de trabalho) e “*proving oneself*” (provar o próprio valor) do Trier Inventory for Chronic Stress; dez anos mais tarde (2017–2018; idade média 31,6 anos), os mesmos participantes reportaram sintomas depressivos via Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2). A análise de regressão linear mostrou associação direta e estatisticamente significativa entre sobrecarga de estudos em T1 e escores de depressão, indicaram que maiores níveis de estresse acadêmico preveem níveis mais elevados de sintomatologia depressiva no início da vida profissional. Os autores destacam a importância de implementar medidas preventivas sustentáveis contra o estresse na universidade, a fim de mitigar impactos de longo prazo na saúde mental dos formandos.

Embora existam diversos estudos internacionais sobre saúde mental de estudantes de Computação, há carência de pesquisas focadas em amostras brasileiras, especialmente em instituições de médio porte como a Universidade Federal de Jataí. Considerando que futuros profissionais de Tecnologia da Informação desempenham papel crucial em um mercado emergente, torna-se vital compreender seu perfil psicossocial e identificar fatores de vulnerabilidade à ansiedade e depressão tanto para auxiliar o seu período acadêmico quanto para um futuro profissional.

Passos et al. (2021) avaliaram 118 alunos de Ciência da Computação em universidade do Rio de Janeiro e encontraram:

- **Prevalência elevada** de sintomas de ansiedade e depressão, superior à média da população geral e de estudantes de Medicina;
- **Diferença de gênero**, com mulheres apresentando escores significativamente maiores;
- **Relação protetora** da religiosidade sobre sintomas depressivos;
- **Benefícios** da prática regular de exercício físico e da boa qualidade do sono na redução de escores de ansiedade e depressão;
- **Baixa adesão** a tratamentos psicoterápicos ou farmacológicos entre estudantes com alto BAI/BDI.

Esses resultados reforçam a necessidade de investigar se tais padrões se repetem em outras realidades acadêmicas, como a UF Jataí, e permitem orientar estratégias de apoio psicossocial mais adequadas ao perfil local.

Apartir do Questionário sociodemográfico: adaptado de Passos et al. (2021), contemplando idade, sexo, estado civil, renda familiar, tempo de curso, arranjo de moradia, tratamento prévio e atual para ansiedade/depressão, religiosidade, atividade remunerada, práticas de lazer e exercício físico, qualidade do sono e grau de satisfação com o curso.

Espera-se traçar um perfil claro do estado ansioso e depressivo dos estudantes, identificando:

- **Prevalência** de sintomas moderados a graves de ansiedade e depressão;
- **Fatores de risco** (por exemplo, altas demandas acadêmicas, ausência de suporte social, baixa prática de exercício);
- **Fatores protetivos** (boa qualidade do sono, religiosidade, atividades de lazer);
- **Lacunas** no acesso a tratamento psicológico ou psiquiátrico.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Genebra: WHO, 2017.

SCHÖNFELD, S. et al. Connecting Chronic Stress and Anxiety: A Multi-Dimensional Perspective. *Journal of Affective Disorders*, v. 299, p. 123–131, 2022.

AMERICAN COLLEGE HEALTH ASSOCIATION. National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2018. Hanover: ACHA, 2018.

PASSOS, M.; SOARES, T.; SILVA, L. The Prevalence of Anxiety and Depression Symptoms among Brazilian Computer Science Students. *Revista Latino-Americana de Psicologia*, v. 53, e2819, 2021.

BECK, A. T.; STEER, R. A.; BROWN, G. K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio: The Psychological Corporation, 1996.

BECK, A. T.; EPSTEIN, N.; BROWN, G.; STEER, R. A. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Psychiatric Research*, v. 22, n. 2, p. 89–98, 1988.

WEINMANN, T. et al. Association of chronic stress during studies with depressive symptoms later in life: Results of a prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, v. 282, p. 116–121, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.137>.

