

## Saúde Mental em Universitários do Sul do Brasil: Diferença entre os Sexos

### Mental Health in College Students from Southern Brazil: Gender Differences

DOI:10.34119/bjhrv4n1-239

Recebimento dos originais: 17/01/2020

Aceitação para publicação: 17/02/2021

#### **Marina Schmitt**

Mestre em Psicologia

Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, Brasil.

E-mail: marinasschmitt@gmail.com

#### **Luana Thereza Nesi de Mello**

Doutoranda em Psicologia

Universidade do Algarve (UAlg)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, Brasil.

E-mail: luana.nesi@gmail.com

#### **Bianca Ledur**

Bacharel em Psicologia

Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, Brasil.

E-mail: ledurbianca@gmail.com

#### **Ilana Andretta**

Doutora em Psicologia

Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, Brasil.

E-mail: ilana.andretta@gmail.com

#### **RESUMO**

A vida universitária contempla uma fase importante na vida social e emocional do indivíduo. Por um lado, pode se tornar fonte de sintomas de depressão, estresse e ansiedade devido às exigências e compromissos acadêmicos, por outro também serve para a ampliação de rede de apoio e consolidação das habilidades sociais. Objetivou-se avaliar as relações entre variáveis de saúde mental dentre universitários, e então analisar quais associações mantêm-se ou diferem entre os sexos feminino e masculino. Trata-se de um estudo transversal e correlacional. Participaram 143 estudantes de graduação (71,3%; n=102 sexo feminino), com média de idade de 24,2 anos (DP=1,5). Utilizou-se o

Questionário de Habilidades Sociais (CHASO), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), UCLA Loneliness Scale e Familiograma. Quanto às análises de correlação, sem diferenciar sexo, quanto mais velho fosse participante, menor seriam seus sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Porém, ao dividir entre homens e mulheres, eles mostraram estabelecer relação negativa entre sua idade e sentimentos de solidão e depressão, enquanto para elas apenas o estresse diminuiria com o aumento de seus anos de vida. Cabe apontar que todas as associações que ocorreram no sexo masculino entre ansiedade, adição à internet e outras variáveis repetiram-se no feminino. Porém, entre as mulheres da amostra, houve ainda mais relações entre ansiedade, adição à internet e outras variáveis que entre homens. Portanto, sabe-se da necessidade de ampliar pesquisas psicológicas neste âmbito, com o intuito de auxiliar no entendimento de estados emocionais prejudiciais e possibilitar intervenções que promovam a qualidade de vida e saúde mental dessa população.

**Palavras-chave:** Universitários, Solidão, Depressão, Ansiedade, Estresse, Afetividade Familiar.

## ABSTRACT

University life contemplates an important phase in the social and emotional life of the individual. On the one hand, it can become a source of symptoms of depression, stress, and anxiety due to academic demands and commitments; on the other hand, it also serves to expand the support network and consolidate social skills. We aimed to evaluate the relationships between mental health variables among college students, and then analyze which associations are maintained or differ between female and male genders. This is a cross-sectional, correlational study. Participated 143 undergraduate students (71.3%; n=102 female), with a mean age of 24.2 years (SD=1.5). The Social Skills Questionnaire (CHASO), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), UCLA Loneliness Scale and Familiogram were used. As for the correlation analyses, without differentiating sex, the older a participant was, the lower his or her symptoms of depression, anxiety, and stress. However, when dividing between men and women, they showed a negative relationship between their age and feelings of loneliness and depression, while for them only stress would decrease with increasing years of life. It is worth pointing out that all the associations that occurred in males between anxiety, internet addiction and other variables were repeated in females. However, among the female sample, there were even more relationships between anxiety, internet addiction, and other variables than among males. Therefore, the need to expand psychological research in this area is known, in order to aid in the understanding of harmful emotional states and enable interventions that promote quality of life and mental health in this population.

**Keywords:** College Students, Loneliness, Depression, Anxiety, Stress, Family Affectivity.

## 1 INTRODUÇÃO

Saúde mental é um termo utilizado na descrição da qualidade de vida, sendo esta cognitiva ou emocional. Não retrata simplesmente a ausência de doença ou enfermidade, mas sim um estado de completo bem-estar físico, mental e social (World Health Organization [WHO], 2002; Secretaria de Saúde do Paraná, 2018). Dentre os aspectos

que influenciam na saúde mental, destacam-se: habilidades sociais (Caballo, 2003); relacionamentos familiares (Kase, Endo, & Oishi, 2016); depressão, ansiedade e estresse (Vignola & Tucci, 2014); solidão (Rico-Uribe, Caballero, Martín-María, Cabello, Ayuso-Mateos, & Miret, 2018) e adição à internet (Young, 1998).

As habilidades sociais são, segundo Caballo (2003), um conjunto de aptidões aprendidas sobre como se comportar em situações interpessoais para ter suas necessidades atendidas por terceiros. Têm por base, além de predisposições biológicas, as experiências vividas e o contato com o outro, o que regularmente acontece no ambiente primário com familiares (Caballo, 2003). Logo, relacionamentos familiares são de suma importância para a compreensão da saúde mental do indivíduo (Kase et al., 2016). Se houver conflito na família, não apenas o suporte provindo desta será falho como também as habilidades sociais derivadas de seus exemplos domésticos serão conflituosas e carentes (Kase et al., 2016). Isso pode, a longo prazo, concluir em prejuízos interpessoais, debilitando a qualidade de vida do sujeito. Ainda, percebe-se que o conflito familiar relaciona-se com depressão e ansiedade em jovens adultos (Correia & Mota, 2017). Assim, indica-se que tanto relacionamentos familiares (Hayley et al., 2016) quanto habilidades sociais (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2016) seriam potencialmente fator de risco ou proteção a prejuízos na saúde mental, dentre estes: maior depressão, ansiedade, estresse e solidão.

