

Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde

Organizado por Henrique Pereira, Samuel Monteiro, Graça Esgalhado, Ana Cunha, & Isabel Leal

30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2020, Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde

SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA E *EMPOWERMENT* PSICOLÓGICO NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Inês Alves¹ (✉ ines_pf_alves@hotmail.com), Paula Carvalho¹, Manuel Loureiro¹, Marta Alves¹, & Ana Cunha¹

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior, Portugal

O conceito de *empowerment*, torna-se de difícil tradução nas várias línguas, mas de acordo com Zimmerman (1995), o *empowerment* está relacionado com a autonomia dos indivíduos e o seu autocontrolo, assim como o acesso aos recursos que os sujeitos têm para usufruírem de qualidade de vida. Define-se também como liberdade de escolha e ação que os indivíduos têm para que possam moldar a sua própria vida de acordo com as decisões que necessitam de tomar para alcançar os objetivos pretendidos, ou seja, indivíduos com perceção de *empowerment*, têm poder sob as suas decisões e ações (Narayan, 2002).

É importante realçar que são conhecidos diferentes tipos de *empowerment*: psicológico, político e organizacional. Considerando o *empowerment* psicológico, que será o estudado e analisado no presente estudo, este remete para aspetos como motivação, desempenho de tarefas, liderança, processos grupais e tomada de decisões que contribuem para um melhor bem-estar dos indivíduos (Kim & Lee, 2016).

Também Spreitzer (2007) refere que o *empowerment* psicológico é um conjunto de estados psicológicos tendo em conta dimensões de autodeterminação, significância e competência, fazendo com que os indivíduos tenham controlo sob a sua vida e o seu trabalho. O *empowerment* tem forte influência na satisfação profissional, na produtividade, na satisfação pessoal e assim contribui para um maior bem-estar dos indivíduos (Moura & Ramos, 2014). Para além disto, está relacionado com a motivação académica, uma vez que quanto maior a motivação dos estudantes, também o *empowerment* dos mesmos é mais elevado (Caramelo, 2017). Assim, quando os indivíduos têm *empowerment*, existe uma maior autoestima e

melhores estratégias de *coping* o que conseqüentemente, diminui o risco de vir a desenvolver problemas a nível psicopatológico (Taddeo, Gomes, Caprara, Gomes, Oliveira & Moreira (2012).

Atualmente, é muito comum as pessoas referirem que se sentem mal e quando questionadas acerca dos principais sintomas, referem tristeza, choro fácil relacionado com o estado de humor, deixando de realizar as atividades que antes lhe causavam prazer e interesse (Aragão, Coutinho, Araújo & Castanha, 2009). No entanto, é fundamental que se faça uma distinção entre sintomatologia depressiva e depressão, pois acabam por ser, muitas vezes, confundidos e considerados sinónimos.

Quanto à sintomatologia depressiva, são os sintomas que catalogam a depressão, como o baixo humor e a perda de interesse nas atividades que ultrapassam as emoções mais negativas que muitas vezes sentimos no dia-a-dia (Ayudo-Mateos, Nuevo, Verdes, Naidoo & Chatterji, 2010). No caso da depressão é caracterizada como uma perturbação do estado do humor que interfere no quotidiano dos indivíduos, nomeadamente, na capacidade cognitiva e na regulação dos instintos podendo ser classificada como ligeira, moderada ou severa (Carvalho, 2017).

A fase da adolescência e do início da idade adulta é uma fase de elevado risco de desenvolvimento de sintomatologia depressiva (Antunes, Matos & Costa, 2018). Normalmente, é nesta fase que os indivíduos ingressam no ensino superior e, conseqüentemente, passam por épocas de elevado *stress* e de grandes alterações nas rotinas (Cunha, 2017). Esta problemática nesta população é preocupante uma vez que interfere com o bom funcionamento académico dos estudantes influenciando o rendimento académico de forma negativa (Costa & Moreira, 2016). Com a presença desta sintomatologia, poderão existir dificuldades na resolução de tarefas e dificuldades em estabelecer prioridades e objetivos na vida dos alunos (Santos, Veiga & Pereira, 2012).

No decorrer do percurso académico, os estudantes universitários apercebem-se da existência de muitos desafios e exigências que colocam à prova a capacidade de resiliência, adaptação e a capacidade para a resolução de problemas podendo pôr em causa o seu bem-estar. Desta forma, e para que os estudantes universitários obtenham sucesso académico é importante que se sintam estáveis tanto a nível físico como psicológico e, para que isso aconteça, é fundamental que estejam dotados de *empowerment* para que tenham a capacidade de resolução de problemas

e de tomada de decisão (Nogueira & Sequeira, 2018). Se os estudantes estiverem satisfeitos com a sua vida académica, sentem-se com um maior autocontrolo, mais autónomos e empoderados fornecendo-lhes a capacidade de resolver os seus problemas e tomar decisões acabando por se sentirem melhor psicologicamente (Soares & Almeida, 2011 citado por Nogueira e Sequeira, 2018).