[29/04 a 01/05] Documento de Planejamento (Semana 3)

Log:

Alunos	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Gustavo	Pesquisei e propus possíveis temas para o trabalho.	Participei das reuniões para determinar o tema e fiz pesquisas sobre o que estava sendo proposto.	Revisei o documento e fiz correções, completei com as informações relacionadas às minhas contribuições no processo, e pesquisei e propus melhorias.
Camilly	Sugeri áreas de pesquisa e	Participei das reuniões acerca	Revisei o documento,

	possíveis temas.	das decisões a respeito do escopo do trabalho.	adicionando minhas próprias contribuições (logs) e sugerindo pontos de melhora.
Leticia	Propus uma discussão e votação para escolha do tema e da abordagem do projeto (extensão, cultura, pesquisa, ensino, etc).	Li os trabalhos indicados pelo professor para amadurecer o nosso tema e convoquei uma reunião com os demais membros para que pudéssemos alinhar entre nós quais as funções que cada um iria desempenhar no projeto.	Revisei o documento, encontrando e corrigindo erros pequenos, preenchi minha parte do log e fiz sugestões sobre o que poderia ser melhorado (o documento é compartilhado entre todos os integrantes do grupo).
Carlos	Introduzi ideias de temas quanto a ação de extensão, discuti sobre a possibilidade de outros projetos.	Pesquisei trabalhos para justificar nosso problema, escrevi parte do modelo inicial do projeto, até então sobre extensão da terapia e redigi parte de um documento inicial com as informações básicas para nortear o grupo.	Depois de decidido, busquei por artigos para o projeto de pesquisa sobre a saúde psicossocial, li e forneci ideias acerca do tema e ajudei na construção das tabelas e cronogramas.

• [13 a 15/05] Relatório Parcial - Metodologia (Semana 5)

Cronograma:

Alunos	Semana 4	Semana 5
Gustavo	Planejamento da	Escrita do documento:

	metodologia, ações necessárias à pesquisa.	parte da metodologia, leitura e inserção de referências.
Camilly	Criação do questionário.	Divulgação e análise inicial, implementação de possíveis mudanças com base na análise.
Leticia	Criação do questionário.	Análise inicial, implementação de possíveis mudanças com base na análise.
Carlos	Escrita do documento: metodologia.	Leitura e inserção de referências.

• **[27 a 29/05] Relatório Parcial - Coleta (Semana 7)**

Cronograma:

Alunos	Semana 6	Semana 7
Gustavo	Construção do relatório.	Construção do relatório.
Camilly	Divulgação do questionário.	Interpretação e análise, criação de tabelas e gráficos para implementação dos dados.
Leticia	Divulgação do questionário.	Interpretação e análise, confecção de tabelas e gráficos.
Carlos	Aplicação do referencial teórico.	Construção do relatório.

• **[10 a 12/06] Relatório Parcial - Resultados (Semana 9)**

Cronograma:

Alunos:	Semana 8	Semana 9
---------	----------	----------

Gustavo	Análise dos dados, escrita do documento, correlação com educação e informática.	Análise dos dados, escrita do documento, correlação com educação e informática.
Camily	Criação de tabelas e gráficos.	Conclusões acerca dos dados obtidos e implicações práticas.
Leticia	Confecção de tabelas e gráficos.	Conclusões acerca dos dados obtidos e implicações práticas.
Carlos	Análise dos dados, fundamentação: o porquê dos dados.	Análise dos dados, fundamentação: o porquê dos dados

• **[24 a 26/06] Relatório Parcial - Discussão (Semana 11)**

Cronograma:

Alunos:	Semana 10	Semana 11
Gustavo	Contribuição na discussão dos resultados com base em literatura.	Revisão geral e sugestões para refinamento do texto final.
Camily	Reflexão a respeito do que foi produzido até o momento, discutindo a respeito de pontos de melhoria e correção final do trabalho.	Realização das melhorias observadas como necessárias mediante discussão anterior.
Leticia	Consolidação das análises anteriores para embasar a discussão; sugestão de estrutura para esse item.	Escrita da parte final da discussão e revisão crítica.
Carlos	Conexão entre resultados e estudos prévios revisados na fundamentação teórica.	Contribuições finais na redação e revisão da discussão.

• [08 a 10/07] Relatório Final - Apresentação (Semana 13)

Cronograma:

Alunos:	Semana 12	Semana 13
Gustavo	Apoio na síntese dos resultados e discussão para a apresentação.	Apresentação oral e suporte técnico.
Camilly	Revisão a respeito do que foi produzido ao todo no trabalho, estudo aprofundado das contribuições trazidas pela pesquisa e como dividir os assuntos entre os membros do grupo no momento da apresentação.	Apresentação oral e suporte técnico.
Leticia	Preparação dos slides; foco na parte metodológica e nos resultados.	Apresentação oral e conclusão.
Carlos	Organização da estrutura da apresentação; revisão geral do conteúdo.	Apresentação oral e introdução do trabalho.