

ENFRENTAMENTO, SAÚDE MENTAL E PERFECCIONISMO NO ENSINO SUPERIOR: DIFERENÇAS ENTRE MÚSICOS E ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

AFRONTAMIENTO, SALUD MENTAL Y PERFECCIONISMO EN ENSEÑANZAS SUPERIORES: DIFERENCIAS ENTRE MÚSICOS Y UNIVERSITARIOS

COPING STRATEGIES, MENTAL HEALTH AND PERFECTIONISM IN UNDERGRADUATES: DIFFERENCES BETWEEN MUSIC STUDENTS AND UNIVERSITY STUDENTS

Marina MONTERO TORRES¹
Triana AGUIRRE DELGADO²
María de África BORGES DEL ROSAL³

RESUMO: Os estudos universitários requerem elevados níveis de exigência e empenho que envolve uma etapa escolar obrigatória muito extensa. Os estudos musicais superiores também requerem uma preparação prévia extensa, mas com outros níveis de exigência e empenho que colocam os alunos em situações muito diferentes. Considerando as diferenças e semelhanças, o estudo pretende analisar as diferentes estratégias de enfrentamento frente ao estresse, perfeccionismo, saúde mental e a valorização do sacrifício que diferentes universitários, musicais e ambos possuem. Para isso, foi coletada uma amostra de 60 alunos de ambas as modalidades, foi utilizada uma metodologia mista e os resultados mostram a ausência de diferenças significativas entre os grupos, mas a importância desses achados é discutida.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes universitários. Música. Saúde mental. Estratégias de enfrentamento. Perfeccionismo.

RESUMEN: Los estudios universitarios requieren altos niveles de exigencia y compromiso que suponen una etapa educacional obligatoria muy extensa. Los estudios superiores musicales requieren también una preparación previa muy extensa, pero con otros niveles de exigencia y compromiso que colocan a sus estudiantes en situaciones muy diversas. Considerando diferencias y similitudes, estudio tiene como intención analizar las distintas estrategias de afrontamiento ante el estrés, el perfeccionismo, la salud mental y la valoración del sacrificio que tienen distintos estudiantes universitarios, musicales y de ambas. Para ello, se ha recabado una muestra de 60 estudiantes de ambos tipos, se empleó metodología mixta y

¹ Universidade de La Laguna (ULL), San Cristóbal de La Laguna – Espanha. Mestranda em Psicologia. Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4586-1675>. E-mail: marinamonterotorres@gmail.com

² Universidade de La Laguna (ULL), San Cristóbal de La Laguna – Espanha. Mestranda em Psicologia. Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2110-1551>. E-mail: info@gtisd.net

³ Universidade de La Laguna (ULL), San Cristóbal de La Laguna – Espanha. Professora do Departamento de Psicologia Clínica, Psicobiologia e Metodologia da Faculdade de Psicologia. Desde 2001 dirige o Grupo de Trabalho e Pesquisa em Superdotação (GTISD), coordenando e orientando teses de doutorado e mestrados. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8267-4401> E-mail: aborges@ull.edu.es

los resultados muestran ausencia de diferencias significativas entre los grupos, pero se discute la importancia de estos hallazgos.

PALABRAS CLAVE: *Universitarios. Música. Salud mental. Estrategias de afrontamiento. Perfeccionismo.*

ABSTRACT: *Students prepare themselves for university through high levels of commitment and compromise, throughout extensive compulsory study. Musical studies also require an extensive compulsory study stage, but with different levels of commitment and compromise. Taking in account similarities and differences between both degrees, this study aims to analyse coping strategies, mental health, perfectionism, and the concept of sacrifice that different undergraduates from university degrees, music degrees and both have. For this purpose, 60 students participated, a mixed methodology was used, and results show no significant statistical differences between the three groups, but it discusses the relevance of them, and the need of support so this student body can be successful in their studies.*

KEYWORDS: *Undergraduate. Music. Mental health. Coping strategies. Perfectionism.*

Introdução

O mundo acadêmico espanhol passou por muitas mudanças ao longo da história, especialmente nas últimas décadas, onde com a chegada da globalização, as universidades foram capazes de alcançar suas contrapartes europeias. (DÍEZ *et al.*, 2013).

Ruiz de Vargas *et al.* (2005) consideram que os diferentes fenômenos que as organizações, como a universidade, têm que vivenciar para se modernizar, não levam apenas a melhorias, mas também ao aumento dos níveis de competitividade. Isso se reflete claramente no dia a dia dos alunos e se acentua quando eles entram no mundo do trabalho, tornando cada vez mais difícil encontrar um emprego estável independentemente do número de diplomas que possuam. Assim, o cenário laboral espanhol apresenta uma oferta crescente de profissionais qualificados que enfrentam uma procura muito reduzida. (GONZÁLEZ, 2020).

A formação universitária na Espanha exige empenho e perseverança, que começa desde o início do currículo escolar, aos três anos. Assim, os estudos obrigatórios começam na Pré-escola, onde após três anos de escolaridade passam para o Primário, que dura mais seis anos. Começa então o ESO, onde os alunos ficam quatro anos e, por fim, se pretendem continuar a estudar, mais dois para o Bacharelado. Isso perfaz um total de quinze anos de estudos a fazer antes da Universidade, além de um vestibular de vários dias de duração com o qual dependendo da série você pode, ou não, acessar a carreira que deseja (BOE, nº106, de 4 de maio; BOE, nº 138, de 9 de dezembro).

Paralelamente à formação universitária, existe a educação musical. De forma muito semelhante à educação básica, esta se divide em dois blocos que devem ser cursados para o acesso ao Ensino Superior. Inicia-se com sete anos, embora a maioria dos alunos comece a partir dos cinco anos em uma educação complementar anterior, e posteriormente conclua os quatro anos do Ensino Fundamental. Terminado o curso, os meninos e meninas que desejam continuar passam por um exame no qual são avaliados sua interpretação e conhecimentos teóricos. Se aprovados podem seguir para o Curso de Graduação Profissional, com duração de seis anos. Neste Grau existem exames de dois em dois anos, - três no total -, que são necessários para obter aprovação para obter o título. Se a intenção é continuar estudando música após o Grau Profissional, é necessário fazer um vestibular igual ao da universidade, com duração de dois dias, em que são avaliadas a interpretação do instrumento e diversas disciplinas teóricas, independente da carreira escolhida (BOC, nº 206, de 16 de outubro; BOC, nº 152, de 7 de junho; BOC, nº 59, de 23 de março).