Depressão, ansiedade e estresse são construtos relacionados e por vezes inseparáveis, ao serem compreendidos como pontos distintos de um mesmo *continuum* (Vignola & Tucci, 2014). Os três fatores, além de estarem relacionados entre si (Çikrikçi, 2019), associam-se a maior ruminação de pensamentos ruins (Constantin, English, & Mazmanian, 2018), pior rendimento acadêmico ou profissional (Thomas & Borrayo, 2016), e maiores sentimentos de solidão (McIntyre, Worsley, Corcoran, Woods, & Bentall, 2018).

Solidão, por sua vez, é a sensação de estar emocionalmente só, não resumida ou definida por estar sozinho fisicamente (Chalovich & Eisenberg, 2013). Acarreta diversos prejuízos à saúde mental da população, sendo, por exemplo, associada a mortalidade prematura (Drageset, Eide, Kirkevold, & Ranhoff, 2012), maior agressividade (Peltzer & Pengpid, 2017) sintomas depressivos e ideações suicidas (Chang et al., 2017), e, principalmente, mantendo forte relação com adição à internet (Pittman & Reich, 2016; Jia et al., 2018; Skues et al., 2016). Inclusive, depressão, ansiedade e estresse também

parecem estar associados a maior dependência de internet (Ferreira, Relva, & Monteiro, 2018; Ostovar, Allahyar, Aminpoor, Moafian, Nor, & Griffiths, 2016).

Desde os anos 1990, a internet está emergindo e fazendo-se cada vez mais presente na vida cotidiana (Carter & Grover, 2015). Por isso, imagina-se que continuaremos, progressivamente, a nos relacionar por meio das tecnologias da informação e comunicação (TICs) (Carter & Grover, 2015). Entretanto, há indícios de que utilizar mídias sociais *online* é fator de risco para desenvolver adição à internet (Fernandez-Villa et al., 2015). Esta, segundo Young (1998), cunhadora do construto, constitui uma inabilidade de controlar o uso excessivo de internet, mesmo frente a prejuízos palpáveis quanto a sua vida em geral, como pior qualidade de sono (Marin, 2016) e relações familiares disfuncionais (Wartberg et al., 2014).

Percebe-se, assim, complexidade na compreensão dos fatores que possivelmente compõem a saúde mental da população. Habilidades sociais estão intimamente associadas a relacionamentos familiares (Kase et al. 2016), e ambos relacionam-se a depressão, ansiedade, estresse e solidão (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2016; Correia & Mota, 2017). Tais estados emocionais mantêm relação entre si (Çikrikçi, 2019), e também estão associados à adição à internet (Jia et al., 2018). Isso demonstra que, ao estudar sobre saúde mental, é importante averiguar quanto às relações estabelecidas entre as variáveis e como estas se dão. Ademais, a literatura científica demonstra que, dependendo das variáveis sociodemográficas da população, tais fatores de saúde mental mantêm relações diferentes entre si. Por exemplo, há indícios de que estudantes universitários teriam maior prevalência de depressão, ansiedade e estresse que a população em geral (Ediz, Ozcakir, & Bilgel, 2017; Posselt & Lipson, 2016). Ainda dentre universitários, a prevalência de adição à internet aumentou na última década, e imagina-se que seja graças ao maior uso de mídias sociais (Carbonell et al., 2018). Isso possivelmente torna tais estudantes uma população de risco para tal dependência, dado que estes utilizam diariamente redes sociais para trocar informações e manter contato com amigos, colegas e professores (Purim & Tizzot, 2019). Inclusive, o relacionamento familiar está relacionado à dependência de internet nesta população, uma vez que, aparentemente, alunos que relatam ter uma relação parental ruim são os que mais apresentam a adição em questão (Kabasakal, 2015).

Nesse sentido, o período vivido na universidade pode acarretar tanto benefícios quanto malefícios para a saúde mental. Por um lado, o ambiente acadêmico é propício para desenvolver relações saudáveis com colegas, aumentando a rede de apoio (Kase et al., 2016), bem como habilidades sociais (Malinauskas, Dumciene, & Lapeniene, 2014).

Por outro, as exigências e compromissos da universidade podem estar relacionados a sintomas de depressão, estresse e ansiedade (Barker, Howard, Villemare-Krajden, & Galambos, 2018; Constantin, English, & Mazmanian, 2017; Cruz et al., 2020).

Além disso, há divergência quanto aos sexos e suas associações com os fatores relativos à sua saúde mental. Mulheres apresentam maiores chances de desenvolver sintomas depressivos e ansiosos em relação a homens tanto na população em geral (Correia & Mota, 2017) quanto dentre universitários (Posselt & Lipson, 2016). Ainda sobre estudantes do ensino superior, o sexo masculino teria maior risco de desenvolver adição à internet (Anand et al., 2018; Baloğlu, Özteke Kozan, & Kesici, 2018), e, na população em geral, teria maior sofrimento provindo de solidão (Drageset et al., 2012; Rico-Uribe et al., 2018). Por outro lado, tanto para mulheres quanto para homens, o suporte social mostrou-se como fator de proteção ao adoecimento psicológico dentre universitários (Kase et al., 2016), apesar de ser encontrado um repertório maior de habilidades sociais em mulheres que em homens estudantes do ensino superior (Malinauskas et al., 2014).

Percebe-se, assim, que há diversos aspectos que necessitam ser averiguados na tentativa de compreender a saúde mental. Além de o crescente uso de internet e TICs, há as relações familiares, habilidades sociais, estados emocionais prejudiciais e as interações que tais variáveis mantêm com outras características da população, como com o sexo da pessoa. Ainda, sabe-se que universitários demonstram maiores sintomas emocionais prejudiciais (como depressão, ansiedade e estresse) que a população em geral (Wörfler et al., 2016). É, então, necessário averiguar a saúde mental de tal parcela da população para que se possa aprofundar seu entendimento e, a partir disso, melhor desenvolver estratégias de intervenção e prevenção para a saúde mental de estudantes universitários.