Considerando a importância do estudo da sintomatologia depressiva no contexto académico e a importância do *empowerment* nos estudantes, o presente estudo pretende avaliar a relação existente entre sintomatologia depressiva e *empowerment* em estudantes universitários da Universidade da Beira Interior.

MÉTODO

Participantes

No presente estudo participaram 188 estudantes de diversos cursos da Universidade da Beira Interior que frequentavam o 1º ciclo de estudos de: Bioengenharia, Engenharia Aeronáutica, Engenharia Eletromecânica, Engenharia Eletrotécnica e Computadores, Engenharia Informática, Engenharia Civil, Engenharia Eletrónica, Informática Web e Ciências do Desporto. Desta amostra 76.1% (143) dos indivíduos são do género masculino e 23.1% (43) dos indivíduos são do género feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 41 anos ($X=21.08$; $DP=0.225$).

Material

Foi aplicado um protocolo de investigação com diversas escalas, de forma presencial. Deste protocolo, faziam parte: o questionário sociodemográfico, o *Center for Epidemiologic Studies – Depression Scale* (CES-D) para avaliar a sintomatologia depressiva e a Escala do *Empowerment* (ES-P) para avaliar o nível de *empowerment*.

Procedimento

Quanto à análise dos dados recolhida através deste protocolo, foram introduzidos no *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* e,

posteriormente, procedeu-se ao tratamento estatístico dos dados. Desta forma, para comparar médias entre dois grupos independentes recorreu-se ao teste-T e para averiguar a existência de associações entre as variáveis, utilizamos o coeficiente de correlação de Spearman.

RESULTADOS

Objetivo 1: Avaliar a presença de sintomatologia depressiva numa amostra de estudantes universitários.

Considerando a escala total, obteve-se uma média de 17.70, valor que aponta para a ausência de sintomatologia depressiva nesta amostra de acordo com o ponto de corte estabelecido para a população portuguesa que é de 20 pontos (Gonçalves & Fagulha, 2004). Para além disto, pode concluir-se que há uma diferença significativa entre o género masculino ($M=17.05$, $DP=6.25$) e o género feminino ($M=19.79$, $DP=6.89$; $t(176)=-2.443$, $p=0.016$) no que diz respeito à presença de sintomatologia depressiva. Desta forma, podemos concluir que o género feminino apresenta maior prevalência de sintomatologia depressiva quando comparado com o género masculino. Verificou-se, ainda, que não existiam diferenças estatisticamente significativas em relação à idade e ao ano curricular em que se encontravam os participantes.

Objetivo 2: Avaliar o nível de empowerment numa amostra de estudantes universitários da Universidade da Beira Interior.

Verificou-se que cerca de metade da amostra pontuou acima da média teórica ($M=62.5$) da Escala utilizada para avaliar o nível de *empowerment*. Assim apurou-se que 44.6% da amostra do estudo pontuaram acima desta média, sugerindo que grande percentagem dos indivíduos são pouco empoderados uma vez que 45.4% pontuaram abaixo do valor médio. No que diz respeito ao *empowerment*, concluiu-se ainda, que existem diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos com idades compreendidas entre os 18 anos e os 20 anos ($M=58.98$, $DP=10.91$) e os indivíduos com idades iguais ou superiores a 21 anos ($M=65.58$, $DP=11.30$;

[$t(177)=-3.361, p=0.001$]. Desta forma, os indivíduos que têm 21 anos ou mais apresentam-se com mais características de *empowerment*.

Pretendeu-se avaliar também, se existiam diferenças estatisticamente significativas entre estudantes do 1º ano e do 3º ano e verificou-se que existem diferenças significativas entre os alunos do 1º ano da licenciatura ($M=55.66, DP=8.70$) e os alunos que frequentam o 3º ano da licenciatura ($M=65.29, DP=11.13; [t(163)=-5.546, p=0.000]$). Desta forma, concluiu-se que os alunos que estavam a frequentar o 3º ano da licenciatura apresentam maiores níveis de *empowerment*.

Objetivo 3: Analisar a relação existente entre os níveis de sintomatologia depressiva dos estudantes universitários e o seu nível de empowerment.

Também se pretendeu perceber a relação existente entre a sintomatologia depressiva e o *empowerment*, e verificou-se que para a amostra em estudo, não existe correlação estatisticamente significativa ($r=0.046, p=0.549$).