É inegável o esforço e a dedicação que os alunos dos dois tipos de titulação devem ter ao longo da sua fase educacional, mas não se deve esquecer que os ensinamentos muitas vezes são complementares. Ou seja, os estudos musicais geralmente começam quando se frequenta a Primária, então você deve combinar as demandas da escola com as do Conservatório, com aulas da manhã à tarde. Se isso for mantido no acesso ao Ensino Superior, se uma carreira universitária for combinada com uma carreira musical, o nível de dedicação e demanda aumenta para níveis que muitas vezes são difíceis de sustentar. Diante dessa abordagem, há uma terceira figura situada no limbo entre as duas anteriores: os adolescentes e jovens adultos que combinam a carreira universitária com seus estudos superiores em música.

A situação da música na Espanha e da cultura em geral continua muito aquém da do resto da Europa, o que, juntamente com a atual situação de precariedade do emprego, torna os seus diplomados um dos setores mais desfavorecidos. É uma profissão com alto grau de desemprego e renda que, de modo geral, mal fica em torno do salário mínimo interprofissional, por isso sua capacidade é bastante baixa para fazer frente a grandes despesas como hipoteca (PÉREZ; LÓPEZ- APARICIO, 2018). Diante disso, muitos adolescentes que têm clareza sobre sua paixão, seja por decisão própria ou guiados ou forçados pelos pais ou responsáveis, devem optar por uma carreira complementar para ampliar suas possibilidades de renda diante de um futuro incerto. Independentemente do motivo, o estudo da música ainda é popularmente entendido como algo complementar, um acréscimo um tanto elitista aos estudos mais "sérios", o que nos permite observar com clareza o desconhecimento geral do esforço e dedicação exigidos para a especialização em um instrumento musical (BERRY, 1990).

O nível de demanda em ambas as instituições, entretanto, difere em muitos aspectos. Como explica Santos (1999), a formação universitária atingiu um ponto de seu desenvolvimento em que passar é mais importante do que aprender. A maior parte dos benefícios que os alunos podem obter durante a sua aprendizagem (bolsas de colaboração, ajuda financeira, Erasmus, ordem de escolha do seu TFG ...) baseiam-se nas suas qualificações, por isso a presença nas aulas ou tutoriais é diminuída durante os meses de não avaliação e aumenta nas semanas anteriores aos exames. Amparados pela sociedade e pelo meio ambiente dos alunos, que inconscientemente seguem essa linha de importância para as notas, seu estresse e ansiedade nascem e crescem em torno de exames e avaliações finais, e não pelo próprio aprendizado ou especialização. Mendoza *et al.* (2010) constataram que os três estressores mais comuns em estudantes universitários foram a avaliação dos professores, o grande número de empregos e o tempo limitado de que dispõem.

Por outro lado, os estudantes de música enfrentam outros tipos de problemas. As demandas para ser intérprete não são baseadas apenas no trabalho do instrumento, como se acreditava até recentemente, mas são físicas e psicológicas (ARNÁIZ, 2015). A maioria dos músicos profissionais pode afirmar ter sofrido algum tipo de problema derivado da exposição ao público, aspecto inerente à própria profissão, sendo situações que envolvem elevados níveis de ansiedade, adrenalina, fadiga e pressão social (LEHRER; GILDMAN; STROMMEN, 1990). Além disso, os alunos de música são ensinados a serem extremamente responsáveis, uma visão faz com que se culpem pelos erros, mesmo que as circunstâncias de uma apresentação estejam além de seu próprio controle (STERNBACH, 2008).

Dominar as habilidades necessárias para tocar um instrumento requer muitos anos de trabalho árduo, o que muitas vezes gera altos níveis de perfeccionismo e ansiedade de palco (PATSTON; OSBORNE, 2015). Aulas e ensaios individuais vêm com uma chuva de críticas, e ter que se apresentar em público pode ser um desafio emocional, especialmente para aqueles alunos que ainda não terminaram de aprimorar suas habilidades ou não estão confiantes o suficiente em sua habilidade musical. Por isso, a autocrítica excessiva, o isolamento social decorrente do estudo e a alta responsabilidade por si mesmo são alguns dos estressores que os estudantes de música enfrentam (STERNBACH, 2008).

Em relação ao alto nível de perfeccionismo que os alunos do Conservatório apresentam, o próprio conceito pode ser entendido como a tendência de se estabelecer padrões elevados para si mesmo e se esforçar para alcançá-los, para avaliar o próprio desempenho de forma muito crítica, a dificuldade de estar satisfeito com seu próprio desempenho e preocupações crônicas sobre como os outros podem estar avaliando você (DUNKLEY *et al.*,

2006; STAIRS, 2009). Quando o perfeccionismo é estudado em estudantes de música, Zarza-Alzugaray, Casanova-López e Robles-Rubio (2016) destacam sua relação com a ansiedade de palco, que é uma consequência do perfeccionismo e que pode levar a um verdadeiro problema quando se trata de um profissional carreira, por isso se torna um tópico de especial relevância tanto na prática quanto no estudo da música.

Em paralelo, no desempenho de universitários, Wang, Yuen e Slaney (2008) percebem o perfeccionismo negativamente relacionado à satisfação com a vida e positivamente relacionado à depressão e solidão.

Castro *et al.* (2004) dividem o perfeccionismo relacionado ao desempenho acadêmico em dois tipos: auto orientado, autoimposto e socialmente prescrito, ou percebido como imposto ambiental.

Diante dos diversos estressores mencionados anteriormente, os alunos utilizam estratégias de enfrentamento, entendidas como o tipo de ação adotada para enfrentar a avaliação cognitiva de diferentes situações estressantes (CABANACH *et al.*, 2010). Lazarus (1993) distingue dois tipos de enfrentamento: centrado no problema ou ação direta e centrado na emoção ou paliativo.

Dessa forma, espera-se que as estratégias de enfrentamento dos universitários sejam centradas na emoção, como na busca por suporte social e reavaliação positiva, pois situações específicas relacionadas à avaliação acadêmica são aquelas que geram desconforto (CABANACH *et al.*, 2010; CASSARETTO *et al.*, 2003; CASTRO *et al.*, 2004). Ao contrário, espera-se que os alunos de música apresentem estratégias de enfrentamento voltadas para o problema, como resolução do problema proposto, autocontrole e enfrentamento confrontacional (BURIN; OSÓRIO, 2017).