Logo, apresentam-se lacunas na literatura científica acerca da saúde mental de estudantes universitários, dado que há indícios de associações existentes entre os fatores relativos à qualidade de vida, bem como diferenças entre os sexos, mas não há clareza quanto a como tais relações se dão. É argumentado, por exemplo, que homens universitários teriam maior prevalência de adição à internet (Anand et al., 2018), todavia há carência de pesquisas sobre se há divergência entre os sexos acerca das variáveis que estão relacionadas à dependência de internet. Consequentemente, este estudo objetivou averiguar quais relações existem entre tais qualidades de saúde mental dentre universitários, e então analisar quais associações mantêm-se ou diferem entre os sexos feminino e masculino.

## 2 MÉTODO

O presente estudo mantém caráter transversal e correlacional (Sampieri, Collado, & Lucio, 2016). Neste, a amostra foi probabilística estratificada e randomizada; a partir do universo de 20.000 universitários, realizou-se um cálculo amostral através da calculadora online [www.calculoamostral.vai.la](http://www.calculoamostral.vai.la). Admitiu-se erro de 5% e exigiu-se nível de confiança de 95% (Sampieri et al., 2013), prevendo uma amostra de 382 universitários após três semestres de coleta. Para tanto, no início de cada semestre, a universidade disponibilizou uma lista com: as disciplinas que estavam ocorrendo, o número de alunos de cada uma, a escola de conhecimento da disciplina (por exemplo: saúde, humanas, etc.), e o nome e contato do professor de cada uma. Baseando-se nisso, calculou-se a porcentagem de alunos que deveriam haver na amostra do estudo baseado na porcentagem de cada escola de conhecimento que compunha o universo de 20.000 universitários (e.g. se 15% da população total de alunos fosse da escola das humanas, então 15% da amostra também deve ser). Então, com o site [sorteador.com](http://sorteador.com), randomizou-se as turmas para participar da amostra. Os professores eram contatados para dar a permissão de a coleta ser realizada em suas disciplinas.

Pesquisadoras treinadas foram até as salas das turmas sorteadas, após o aceite de cada professor, convidar tais alunos a participar. Considerou-se, assim, que toda população teve a mesma oportunidade de ser incluída no estudo (Sampieri et al., 2016). Assim, sendo um recorte da pesquisa maior e sendo realizado com uma amostra coletada em apenas dois semestres, o presente estudo contou com um total de 143 universitários. Dentre os homens, que compuseram 28,7% ( $n=41$ ) da amostra, a idade variou entre 18 e 58 anos ( $M=24,2$ ;  $DP=9,4$ ). Dentre as mulheres, variando entre 18 e 57 anos ( $M=23,5$ ;  $DP=7,3$ ). Demais aspectos descritivos da amostra estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1: *Variáveis descritivas da amostra*

Variáveis	Sexo $n$ (%)	
	Masculino	Feminino
	41	102
Estado civil		
Solteiro	6 (14,6)	15 (11,9)
Casado	35 (85,4)	87 (86,1)
Curso		

---

Direito	11 (28,2)	13 (13,7)
Jornalismo	6 (15,4)	-
Psicologia	4 (10,3)	15 (15,8)
Nutrição	-	9 (9,5)
Semestre		
Entre 1º e 5º	31 (71,3)	69 (75,6)
Entre 6º e 10º	10 (28,1)	27 (24,4)
Turno		
Noite	32 (82,1)	83 (83,0)
Manhã	4 (10,3)	12 (12,0)

---

### 3 INSTRUMENTOS

#### 3.1 QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Construído pelo grupo de pesquisa “Intervenções Cognitivo Comportamentais: Estudo e Pesquisa (IC Cep)”. Teve como objetivo caracterizar os participantes quanto a variáveis sociodemográficas de: sexo, idade, curso, semestre, entre outros.

#### 3.2 QUESTIONÁRIO DE HABILIDADES SOCIAIS (CHASO)

Elaborado por Caballo, Salazar e Equipo de Investigación CISO-A España (2017) e validado para a população brasileira (Caballo, Salazar, Nobre-Sandoval, Wagner, Arias, & Lourenço, 2016). É um instrumento que avalia comportamentos socialmente habilidosos, como interação com conhecidos e desconhecidos, expressando sentimentos e opiniões. Composto por 40 itens, a serem respondidos em escala Likert de cinco pontos, variando de “1 - muito pouco característico em mim” a “5 - muito característico em mim”. Quanto maior a pontuação final dos itens, maior o nível de habilidades sociais. Apresentou alfa de Cronbach de 0,90.

#### 3.3 DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS SCALE (DASS-21)

Desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) e validada para a população brasileira por Vignola e Tucci (2014). Possui três subescalas com sete itens cada, sendo respondidos através de escala Likert de quatro pontos que varia de “0 - Não se aplicou de forma alguma” a “3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo”. São 21 itens no total, e os fatores do instrumento correspondem a depressão (e.g. “Não consegui vivenciar

nenhum sentimento positivo”), ansiedade (e.g. “Senti minha boca seca”) e estresse (e.g. “Achei difícil me acalmar”). Em cada um destes, a partir da soma das respostas dos itens de cada subescala, poderá haver como resultado: normal, médio, moderado, severo e extremamente severo. Apresentou índices de confiabilidade de depressão  $\alpha=0,94$ ; de ansiedade  $\alpha=0,89$ ; e de estresse  $\alpha=0,90$ .