DISCUSSÃO

Após análise dos resultados foi possível verificar que a maior parte da amostra não apresentava sintomatologia depressiva (68.4%). Ainda assim, 27.3% da população refere a sua existência. Este valor quando comparado com outros estudos da literatura é elevado, pois são encontradas percentagens inferiores no estudo de Santos, Veiga e Pereira (2012) onde apenas 15% dos estudantes apresentavam sintomatologia depressiva ($N=666$); também Campos (2012) no seu estudo, concluiu que 13.4% dos indivíduos ($N=527$) apresentavam sintomatologia depressiva e por fim, referir um outro estudo com estudantes universitários ($N=987$) em que apenas 6.4% da amostra de estudantes universitários apresentavam sintomatologia depressiva (Rocha, 2018). No entanto, estes valores foram obtidos através de diferentes instrumentos e uma vez que os pontos de corte diferem de instrumento para instrumento, isso pode ajudar a compreender os diversos resultados obtidos. Além disso, considerando

que os momentos de *stress* e ansiedade poderão gerar sintomatologia depressiva (Moreira & Furegato, 2013) e os estudantes nesta fase de recolha, início do primeiro semestre letivo, ainda não terem sido sujeitos a grandes momentos de ansiedade relacionados com a avaliação, poderá ajudar a explicar os resultados pouco elevados obtidos. Foi ainda possível verificar que os estudantes do género feminino, apresentavam maior prevalência de sintomatologia depressiva. Também noutros estudos já realizados anteriormente os mesmos resultados foram comprovados e testados, uma vez que as pessoas do género feminino tendencialmente expressam mais as emoções negativas e apresentam maior sintomatologia depressiva (e.g., Baptista, Lima, Capovilla, & Melo, 2006; Gameiro et al., 2008).

No que toca ao nível de *empowerment* nesta amostra, verificou-se que cerca de metade da amostra apresenta níveis de *empowerment* acima do valor médio da escala. Os resultados obtidos são sustentados por outros estudos em que o número de indivíduos é semelhante e, também, cerca de metade apresentava um bom nível de *empowerment* (Ibrahim, 2011). Contudo, a presente amostra apresenta maiores níveis de *empowerment* quando comparado com um estudo de 2013, em que apenas 40% de 124 indivíduos apresentou nível de *empowerment* menos elevado (Beauvais, Stewart, DeNisco, & Beauvais, 2013). Também se verificaram diferenças estatisticamente significativas no que concerne ao ano letivo em que se encontram inscritos, sendo que quanto mais avançados estão os alunos no seu percurso académico maior o nível de *empowerment*, no mesmo sentido, os indivíduos mais velhos apresentaram maiores níveis de *empowerment*. Estes resultados obtidos poderão ser sustentados pelo facto do *empowerment* e a capacidade de tomada de decisão e poder, serem aspetos que se vão adquirindo ao longo da vida e com a experiência com que cada um de nós se depara (Campos, Borges, Lucas, Vargas, & Ferreira, 2014). Considerando o intervalo de idades que fizeram parte deste estudo, verifica-se que os estudantes universitários mais velhos que fazem parte da amostra apresentam um maior nível de *empowerment* que poderá ter sido adquirido através da experiência e vivências dos mesmos. O facto de ter uma maior experiência, mais objetivos alcançados, faz com que o indivíduo tenha criado estratégias para melhorar o seu *empowerment* (Teixeira & Figueiredo, 2015). Considerando que a amostra do estudo, são estudantes universitários, poderá também estar associado às experiências

já vividas fora do contexto acadêmico ou até mesmo no decorrer do mesmo em que ingressam em projetos extracurriculares ou associações. Estas atividades levam a que os indivíduos adquiram competências que não são, muitas vezes, trabalhadas ou ensinadas no contexto de sala de aula, como por exemplo gestão de tempo, trabalho em equipa e competências de liderança e/ou comunicação.

Os resultados obtidos neste estudo reforçam a importância das Universidades adequarem e criarem estratégias para que, por um lado, se promova o bem-estar e a prevenção do desenvolvimento da sintomatologia depressiva, e por outro lado, que se promova o *empowerment* de forma a que os indivíduos sejam autónomos e ativos na sua vida diária e desenvolvam maior capacidade de tomada de decisão.