O estudo dessas estratégias de enfrentamento está relacionado ao interesse pela saúde mental, definida pela OMS como uma situação de bem-estar em que se pode enfrentar o estresse em seus níveis normais, ser produtivo e contribuir com o meio ambiente. Em universitários, o relato de sintomas e estresse aumenta significativamente entre a primeira semana de aulas e o período de avaliações e exames, o que compromete sua estabilidade emocional e física (GUARINO *et al.*, 2000). Já nos alunos de música, embora compartilhem dos estressores da escola e do dia a dia que todos enfrentam, também são afetados pela ansiedade de palco e pelo isolamento social que seu aprimoramento na disciplina implica (DEMIRBATIR, 2015).

Diante das diferenças apresentadas pelas carreiras universitárias e as carreiras musicais, o objetivo deste estudo é realizar uma análise diferencial das estratégias de

enfrentamento, perfeccionismo, saúde mental, organização e sacrifícios que os alunos apresentam em função da corrida que realizam.

Método

Metodologia e design

A metodologia utilizada é a MMR (Mixed Methods Research) que combina dados quantitativos e qualitativos, com um desenho concorrente transformador, onde os dados são coletados tanto temporária quanto analisados em conjunto (SMITH; CANNATA; HAYNES, 2016). O objetivo da utilização desta metodologia é conseguir obter resultados relevantes na compreensão e comparação de situações aversivas e emoções enfrentadas por diferentes grupos de alunos.

Participantes

A amostra utilizada foi de 60 alunos, divididos em três grupos de acordo com a carreira cursada e selecionados por amostragem intencional seguindo as características exigidas para cada subgrupo. Participaram 20 estudantes universitários pertencentes a todas as áreas do conhecimento, 20 estudantes do Superior de Música pertencentes aos itinerários de Interpretação Musical e Pedagogia e 20 estudantes que cursavam as duas carreiras simultaneamente (Tabelas 1 e 2)

A amostra foi composta por 35 mulheres (58,3%) e 25 homens (41,7%), todos maiores de idade e na faixa etária de 18 a 34 anos.

Tabela 1 – Divisão de estudantes universitários por áreas de conhecimento

Área de conhecimento	Número de participantes
Ciências	4
Ciências da Saúde	9
Ciências Sociais	13
Arquitetura e engenharia	8
Artes e Humanidades	6

Fonte: Elaborado pelos autores

Tabela 2 – Divisão de alunos de ambas as áreas por itinerários e áreas de conhecimento

Área de conhecimento	Itinerário	Número de participantes
Ciências	Interpretação	3
Ciências da Saúde	Interpretação	2

Ciências Sociais	Pedagogia Musical	1
	Interpretação	7
Arquitetura e engenharia	Composição	2
	Interpretação	2
Artes e Humanidades	Interpretação	3

Fonte: Elaborado pelos autores

Instrumentos

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram quatro, três de natureza quantitativa e um de natureza qualitativa. Todas têm autorização expressa dos autores e, no caso das versões, dos autores da versão em espanhol.

Dessa forma, o perfeccionismo foi medido com a CAPS (The Child and Adolescence Perfectionism Scale) criada por Hewitt *et al.* (1991) em sua versão adaptada para o espanhol por Castro *et al.* (2004). Esse questionário é composto por 22 itens, proporcionando uma classificação multidimensional do perfeccionismo, de forma que é subdividido em duas escalas: “perfeccionismo autodirigido”, com 12 itens, e “perfeccionismo socialmente prescrito”, com 10 itens. Sua confiabilidade é de 0,89 e os dados de validade não são fornecidos na descrição do instrumento.

A saúde mental foi estudada por meio do GHQ-12 (General Health Questionnaire) elaborado por Goldberg e Williams (1988), também em sua versão em espanhol, adaptado por Lobo e Muñoz (1996). Possui 12 itens que avaliam a gravidade de várias situações emocionais durante as semanas anteriores ao seu término. Esse questionário tem confiabilidade de 0,76 e validade externa de 0,82 (SÁNCHEZ-LÓPEZ; DRESCH, 2008).

Além disso, o enfrentamento também foi medido por meio do A-CEA ou Academic Stress Coping Scale, de Cabanach *et al.* (2010), subescala do questionário CEA, que possui 23 itens, com confiabilidade de 0,893 e validade de 0,66.

Por fim, ao nível qualitativo, foi utilizado um questionário *ad hoc* de questões abertas, as quais se apresentam na Tabela 3. Destes, dois foram incluídos com o intuito de obter informação quantitativa, nomeadamente o número de horas que os diferentes alunos dedicam ao seu carreiras (questões 3 e 4)

Procedimento

Para responder aos requisitos de proteção de dados, os participantes foram lembrados, antes de preencher os questionários, que sua participação era voluntária e anônima e que suas respostas seriam usadas exclusivamente para fins acadêmicos (Anexo I)

Todos os participantes preencheram os instrumentos na ordem previamente nomeada, primeiro quantitativo (CAPS, GHQ-12 e A-CEA) e por último o questionário qualitativo, por meio da ferramenta Google Forms online (pesquisas). O link para esses questionários foi compartilhado por meio de redes sociais, como Instagram e WhatsApp, para a amostra selecionada.

Tabela 3 – Perguntas do questionário *ad hoc*

Perguntas
1. Você sacrifica coisas do seu dia a dia pelos estudos? Em caso afirmativo, quais são as três coisas que você nomearia?
2. Quanto tempo você gasta em seus hobbies ou gostos semanalmente? Você acha que é o suficiente? Explique por quê.
3. Quantas horas por dia em média você dedica ao seu diploma universitário?
4. Quantas horas por dia em média você dedica ao seu Curso Superior de Música?
5. O que você acha que é necessário para ter uma boa administração do tempo ao estudar uma carreira?
6. Se alguém não conseguisse ter uma boa organização, conseguiria obter o diploma que você está estudando?

Fonte: Elaborado pelos autores

Análise de dados

A confiabilidade dos três instrumentos foi analisada com a amostra utilizada por meio da estatística alfa de Cronbach.