### 3.4 ESCALA BRASILEIRA DE SOLIDÃO (UCLA-BR)

Desenvolvida por Russell, Peplau e Cutrona (1980) e validada para brasileiros maiores de 18 anos (Barroso, Andrade e Oliveira, 2016). Tem como objetivo mensurar a solidão a partir de 20 itens (por exemplo: “3. Eu sinto que não tenho companhia”). As alternativas de resposta estão em escala Likert de quatro itens, onde “1 - Nunca” e “4 - Frequentemente”. O ponto de corte da escala foi indicado por Barroso et al. (2016) por meio de quatro resultados possíveis de solidão: mínima, leve, moderada e intensa. A escala apresentou, no presente estudo, coeficiente de consistência interna  $\alpha=0,88$ .

### 3.5 INTERNET ADDICTION TEST (IAT)

O IAT foi desenvolvido por Young (1998) e traduzido e adaptado para o Brasil por Conti et al. (2012). Busca identificar o nível de dependência por internet e seu impacto na vida das pessoas, e apresenta, no presente estudo, uma consistência interna de 0,85. A partir de 20 itens (e.g. “Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?”), o participante responde por uma escala Likert de 5 pontos, sendo “1 - Raramente” até “5 - Sempre”. Dessa forma, identifica-se, a partir da soma das respostas, os níveis: sem dependência de internet, com dependência leve, moderada e grave.

### 3.6 FAMILIOGRAMA

Trata-se de um instrumento adaptado por Teodoro (2006) que avalia a maneira como as relações são percebidas nas díades familiares, abordando duas dimensões: afetividade e conflito familiar. Cada uma destas conta com 11 itens (e.g. “carinhoso” e “nervoso”, respectivamente), e as respostas são dispostas em uma escala tipo Likert de cinco pontos, onde “1 - De jeito nenhum” a “5 - Completamente” com pontuação entre 11 e 55 pontos em cada dimensão. O instrumento apresenta, na atual pesquisa, alfa de Cronbach de 0,87 para o construto Conflito e 0,94 para Afetividade.

### 3.7 PROCEDIMENTOS ÉTICOS E DE COLETA DE DADOS

O presente estudo atendeu às exigências éticas (Conselho Nacional de Saúde [CNS], 2016), levando em consideração a anuência da universidade no qual ocorreram as coletas e do Comitê de Ética da Universidade sob o parecer número 2.289.637. Após o contato com os professores das turmas selecionadas e ter o consentimento para a realização da coleta, a equipe frequentou as turmas nomeadas e, em cada uma, fez uma explicação sobre a pesquisa e o convite para participar. Dessa forma, foram entregues aos alunos adeptos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura e posteriormente foram entregues os instrumentos autoaplicáveis para serem respondidos em outro momento. Nas aulas seguintes, geralmente com um intervalo de uma semana, foi-se às aulas novamente e recolheram-se os questionários preenchidos.

Os participantes foram orientados a procurar a equipe para encaminhamento em instituições especializadas caso haja algum desconforto. Bem como, foi esclarecido que a participação na pesquisa era optativa, podendo-se desistir a qualquer momento. A correção dos instrumentos foi realizada pela equipe composta por psicólogos e estudantes de Psicologia, que receberam treinamento prévio, armazenada por cinco anos em posse do grupo de pesquisa.

### 3.8 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados pelo programa *Statistical Package Social Sciences* (SPSS, v. 22) através de análises descritivas por meio de distribuição absoluta e relativa das variáveis categóricas, média, mediana, desvio-padrão, verificando a distribuição normal das variáveis pelo teste de Kolmogorov-Smirnov com correção de Lillifors. A análise de correlação de Pearson foi utilizada para verificar a associação de variáveis dos instrumentos CHASO, DASS-21, UCLA-BR, IAT e Familiograma. Para a interpretação das correlações de Pearson, foi utilizada a mensuração sugerida por Dancey e Reidy (2006) em que de 0,1 a 0,3 a correlação é fraca, de 0,4 a 0,6 é moderada e de 0,7 a 1 é forte.

## 4 RESULTADOS

O estudo avaliou as relações entre as variáveis: habilidades sociais; solidão; conflito e afetividade familiar; depressão; ansiedade; estresse; adição à internet; horas de sono durante a semana e nos fins de semana; tempo gasto checando as mídias sociais ao acordar e antes de dormir; nível socioeconômico; quantidade de pessoas com quem mora;

e idade. Obteve-se resultados acerca de tais associações tanto entre mulheres quanto entre homens, bem como em ambos os sexos juntos.

Tabela 2: Associação das variáveis (ambos os sexos)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	-,282**	1													
3	-,037	-,217*	1												
4	-,193*	-,081	,365**	1											
5	-,088	,098	,135	-,026	1										
6	-,139	-,064	,257**	-,009	,471**	1									
7	-,168	-,018	-,064	-,048	,193*	,225**	1								
8	-,119	-,191*	,151	,108	,272**	,300**	,441**	1							
9	,146	,007	-,090	-,166	-,124	-,178	-,156	-,333**	1						
10	-,031	,139	,105	,099	,147	,133	,385**	,344**	-,144	1					
11	,048	-,034	-,035	-,033	-,042	,030	-,380**	-,306**	,268*	-,572**	1				
12	-,205*	-,114	,154	,051	,294**	,352**	,455**	,617**	-,272**	,371**	-,323**	1			
13	-,209*	,019	,149	-,024	,394**	,333**	,456**	,384**	-,127	,317**	-,077	,700**	1		
14	-,268**	-,038	,095	-,002	,224*	,260**	,347**	,350**	-,135	,330**	-,109	,693**	,814**	1	
15	,064	,273**	,089	,055	,108	-,060	-,113	-,031	,074	,125	,108	-,029	,096	,107	1

Nota: \*\* A correlação é menor ou igual a 0,01. \* A correlação é menor ou igual a 0,05. Legenda: 1 – Idade; 2 - Com quantas pessoas mora atualmente; 3 - Média de horas de sono durante a semana; 4 - Média de horas de sono durante o fim de semana; 5 - Média de tempo que utiliza para checar as mídias sociais antes de dormir; 6 - Média de tempo que utiliza para checar as mídias sociais ao acordar; 7 - Adição à internet; 8 – Solidão; 9 - Habilidades Sociais; 10 - Conflito familiar; 11 - Afetividade familiar; 12 – Depressão; 13 – Ansiedade; 14 – Estresse; 15 - Critério de Classificação Econômica Brasil.