REFERÊNCIAS

- Antunes, J., Matos, A., & Costa, J. (2018). Regulação Emocional e Qualidade do Relacionamento com os Pais como Predictoras de Sintomatologia Depressiva em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 6, 52-58.
- Aragão, T., Coutinho, M., Araújo, L., & Castanha, A. (2009). Uma Perspectiva Psicossocial da Sintomatologia Depressiva na Adolescência. *Ciência e Saúde Coletiva*, 14(2), 395-405.
- Ayudo-Mateos, J., Nuevo, R., Verdes, E., Naidoo, N., & Chetterji, S. (2010). From depressive symptoms to depressive disorders: the relevance of thresholds. *The British Journal of Psychiatry*, 196, 365-371. doi: 10.1192/bjp.bp.109.071191.
- Baptista, M., Lima, R., Capovilla, A., & Melo, L. (2006). Sintomatologia Depressiva, Atenção Sustentada e Desempenho Escolar em Estudantes do Ensino Médio. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 10(1), 99-108.
- Beauvais, A., Stewart, J., DeNisco, S., & Beauvais, J. (2013). Factors related to academic success among nursing students: A descriptive correlational research study. *Nurse Education Today*, 34(6), 918-23. doi: 10.1016/j.nedt.2013.12.005

- Campos, R. (2012). Sintomatologia Depressiva em Estudantes Universitários portugueses. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 43, 63-75.
- Campos, A., Borges, C., Lucas, S., Vargas, A., & Ferreira, E. (2014). Empowerment and quality of life of working adolescents supported by a brazilian NGO. *Saúde e Sociedade*, 23(1), 238-250.
- Caramelo, A. (2017). *Empowerment psicológico e motivação académica de estudantes do Ensino Superior Universitário*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Católica Portuguesa. Porto.
- Carvalho, A. (2017). *Depressão e outras Perturbações Mentais Comuns: Enquadramento Global e Nacional e Referência de Recurso em Casos Emergentes*. Lisboa: DGS.
- Costa, M., & Moreira, Y. (2016). Saúde mental no Contexto Universitário. *Seminários sobre Ensino em Design*, 73-79.
- Cunha, M. (2017). Bem-estar em Estudantes do Ensino Superior. *Journal of Education, Technologies and Health*, 2, 21-38. doi: <https://doi.org/10.29352/mill0202e.02>
- Gameiro, S., Carona, C., Pereira, M., Canavarro, M., Simões, M., Rijo, D., Quartilho, M., Paredes, T., & Serra, A. (2008). Sintomatologia Depressiva e Qualidade de Vida na População Geral. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 9(3), 103-112.
- Gonçalves, B., & Fagulha, T. (2004). Study of the Portuguese version of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). *European Journal of Psychological Assessment*, 20(4), 1-27.
- Ibrahim, S. (2011). Factors affecting assertiveness among student nurses. *Nurse Education Today*, 31(4), 356-60.
- Kim, K., & Lee, S. (2016). Psychological Empowerment. *Management*. doi: <https://dx.doi.org/10.1093/obo/9780199846740-0090>
- Moreira, D., & Furegato, A. (2013). Stress e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. *Revista Latino-Americana Enfermagem*, 21, 1-8.
- Moura, D., & Ramos, A. (2014). Engagement e Empowerment Psicológico Como Antecedentes da Satisfação Profissional: Um Estudo Exploratório. *Revista Eletrónica de Gestão Organizacional*, 12(2), 103-112.
- Narayan, D. (2002). *Empowerment and Poverty Reduction: A Sourcebook*. Washington: World Bank.

- Nogueira, M., & Sequeira, C. (2018). A Satisfação com a Vida Académica. Relação com bem-estar e Distress Psicológico. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 6, 71-76. doi.org/10.19131/rpesm.0216
- Rocha, A. (2018). *Depressão e ansiedade no ensino superior: Estudo comparativo entre estudantes universitários*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação. Porto.
- Santos, L., & Veiga, F. (2012). Sintomatologia depressiva e percepção do rendimento académico no estudante do ensino superior. In D. Domingues et al. (Eds.), *Atas do 12º Colóquio de Psicologia, Educação, Aprendizagem e Desenvolvimento: Olhares Contemporâneos através da Investigação*, ISPA, Lisboa.
- Spreitzer, G. (2007). *Taking Stock: A review of more than twenty years of research on empowerment at work*. In C. Cooper & J. Barling (Eds.), *The Handbook of Organizational Behavior* (pp. 1-42). New York: Sage Publications.
- Teixeira, A., & Figueiredo, M. (2015). Nursing empowerment and job satisfaction: An integrative review according the Structural Theory. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(6), 151-160. doi: 10.12707/RIV14024
- Taddeo, P., Gomes, K., Caprara, A., Gomes, A., Oliveira, G., & Moreira, T. (2012). Acesso, prática educativa e empoderamento de pacientes com doenças crónicas. *Ciência e Saúde Coletiva*, 17(11), 2923-2930.
- Zimmerman, M. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599.