Para verificar a existência de diferenças entre as três amostras encontradas, foram feitos contrastes ANOVA para analisar saúde mental, estratégias de enfrentamento e questões quantitativas (3 e 4) do questionário *ad hoc*, e uma MANOVA para comparar os dois fatores de perfeccionismo. Para isso, foi utilizado o software E, versão 1.6.23.

Por outro lado, para a análise do questionário qualitativo, foi utilizado o programa ALCESTE (REINERT, 2003), um software de análise de dados textuais, para identificar as informações essenciais fornecidas pelos participantes em relação ao talento, os sacrifícios que fazem por suas carreiras e organização.

Resultados

Confiabilidade dos instrumentos usados com a amostra usada

A confiabilidade dos instrumentos utilizados na amostra foi calculada com o alfa de Cronbach. Os resultados são apresentados na Tabela 4, sendo todas as confiabilidades iguais ou superiores às encontradas pelos respectivos autores.

Tabela 4 – Confiabilidade dos instrumentos com a amostra usada

Instrumento	Alfa de Cronbach
General Health Questionnaire (GHQ-12)	0,881
The Child and Adolescence Perfectionism Scale (CAPS)	<i>Fator 1: Perfeccionismo Auto Orientado</i> 0,780
	<i>Fator 2: Perfeccionismo socialmente prescrito</i> 0,893
Escala de enfrentamento de Estresse Acadêmico (A-CEA)	0,888

Fonte: Elaborado pelos autores

Horas de dedicação às atividades da prova

Os dados descritivos obtidos são apresentados na Tabela 5. Diferenças significativas foram observadas entre as horas dedicadas às atividades da corrida dependendo do grupo a que pertenciam. ($F=8,18$, $g.l.1=2$, $g.l.2=37,5$, $\chi^2 p=0,233$, $p=0,001$).

Para verificar entre quais grupos a diferença foi encontrada, foi realizada uma análise post-hoc com o teste de Tukey. Obteve-se diferença significativa entre o grupo de universitários e o grupo dos dois cursos, universidade e música superior ($t = -4,16$, $p < 0,001$), dados coletados na Tabela 6.

Tabela 5 – Questões descritivas 3 e 4: dedicação às atividades de carreira

Grupo	N	Média	SD	SE
1	20	5,30	3,05	0,681
2	20	7,35	3,36	0,751
3	20	9,95	4,12	0,922

Fonte: Elaborado pelos autores

Tabela 6 – Teste as perguntas 3 e 4 de Tukey

Comparação		Diferença de médias	SE	df	t	Ptuke
Carreira	Carreira					
1	2	-2,05	1,12	57,0	-1,83	0,168
	3	-4,65	1,12	57,0	-4,16	<0,001
2	3	-2,60	1,12	57,0	-2,32	0,061

Fonte: Elaborado pelos autores

Saúde mental

Para descobrir se existem diferenças na saúde mental entre os três grupos de alunos, foi realizada uma ANOVA de uma via. As estatísticas descritivas são mostradas na Tabela 7.

Tabela 7 – Descritivo GHQ-12 três grupos

Grupo	N	Média	SD	SE
1	20	14,9	3,70	0,827
2	20	13,1	3,68	0,822
3	20	14,7	4,00	0,895

Fonte: Elaborado pelos autores

O teste de Levene não mostrou diferenças na homocedasticidade e o contraste por ANOVA não foi significativo. ($F=1,40$, $g.l=2$, $p=0,255$). No entanto, um pequeno tamanho de efeito é obtido ($\eta^2p = 0,047$).

No entanto, nos três casos, os meios indicam a possível presença de um distúrbio emocional. Isso porque são superiores a 12, ponto estabelecido pelos autores do instrumento como indicador de algum tipo de risco à saúde mental.

Perfeccionismo

Para estudar se existem diferenças entre os três grupos de alunos em relação aos dois fatores do perfeccionismo, foi realizada uma MANOVA. O contraste não foi significativo ($F=2,11$, $g.l.1=4$, $g.l.2=112$, $p=0,084$), embora o tamanho do efeito obtido seja grande ($\eta^2p = 0,70$).

Estratégias de enfrentamento

A determinação das diferentes estratégias de enfrentamento apresentadas pelos três grupos de alunos foi realizada por meio da análise dos resultados obtidos no questionário ACEA, por meio de uma ANOVA.

Não foram encontradas diferenças significativas entre os três grupos de alunos em relação às estratégias de enfrentamento ($F=2,16$, $g.l.=2$, $p=0,125$), e o tamanho do efeito é médio ($\eta^2p=0,073$).

Questionário qualitativo

Para conhecer as opiniões, a gestão do tempo e os sacrifícios que os diferentes alunos têm em relação à(s) carreira(s), foram realizadas cinco análises com o software ALCESTE. As questões 3 e 4, conforme discutido acima, foram analisadas usando Jamovi.

Questão 1: Você sacrifica coisas do seu dia a dia pelos seus estudos? Em caso afirmativo, quais são as três coisas que você nomearia?

A análise para os três grupos mostra três classes, com uma relevância de tratamento muito elevada, pois explica 89% das respostas dadas. A relação que surge é arbórea, visto que a primeira classe se conecta com a segunda e a terceira, que por sua vez estão vinculadas. O mais relevante é, portanto, a classe 1, que pode ser chamada de meus amigos. Essas informações são vistas na Figura 1.

Figura 1 – Dendrograma da pergunta 1: sacrifícios



Fonte: Elaborado pelos autores

A Tabela 8 mostra as informações das três classes, denominadas “meus amigos”, “tempos livres” e “vida social”, com exemplos de texto, o número de unidades de contexto elementar que explicam, seu valor de χ^2 e a palavra mais representativa. Os nomes de cada grupo referem-se aos três sacrifícios que os alunos mais fazem em função da carreira, todos coincidindo na redução do tempo livre para aumentar o tempo de estudo.