Quanto às análises de correlação, é interessante frisar que, sem diferenciar sexo (Tabela 2), quanto mais velho fosse participante, menor seriam seus sintomas de depressão ( $r_p=-0,205$ ,  $p=0,05$ ) ansiedade ( $r_p=-0,209$ ,  $p=0,05$ ) e estresse ( $r_p=-0,268$ ,  $p=0,01$ ). Porém, ao dividir entre homens e mulheres, eles (Tabela 3) mostraram estabelecer relação negativa entre sua idade e sentimentos de solidão ( $r_p=-0,348$ ,  $p=0,05$ ) e depressão ( $r_p=-0,351$ ,  $p=0,05$ ), enquanto para elas (Tabela 4) apenas o estresse diminuiria ( $r_p=-0,306$ ,  $p=0,01$ ) com o aumento de seus anos de vida. Já a ansiedade, ao se controlar sexo, não manteve uma associação significativa com a idade de forma alguma.

Tabela 3: Associação das variáveis (sexo masculino)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	-,570**	1													
3	-,090	-,185	1												
4	-,224	-,188	,475**	1											
5	-,131	,145	,230	,126	1										
6	-,108	,010	,351*	,037	,563**	1									
7	-,162	,116	-,231	-,033	-,115	-,202	1								
8	-,348*	,137	,078	,084	,172	,057	,499**	1							
9	,202	,082	-,198	-,258	,067	,059	-,157	-,525**	1						
10	-,155	,156	,062	,140	,231	-,070	,455*	,572**	-,294	1					
11	,203	-,078	-,095	-,127	-,155	,110	-,308	-,528**	,385*	-,725**	1				
12	-,351*	,203	-,131	,102	,225	,075	,263	,634**	-,339	,609**	-,489**	1			
13	-,243	,286	-,208	-,072	,426*	,081	,326	,307	,020	,410*	-,168	,692**	1		
14	-,203	,299	-,201	-,042	,249	,000	,356*	,425*	-,120	,674**	-,368*	,813**	,877**	1	
15	-,071	,493**	-,129	-,115	,107	-,132	-,075	,123	-,143	,121	,234	,218	,236	,314	1

Nota: \*\* A correlação é menor ou igual a 0,01. \* A correlação é menor ou igual a 0,05. Legenda: 1 – Idade; 2 - Com quantas pessoas mora atualmente; 3 - Média de horas de sono durante a semana; 4 - Média de horas de sono durante o fim de semana; 5 - Média de tempo que utiliza para checar as mídias sociais antes de dormir; 6 - Média de tempo que utiliza para checar as mídias sociais ao acordar; 7 - Adição à internet; 8 – Solidão; 9 - Habilidades Sociais; 10 - Conflito familiar; 11 - Afetividade familiar; 12 – Depressão; 13 – Ansiedade; 14 – Estresse; 15 - Critério de Classificação Econômica Brasil.

Tabela 4: Associação das variáveis (sexo feminino)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	-,135	1													
3	-,007	-,231*	1												
4	-,168	-,057	,311**	1											
5	-,057	,051	,088	-,200*	1										
6	-,152	-,110	,209*	-,064	,421*	1									
7	-,176	-,055	,001	-,038	,351*	,425**	1								

8	-,011	-,306**	,180	,119	,323*	,406**	,424**	1							
9	,114	-,005	-,022	-,075	-,129	-,243*	-,190	-,266*	1						
10	,046	,151	,133	,118	,146	,255*	,365**	,256*	-,119	1					
11	,081	-,110	-,043	-,144	-,114	-,066	-,394**	-,253*	,391**	-,507**	1				
12	-,135	-,221*	,275**	,047	,363*	,501**	,525**	,616**	-,260*	,251*	-,249*	1			
13	-,197	-,067	,275**	-,024	,369*	,440**	,517**	,409**	-,140	,308*	-,140	,721**	1		
14	-,306**	-,155	,200	-,029	,165	,367**	,380**	,329**	-,081	,227	-,140	,691**	,796**	1	
15	,119	,204	,175	,142	,104	-,029	-,128	-,079	,144	,133	-,004	-,128	,048	,032	1

*Nota:* \*\* A correlação é menor ou igual a 0,01. \* A correlação é menor ou igual a 0,05. Legenda: 1 – Idade; 2 - Com quantas pessoas mora atualmente; 3 - Média de horas de sono durante a semana; 4 - Média de horas de sono durante o fim de semana; 5 - Média de tempo que utiliza para checar as mídias sociais antes de dormir; 6 - Média de tempo que utiliza para checar as mídias sociais ao acordar; 7 - Adição à internet; 8 – Solidão; 9 - Habilidades Sociais; 10 - Conflito familiar; 11 - Afetividade familiar; 12 – Depressão; 13 – Ansiedade; 14 – Estresse; 15 - Critério de Classificação Econômica Brasil.