Tabela 8 – Informação, pergunta 1: sacrifícios

SACRIFÍCIOS				
	Classe	UCE	χ^2	Palavra
	1 Meus amigos	26		Amigos
Frases	Quando estava com muita carga de estudos, sacrifiquei a prática de esportes, a saída com os amigos e a dedicação a mim mesma.		8	
	Sim, entre eles eu nomearia encontrar meus amigos para ficarmos juntos e conversar sobre nossas coisas. Ter uma vida mais ativa fisicamente, pois no meu caso fico senão o dia todo, quase o dia todo sentado.		8	
	Poder passar um dia sem fazer nada, poder dedicar um fim de semana a qualquer coisa que não seja música.		7	
	2 Tempo de lazer	12		Lazer
Frases	Tempo de lazer, descanso físico e mental		13	

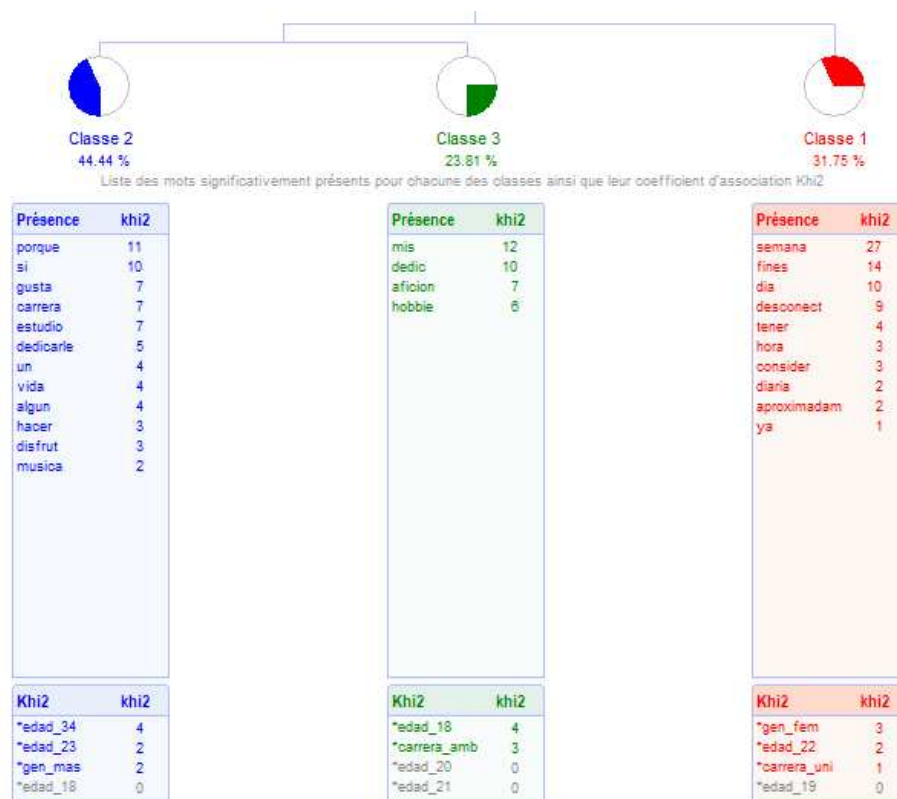
	Tempo de lazer, tempo de descanso e, possivelmente, tempo para relacionamentos.	6	
	Sim, tempo de descanso, tempo de lazer e tempo de exercício.	6	
3	Vida social	19	Social
Frases	Vida social, sono, esporte.		
	Vida social, esporte e lazer.		
	Sim, lazer, leitura, cinema, culinária, esportes e vida social.		

Fonte: Elaborado pelos autores

Questão 2: Quanto tempo você gasta em seus hobbies ou gostos semanalmente? Você acha que é o suficiente?

A análise para os três grupos mostra três classes, com uma relevância de tratamento muito elevada, pois explica 85% das unidades de contexto elementares. A relação gerada é arbórea, pois a classe 1 se conecta com as classes 2 e 3, estando estas relacionadas entre si. A classe 2 é a mais relevante, podendo ser denominada Distribuição do tempo de lazer. Isso pode ser visto na Figura 2.

Figura 2 – Dendrograma da questão 2: tempo gasto em hobbies



Fonte: Elaborado pelos autores

A Tabela 9 mostra as várias classes, que são geradas em relação ao tipo de resposta dos alunos: aqueles que quantificam o lazer com base nas horas nele empregadas, aqueles que expressam o tipo de hobby e aqueles que indicam pouco tempo dedicado aos hobbies. São essas três diferenciações que dão às classes seus nomes, cada uma representando a concepção de lazer da amostra analisada. Além disso, as informações das três classes são apresentadas com exemplos de texto, o número de unidades de contexto elementares que explicam, seu valor de χ^2 e a palavra mais representativa.

Tabela 9 – Informações, pergunta 2: tempo gasto em hobbies

TEMPO GASTO EM HOBBIES				
	Classe	UCE	χ^2	Palavra
1	Quantificação do tempo de lazer	20		Semana
Frases	20 a 25 horas aproximadamente, cerca de três horas por dia, um pouco menos durante a semana e um pouco mais nos fins de semana		7	
	Os finais de semana		7	
	Considero que de segunda a sexta-feira dedico cerca de 2 a 3 horas, aos fins de semana dedico cerca de 4 horas.		7	
2	Distribuição do tempo de lazer	28		Dedicar
Frases	Semanalmente não posso dedicar mais de 5 horas. Apesar disso, gosto dos dois cursos que estudo, escolhi-os porque é a que gostaria de me dedicar.		13	
	Tempo de lazer, tempo de descanso e, possivelmente, tempo para relacionamentos.		5	
	Sim, tempo de descanso, tempo de lazer e tempo de exercício.		5	
3	Pouca dedicação a hobbies	15		Hobbies
Frases	Eu praticamente não perco tempo com hobbies ou gostos		13	
	Todos os hobbies que tenho são de alguma forma dirigidos academicamente, portanto, o único tempo livre que tenho, dedico-me a estar com meus amigos e com meu parceiro.		9	
	Conscientemente dedico pouco tempo aos meus hobbies, mas muitas vezes me pego praticando por inércia, pois é a minha maneira de meditar, de me evitar.		9	