Cabe apontar que todas as associações que ocorreram no sexo masculino entre ansiedade, adição à internet e outras variáveis repetiram-se no feminino. Porém, entre as mulheres da amostra, houve ainda mais relações entre ansiedade, adição à internet e outras variáveis que entre homens. Portanto, em ambos os sexos, ansiedade relacionou-se positivamente a tempo utilizado para checar as mídias sociais antes de dormir ( $r_p=0,394$ ,  $p=0,01$ ), conflito familiar ( $r_p=0,317$ ,  $p=0,01$ ), depressão ( $r_p=0,700$ ,  $p=0,01$ ) e estresse ( $r_p=0,814$ ,  $p=0,01$ ); mas, dentre mulheres, também associou-se a horas de sono durante a semana ( $r_p=0,275$ ,  $p=0,01$ ), tempo gasto checando as redes sociais ao acordar ( $r_p=0,440$ ,  $p=0,01$ ), adição à internet ( $r_p=0,517$ ,  $p=0,01$ ) e solidão ( $r_p=0,409$ ,  $p=0,01$ ). Bem como, para homens e mulheres, adição à internet esteve relacionada de forma positiva a solidão ( $r_p=0,441$ ,  $p=0,01$ ), conflito familiar ( $r_p=0,385$ ,  $p=0,01$ ) e estresse ( $r_p=0,347$ ,  $p=0,01$ ), mas apenas no sexo feminino teve associação com tempo checando mídias sociais ao acordar ( $r_p=0,425$ ,  $p=0,01$ ) e antes de dormir ( $r_p=0,351$ ,  $p=0,01$ ), depressão ( $r_p=0,525$ ,  $p=0,01$ ) e ansiedade ( $r_p=0,517$ ,  $p=0,01$ ), bem como relação negativa com afetividade familiar ( $r_p=-0,394$ ,  $p=0,01$ ).

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi verificar as possíveis associações na saúde mental entre universitários do sexo feminino e masculino. A partir de análises estatísticas, perceberam-

se diversas relações entre as variáveis que não se mantiveram, ou perduraram para apenas homens ou mulheres, ao separar a amostra por sexo.

Pode-se argumentar que, sendo a idade negativamente associada ao estresse entre as mulheres da amostra, ser mais jovem é um fator de risco para sofrimento a partir de estressores em universitárias. O mesmo não é verdadeiro para o sexo masculino, mas ser mais novo, dentre homens, foi relacionado a maior solidão e depressão. Tal resultado não é percebido no sexo feminino, indo ao encontro do que a literatura aponta, dado que na população em geral o sentimento de estar sozinho diminuiria conforme a idade para ambos os sexos (Cacioppo, Hawkley & Thisted, 2010). Ainda assim, tanto para mulheres quanto para homens, solidão esteve muito relacionada a depressão e estresse, o que era esperado e corrobora com outros achados (Cacioppo et al., 2010; McIntyre, Worsley, Corcoran, Woods, & Bentall, 2018).

Entretanto, apenas no sexo feminino solidão relacionou-se a ansiedade. Como referido nos resultados, ansiedade e adição à internet estabeleceram relações significativas com mais fatores dentre as mulheres que dentre os homens. Ainda, outras variáveis, como depressão e estresse, constituíram associações diferentes para cada um dos sexos. Isso pode significar que há influência de características sociodemográficas, como sexo, na forma como se dá a saúde mental em universitários; e que esta é mais complexa do que a literatura indica. Por exemplo, estudos demonstram que, na população universitária, depressão, ansiedade e estresse estariam associados fortemente a adição à internet tanto para mulheres quanto para homens (Younes et al., 2016; Ostovar et al., 2016), enquanto na presente pesquisa tal resultado é verdadeiro apenas para o sexo feminino.

Ainda, ao se falar de solidão, entende-se que se está compreendendo tal emoção como a percepção de estar só, e não apenas estar fisicamente sozinho (Chalovich & Eisenberg, 2013). Porém, para mulheres, morar com mais pessoas significou menor solidão e depressão, mesmo que não houvesse associação alguma entre o número de moradores no lar e afetividade ou conflito familiar. Isso pode significar que, para o sexo feminino, estar física e regularmente próximo a alguém já seria fator de proteção para sua saúde mental. Por outro lado, para homens, morar com mais pessoas apenas significou ter maior nível econômico, sem estar relacionado a afeto ou conflito na família. Isso indicaria que, talvez, o sexo masculino precise de maior qualidade nas relações interpessoais diárias para que estas sejam fator de proteção para sua qualidade de vida.

Cabe apontar que a literatura sugere que maior conflito familiar pode trazer maiores sofrimentos psicológicos (Ledur, 2019; Correia & Mota, 2017). Isso se repete no

presente estudo, uma vez que relação familiar conflituosa indicou maior depressão, ansiedade, estresse e solidão para ambos os sexos pesquisados. Quanto à afetividade familiar, houve associação com menor depressão tanto para homens quanto para mulheres. Tal resultado corrobora com outros achados, os quais propõem que o afeto na família pode ser fator de proteção para a saúde mental do universitário (Ledur, 2019; Hayley et al., 2016; Kase et al., 2016). Bem como, maiores habilidades sociais foram associadas a maior afetividade na família e menores níveis de solidão, estresse, ansiedade e depressão, o que pode significar que déficits em tais habilidades seriam preditores de pior qualidade de vida, como já argumentado por outros autores (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2016). Porém, há, na literatura, indicativos de que habilidades sociais não estariam diretamente relacionadas a estados emocionais como depressão, ansiedade e estresse (Brandão, Bolsoni-Silva, & Loureiro, 2017). Portanto, ainda que na presente pesquisa tanto homens quanto mulheres tenham tido resultados semelhantes quanto às associações dentre tais variáveis, sabe-se que, qualquer que seja a relação existente entre habilidades sociais e saúde mental em universitários, o assunto é complexo e necessita maiores pesquisas, preferencialmente longitudinais (Brandão et al., 2017, Mendo-Lazaro, Leon-del-Barco, Felipe-Castano, Polo-del-Rio, & Iglesias-Gallego, 2018).