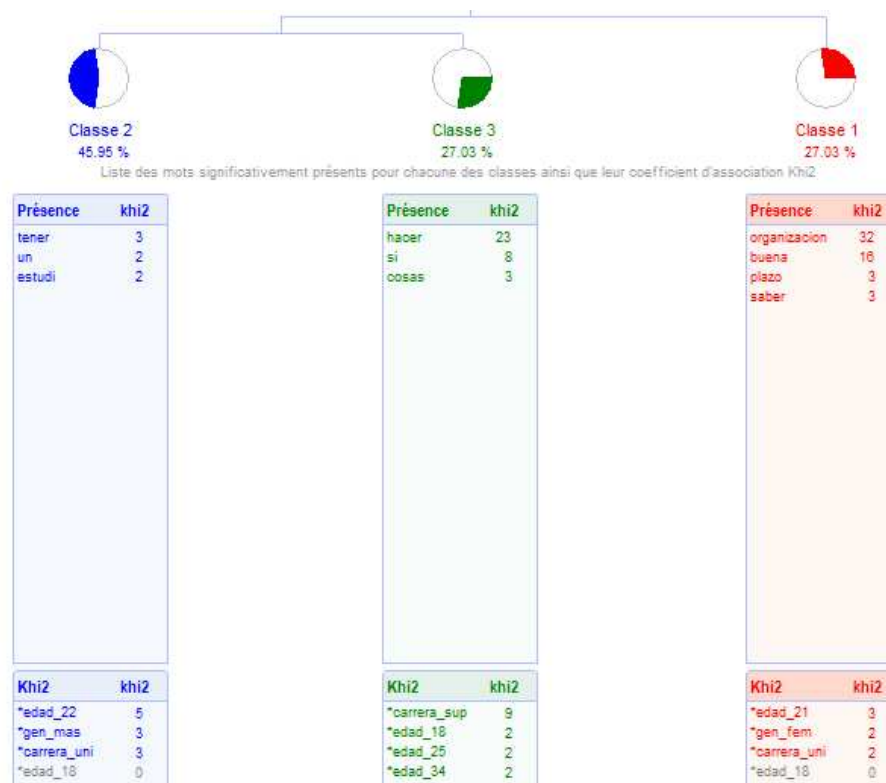
Fonte: Elaborado pelos autores

Questão 5: O que você acha que é necessário para ter uma boa administração do tempo ao estudar uma carreira?

A análise para os três grupos mostra três classes, com fraca relevância, explicando 56% das respostas dadas. A divisão é arbórea, pois a primeira classe está relacionada às duas

e as três, que por sua vez estão relacionadas entre si. A classe mais relevante é a classe 2, que pode ser chamada de Planejamento de atividades. Isso pode ser visto na Figura 3.

Figura 3 – Dendrograma da questão 5: gerenciamento de tempo



Fonte: Elaborado pelos autores

A Tabela 10 mostra as três turmas obtidas após a análise, onde os alunos afirmam que para aproveitar o tempo e assim passar no curso é imprescindível uma boa organização (classe 1), bem como o planejamento das atividades que devem ser realizadas, inclusive atividades de lazer (classe 2), e ter compromisso com essas atividades (classe 3). Além disso, as informações das três classes são apresentadas com exemplos de texto, o número de unidades de contexto elementares que explicam, seu valor de χ^2 e a palavra mais representativa.

Tabela 10 – Informações, pergunta 5: gerenciamento de ritmo

GERENCIAMENTO DE TEMPO				
	Classe	UCE	χ^2	Palavra
	1	Boa organização	10	Organização
Frases	Uma boa organização.		10	
	Organização muito boa e planejamento, além de ser constante e persistente.		5	

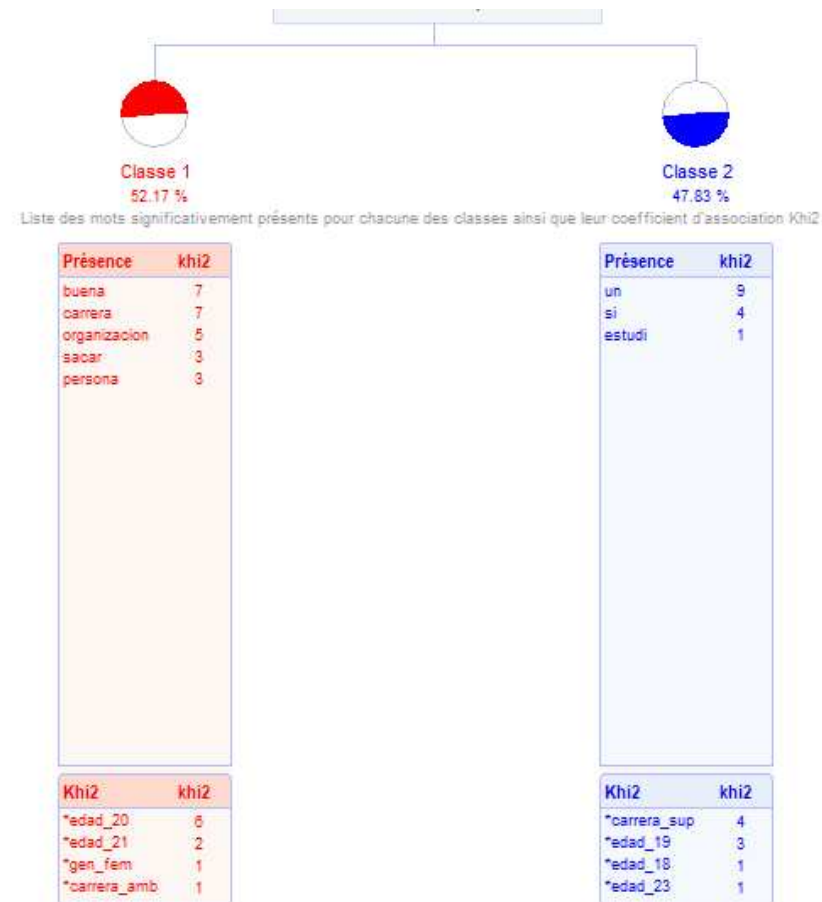
	Sem dúvida, uma boa organização, com metas de curto e longo prazo. Priorizar.	5	
2	Planejamento de atividades	17	Ter
Frases	Tenha momentos com atividades para se desconectar e dormir bem.	17	
	Tenha uma ordem de prioridades.	8	
	Ter uma boa situação financeira em casa. Os alunos que trabalham e estudam por necessidade são os que têm pior tempo.	4	
3	Compromisso	10	Fazer
Frases	Estar ciente de nossos limites mentais e físicos, de nossas características e preferências, se eu sei que sou mais produtivo à noite, me organizo para fazer as tarefas que requerem mais concentração para esses momentos	5	
	Faça sua própria programação e procure sempre a cumprir. incluindo tempo de estudo e tempo de lazer. Acho que até ajudaria a aproveitar ao máximo o tempo e a concentração, porque se você não se empenhar, não consegue cumprir o cronograma.	2	
	Organize a refeição, para que não demore tanto a fazer, restrinja o uso do seu celular no período da tarde, faça pausas curtas todas as vezes que estudar.	1	

Fonte: Elaborado pelos autores

Questão 6: Se alguém não conseguisse ter uma boa organização, conseguiria obter o diploma que você está estudando?

A análise para os três grupos mostra duas classes, com uma relevância fraca, uma vez que explicam 38% das unidades de contexto elementares. As turmas definem duas opiniões: as que consideram que é possível obter resultados acadêmicos adequados e suficientes com pouca organização (turma 1) e as que pensam que isso não é possível (turma 2). Dos dois, o mais relevante é 1, denominado Boa organização. Essas informações são coletadas na Figura 4.

Figura 4 – Dendrograma da pergunta 6: capacidade de obter a corrida



Fonte: Elaborado pelos autores

As duas turmas obtidas nesta análise estão reunidas na tabela 11, onde são nomeadas de acordo com as crenças dos alunos em relação à organização necessária para a obtenção do diploma. Assim, encontramos a classe "boa organização", onde é considerada essencial, e a classe "pouca organização", onde se considera que o grau poderia ser obtido sem muita organização, embora com dificuldades. Além disso, a tabela contém as informações das duas classes com exemplos de texto, o número de unidades de contexto elementar que explicam, seu valor de χ^2 e a palavra mais representativa.

Tabela 11 – Informações, pergunta 6: capacidade de obter um diploma

HABILIDADE PARA TOMAR A CORRIDA				
	Classe	UCE	χ^2	Palavra
1	Boa organização	12		Boa
Frases	Existem pessoas que não são muito organizadas, mas são capazes de fazer uma carreira muito boa em uma carreira como química ou música. No entanto, acho que para correr bem as duas, uma boa organização é vital.		12	
	Minha carreira é bastante pessoal, há pessoas que precisam de uma boa organização todos os dias e outras pessoas podem estar no último minuto e fazê-lo tão bem		10	
	Caso não consiga, o inconveniente será o tempo necessário para a conclusão da formação, caso contrário, com envolvimento e trabalho, qualquer pessoa pode obter qualquer carreira.		7	
2	Pouca organização	11		Un
Frases	Sim, mas com a corda no pescoço. Pareceria um pouco apressado.		5	
	Com um milagre, talvez sim.		5	
	Acho que seria capaz, mas possivelmente com resultados inferiores ao que você esperaria e com maior desgaste.		1	

Fonte: Elaborado pelos autores

Discussão

A qualidade de vida em relação à saúde é entendida como as consequências que se geram no campo afetivo e cognitivo após o enfrentamento dos problemas do dia a dia e os diversos estressores que surgem no caminho para os nossos objetivos (ETCHELD *et al.*, 2003). Por isso, pesquisas que busquem estudar variáveis como perfeccionismo, estratégias de enfrentamento ou saúde mental são fundamentais, na medida em que esclarecem o caminho de possíveis melhorias no ambiente acadêmico e seu consequente aumento na qualidade de vida do aluno.

Foram encontradas diferenças significativas nas horas dedicadas aos estudos entre o grupo de universitários e os que cursam dois cursos (música e universidade), dado lógico devido à maior carga horária do segundo grupo. No entanto, essa significância não ocorreu entre os estudantes universitários de música e aqueles que cursam duas carreiras, possivelmente porque os estudos musicais requerem maior dedicação dos alunos para o seu desempenho adequado.

Não foi encontrada diferença significativa entre os três grupos amostrais nas variáveis estudadas, ou o que é igual, entre alunos de carreira universitária e de estudos musicais, bem como alunos que estudam apenas uma carreira versus alunos que estudam duas. Isso significa

que, psicologicamente, o peso que os alunos têm ao buscar um grau superior independe de seu tipo, incluindo as artes musicais, e se é apenas um ou dois de cada vez. Porém, a ausência de diferenças significativas nas variáveis propostas não implica na ausência de aspectos importantes a serem apontados.

O primeiro deles é em relação à saúde mental, onde os três grupos apresentam pontuação média superior a 12, número indicado pelos autores do instrumento como ponto de corte para um possível transtorno emocional. Isso aponta para a necessidade de se aprofundar em pesquisas futuras sobre o estado de saúde mental dos alunos de graus superiores, e também destaca a necessidade de as instituições fornecerem ajuda psicológica e apoio aos alunos em seus estudos. Portanto, faz-se necessário questionar se a presença de equipes de aconselhamento e apoio psicológico no ensino superior não seria conveniente, para que o corpo discente auxiliasse na superação do estresse e da ansiedade.

O segundo aspecto a revisar é que, embora não tenham sido obtidas diferenças significativas entre os grupos nas variáveis estudadas, os tamanhos dos efeitos (pequeno em saúde mental, médio em estratégias de enfrentamento e grande em perfeccionismo) indicam a possível falta de potência dos contrastes devido ao pequeno tamanho da amostra, o que mostra que, com uma amostra maior, é muito provável que diferenças significativas teriam sido obtidas. Desta forma, realizar a mesma análise com uma amostra maior pode ser conveniente para garantir se há ou não significância.

Em relação à análise qualitativa, a ausência de diferenças significativas entre os três grupos levou à unificação das respostas de toda a amostra para seu estudo com o ALCESTE. Os alunos apontam como comum o sacrifício do tempo para as relações sociais, o lazer e o tempo com os amigos em função dos estudos. Além disso, consideram o tempo que dedicam aos seus hobbies com base em três aspectos distintos: o tempo real que dedicam, como distribuem o tempo de lazer e quão escasso é. Que todos os alunos, independentemente do curso de graduação, considerem a ausência de lazer como um sacrifício fundamental em função dos estudos é um aspecto que seria conveniente aprofundar, principalmente quais consequências poderiam estar gerando não ter tempo para se desconectar do campo acadêmico.

Em relação à gestão do tempo durante os estudos, os alunos consideram a boa organização, o planejamento das atividades e o comprometimento com as mesmas como aspectos fundamentais para aproveitá-las. No entanto, existem claras diferenças de opinião em relação à necessidade ou não de organização para obter o diploma. Aproximadamente metade da amostra considera que é essencial ter uma boa organização para ter sucesso nos estudos,

enquanto a outra metade argumenta que não ter muita organização não é um problema no caminho para os estudos superiores.