Ainda, as relações estabelecidas entre o uso de mídias sociais, adição à internet e saúde mental são complexas. Presume-se que mulheres podem acabar por utilizar espaços *online* como forma de lidar com um ambiente conflituoso ou estados emocionais desagradáveis. Isso porque, neste estudo, quanto mais tempo passam checando as mídias sociais ao acordar e/ou antes de dormir, maior sua adição à internet, solidão, depressão, ansiedade, estresse e conflito familiar. Inclusive, sugere-se que essa forma de enfrentar tais situações seja o que leva à adição à internet, como já proposto por outros autores (Peltzer & Pengpid, 2017). Porém, entre os homens, o mesmo não se repete: apenas ansiedade está relacionada a maior tempo gasto checando as mídias sociais antes de dormir. De fato, a partir dos presentes resultados, parece claro que sexo e/ou gênero está influenciando na maneira como utilizamos a internet e na relação que estabelecemos com esta e a partir desta, ainda que não se saiba como.

## 6 CONCLUSÃO

Torna-se contraproducente não levar sexo e/ou gênero em consideração ao se tentar compreender a saúde mental da população universitária. Em variáveis como depressão, estresse e solidão, houve associações diferentes para mulheres e homens,

exemplificando que, de alguma forma ainda não clara, há influências de tais dados sociodemográficos na qualidade de vida entre universitários. Somado a isso, há o fato de os resultados aqui encontrados, ao dividir a amostra por sexo, por vezes diferiram do que a literatura indicaria quanto a população em geral, indicando a complexidade da constituição e produção de saúde mental na população pesquisada. Porém, também não se pode desconsiderar as semelhanças entre os sexos. Por exemplo, parece indiscutível que o ambiente familiar e seu conflito ou afetividade acarreta fatores de risco ou proteção quanto à saúde mental de todos. Bem como, as habilidades sociais, por vezes providas do meio familiar, também são indicadoras de melhor qualidade de vida na população universitária, independentemente do sexo do sujeito. No entanto, uma limitação deste estudo foi não ter conseguido verificar, dado às análises aqui realizadas, como exatamente ocorrem as relações entre afetividade familiar, habilidades sociais e saúde mental em homens e mulheres universitários, deixando como sugestão futuras análises mais robustas.

O presente estudo indicou fortemente que as relações que se dão na saúde mental de universitários e universitárias são complexas e necessitam de maiores pesquisas sobre. Não se sabe, por exemplo, se outras variáveis sociodemográficas não teriam um grande peso na qualidade de vida de tal população, e/ou qual associação teriam com o sexo do sujeito. Isso se torna aparente principalmente ao se discutir sobre o uso, normal ou patológico, de internet e mídias sociais, assunto ainda pouco claro na literatura. Ainda, sugere-se que, em futuros estudos, questione-se sobre gênero, e não sexo, bem como que se abra a opção para que o sujeito possa se definir como cisgênero, transgênero e/ou não-binário, por exemplo.

## REFERÊNCIAS

- Anand, N., Thomas, C., Jain, P. A., Bhat, A., Thomas, C., Prathyusha, P. V., ... Cherian, A. V. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.07.020>
- Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2018). Gender Differences in and the Relationships Between Social Anxiety and Problematic Internet Use: Canonical Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1), e33.
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1252–1266.
- Barroso, S. M., de Andrade, V. S., Midgett, A. H., & de Carvalho, R. G. N. (2016). Evidências de validade da escala Brasileira de Solidão UCLA. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(1), 68–75. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000105>
- Bolsoni-Silva, A. T., Loureiro, S. R. (2016). O Impacto das Habilidades Sociais para a Depressão em Estudantes Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(4), e324212. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e324212>.
- Brandão, A. S., Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2017). The Predictors of Graduation: Social Skills, Mental Health, Academic Characteristics. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 27(66), 117–125.
- Caballo, V. E. (2003). *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais*. São Paulo: Santos.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Equipo de Investigación CISO-A España. (2017). Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociais: el "Cuestionario de Habilidades Sociales" (CHASO). *Behavioral Psychology*, 25(1), 5-24.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Nobre- Sandoval, L., Wagner, M. F., Arias, B., & Lourenço, L. (2016). Validação brasileira do Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO). *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 19(2), 131-150. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p131-147>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health. *Aging and Social Relations Study*, 25(2), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>

Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B. & Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>

Carter, M., & Grover, V. (2015). Theory and review Me, Myself, and I (T): conceptualizing information technology and its implications. *MIS Quarterly*, 39(4), 931–957. <https://doi.org/https://doi.org/10.25300/MISQ/2015/39.4.9>

Conselho Nacional de Saúde (CNS). *Resolução nº 510*, de 07 de abril de 2016. Recuperado de: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>

Chalovich, J. M., & Eisenberg, E. (2013). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Magn Reson Imaging*, 31(3), 477–479. <https://doi.org/10.1016/j.immuni.2010.12.017.Two-stage>

Chang, E. C., Wan, L., Li, P., Guo, Y., He, J., Gu, Y., ... Hirsch, J. K. (2017). Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimize Suicidal Risk Among the Lonely? *The Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1314928>

Çikrikçi, Ö. (2019). An exploration of the associations among positivity, general distress and internet addiction: The mediating effect of general distress. *Psychiatry Research*, 272, 628–637.

Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy: RET*. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>

Conti, M. A., Jardim, A. P., Hearst, N., Cordás, T. A., Tavares, H., & Abreu, C. N. (2012). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(3), 106-10. Retrieved from: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v39n3/a07v39n3.doi.org/10.1590/S0101-60832012000300007>

Correia, F., & Mota, C. P. (2017). Papel do ambiente familiar no desenvolvimento de sintomatologia psicopatológica em jovens adultos. *Psicologia Clínica*, 29(2), 253-271. Retrieved from [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652017000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652017000200007)

Cruz, M. C. N. L., Gonçalves, F. T. D., Melo, K. C., Soares, A. N., Silva, W. C., Silva, C. O. ... & Ibiapina, C. C. (2020). Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da

área da saúde. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 14644-62.  
<http://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-259>

Dancey, C., & Reidy, J. (2006). *Estatística Sem Matemática para Psicologia: Usando SPSS para Windows*. Porto Alegre: Artmed.

Drageset, J., Eide, G. E., Kirkevold, M., & Ranhoff, A. H. (2012). Emotional loneliness is associated with mortality among mentally intact nursing home residents with and without cancer: a five-year follow-up study. *Journal of Clinical Nursing*, 22(1-2), 106–114. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04209.x>

Ediz, B., Ozcakil, A., & Bilgel, N. (2017). Depression and anxiety among medical students: Examining scores of the Beck Depression and Anxiety Inventory and the Depression Anxiety and Stress Scale with student characteristics. *Cogent Psychology*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1283829>

Ferreira, L., Relva, I., & Monteiro, O. (2018). Adição à Internet: Relação com a sintomatologia psicopatológica. *Psychtech & Health Journal*, 1(2), 24–37. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art7.2018>

Fernández-Villa, T., Ojeda, J. A., Gómez, A. A., Carral, J. M., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Molina, J. L., Moncada, R. O., Valero-Juan, L. F. & Martín, V. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Revista Adicciones*, 27(4), 265-275. DOI: 10.20882/adicciones.751

Hayley, A. C., Downey, L. A., Stough, C., Sivertsen, B., Knapstad, M., & Øverland, S. (2016). Social and emotional loneliness and self-reported difficulty initiating and maintaining sleep (DIMS) in a sample of Norwegian university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(1), 91–99. <https://doi.org/10.1111/sjop.12343>

Jia, Z., Yingying, W., Yujuan, Y. & Lijun, Y. (2018). Chinese university students' loneliness and generalized pathological Internet use: A longitudinal cross-lagged analysis. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 46(5), 861-870. DOI: 10.2224/sbp.6807

Ledur, B. (2019). Temos Wi-fi: interações entre internet, sentimentos de solidão e relações familiares. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, RS.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. <http://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.05.003>

Kabasakal, Z. (2015). Life satisfaction and family functions as-predictors of problematic Internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, 53, 294-304.

Kase, T., Endo, S., & Oishi, K. (2016). Process linking social support to mental health through a sense of coherence in Japanese university students. *Mental Health & Prevention*, 4(3-4), 124-129.

Malinauskas, R., Dumciene, A., & Lapeniene, D. (2014). Social Skills and Life Satisfaction of Lithuanian First- and Senior-Year University Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(2), 285-293.

Marin, C. E., Feldens, V. P., & Sakae, T. M. (2016). Dependência de Internet, qualidade do sono e sonolência em estudantes de Medicina de Universidade do Sul do Brasil. *Revista AMRIGS*, 60(3), 191-197.

McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Woods, P. H., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230-239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>

Mendo-Lazaro, S., Leon-del-Barco, B., Felipe-Castano, E., Polo-del-Rio, I., & Iglesias-Gallego, D. (2018). Cooperative Team Learning and the Development of Social Skills in Higher Education: The Variables Involved. *Frontiers in Psychology*, 9(1536). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01536>

Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet Addiction and its Psychosocial Risks (Depression, Anxiety, Stress and Loneliness) among Iranian Adolescents and Young Adults: A Structural Equation Model in a Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-267.

Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247-255. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1321851>

Pittman, M. & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.084

Posselt, J. R., & Lipson, S. K. (2016). Competition, Anxiety, and Depression in the College Classroom: Variations by Student Identity and Field of Study. *Journal of College Student Development*, 57(8), 973-989. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0094>

Purim, K. & Tizzot, E. (2019). Analisis of Undergraduate Medical Students' Use of Facebook. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43, 187-196. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40037-016-0273-5>

Rico-Uribe, L. A., Caballero, F. F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PloS One*, 13(1).<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033>

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale : Concurrent and Discriminant Validity Evidence, 39(3), 472–480.

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2013). *Metodologia de Pesquisa*. (5a. ed.) Porto Alegre: Penso.

Secretaria da Saúde do Estado do Paraná. (2018). Definição de Saúde Mental. Curitiba, PR. Retrieved from <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167–180. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>

Teodoro, M. L. M. (2006). Afetividade e conflito em díades familiares: avaliação com o familiograma. *Revista Interamericana de Psicologia*, 40(3), 385-390.

Thomas, J. J., & Borrayo, E. A. (2016). The Impact of Perceived Stress and Psychosocial Factors on Missed Class and Work in College Students. *Journal of College Counseling*, 19(3), 246–260.

Vignola, R. C., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>.

Wartberg, L., Kammerl, R., Rosenkranz, M., Hirschhäuser, L., Hein, S., Schwinge, C., ... & Thomasius, R. (2014). The interdependence of family functioning and problematic Internet use in a representative quota sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 14-18.

Wörfel, F., Gusy, B., Lohmann, K., Töpritz, K., & Kleiber, D. (2016). Mental health problems among university students and the impact of structural conditions. *Journal of Public Health*, 24(2), 125–133. <https://doi.org/10.1007/s10389-015-0703-6>

World Health Organization [WHO]. (2002). *The World Health Report 2001. Mental*

*Health: New Understanding, New Hope*. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde. Retrieved from [https://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_djmessage\\_po.pdf](https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf)

Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PloS One*, *11*(9), e0161126.