Deve-se levar em consideração que tem havido um número limitado de alunos, o que tem sido o principal ponto fraco deste estudo, pelas características muito específicas que deveriam atender. No entanto, houve participantes de todas as áreas do conhecimento, no caso das carreiras universitárias, e de todos os itinerários, no caso do superior musical.

Em pesquisas futuras, seria muito interessante analisar essas variáveis em uma amostra maior para garantir o efeito obtido, esclarecendo essas informações e o caminho necessário a seguir para melhorar a qualidade de vida do corpo discente.

REFERÊNCIAS

ARNÁIZ, M. **La interpretación musical y la ansiedad escénica**: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música. 2015. Tesis (Doctoral) – Universidad da Coruña, 2015.

BERRY, L. Strategies for the recruitment and retention of minority music students. *In*: ANNUAL MEETING, NATIONAL ASSOCIATION OF MUSIC, 65., 1990. **Proceedings** [...]. 1990. p. 110-118.

BURIN, A.; OSÓRIO, F. Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 44, n. 5, p. 127-133, 2017.

CABANACH, R. *et al.* Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). **Revista Iberoamericana de Psicología y Salud**, v. 1, n. 1, p. 51-64, 2010.

CASSARETTO, M. *et al.* Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. **Revista de Psicología de la PUPC**, v. 21, n. 2, p. 365-392, 2003.

CASTRO, J. *et al.* Perfectionism dimensions in children and adolescents with Anorexia Nerviosa. **Journal of Adolescence Health**, v. 35, p. 392-398, 2004.

DECRETO 364/2007, de 2 de octubre, por el que se establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas profesionales de música en la Comunidad Autónoma de Canarias. **Boletín Oficial de Canarias**, 16 oct. 2007.

DEMIRBATIR, R. E. Relationships between psychological well-being, happiness and educational satisfaction in a group of university music students. **Academic Journals**, v. 10, n. 15, p. 2198-2206, 2015.

DÍEZ, E. *et al.* **Qué hacemos con la universidad**. Akal, 2013.

DUNKLEY, D. M. *et al.* Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran *et al.* (2002, 2003) and Hewitt *et al.* (2003). **Behaviour Research and Therapy**, v. 44, p. 63-84, 2006.

ETCHELD, M.; VAN ELDEREN, T.; VAN DER KAMP, L. Modeling predictors of quality of life after coronary angioplasty. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 26, p. 49-60, 2003.

GOLDBERG, D.; WILLIAMS, P. **A user’s guide to the General Health Questionnaire**. NFER-Nelson, 1988.

GONZÁLEZ, I. **Análisis comparativo de la situación laboral de los titulados superiores en Canarias y España (2000-2008)**. 2020. Trabajo (Máster) – Universidad de La Laguna, 2020.

GUARINO, L. *et al.* Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. **Psicología Conductual**, v. 8, n. 1, p. 57-71, 2000.

HEWITT, P.L. *et al.* The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. **A Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 3, n. 3, p. 464-468, 1991.

LAZARUS, R.S. Coping theory and research: Past, present and future. **Psychosomatic Medicine**, v. 55, p. 237-247, 1993.

LEHRER, P. M.; GILDMAN, N.; STROMMEN, E. A principal components assessment of performance anxiety among musicians. **Medical Problems of performing Artists**, v. 5, p. 12-18, 1990.

LEY 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación No Universitaria. **Boletín Oficial de Canarias**, 7 ago. 2014.

LEY Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. **Boletín Oficial del Estado**, 106, 4 mayo 2006.

LEY Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) (2014). **Boletín Oficial del Estado**, 138, sec. I, 7 jun. 2014.

LOBO, A.; MUÑOZ, P. E. **Cuestionario de Salud General GHQ (General Health Questionnaire)**. Guía para el usuario de las distintas versiones en lengua española validada. Barcelona: Masson, 1996.

MENDOZA, L. *et al.* Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. **Revista de Enfermería**, v. 4, n. 3, p. 35-45, 2010.

ORDEN de 16 de marzo de 2018, por la que se establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas elementales de música en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Canarias (2018). **Boletín Oficial de Canarias**, 23 mar. 2018.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). **Salud mental: fortalecer nuestra respuesta**. 30 mar. 2018.

PATSTON, T.; OSBORNE, M. S. The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. **Performance Enhancement & Health**, v. 4 n. 1-2, p. 42-49, 2016.

PÉREZ, M.; LÓPEZ-APARICIO, I. Actividad artística y precariedad laboral en España, análisis a partir de un estudio global. **Arte y políticas de identidad**, v. 19, p. 49-66, 2018.

REINERT, M. **Alceste Users' Manual**. Toulouse: Image, 2003.

RUIZ DE VARGAS, M.; JARABA, B.; ROMERO, L. Competencias laborales y la formación universitaria. **Psicología desde el Caribe**, v. 16, p. 64-91, 2005.

SÁNCHEZ-LÓPEZ, M. P.; DRESCH, V. The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): Reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. **Psicothema**, v. 20, n. 4, p. 839-843, 2008.

SANTOS, M. A. 20 paradojas de la evaluación del alumnado en la Universidad española. **Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado**, v. 2, n. 1, p. 369-392, 1999.

SMITH, T. M.; CANNATA, M.; HAYNES, K. T. Reconciling data from different sources: Practical realities of using mixed methods to identify effective high school practices. **Teachers College Record**, v. 118, p. 1-34, 2016.

STAIRS, A. **Examining the construct of perfectionism: A factor-analytic study**. 2009. Tesis (Doctoral) – University of Kentucky, 2009.

STERNBACH, D. Stress in the lives of music students. **Music Educators Journal**, v. 94, n. 3, p. 42-48, 2008.

WANG, K. T.; YUEN, M.; SLANEY, R. B. Perfectionism, Depression, Loneliness, and Life Satisfaction. A Study of High School Students in Hong Kong. **The Counseling Psychologist**, v. 37, n. 2, p. 249-274, 2008.

ZARZA-ALZUGARAY, F.; CASANOVA-LÓPEZ, O.; ROBLES-RUBIO, J. Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música. **ReiDoCrea**, v. 5, n. 3, p. 16-21, 2016.

Como referenciar este artigo

MONTERO TORRES, M.; AGUIRRE DELGADO, T.; BORGES DEL ROSAL, M. Á. Enfrentamento, saúde mental e perfeccionismo no ensino superior: diferenças entre músicos e estudantes universitários. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 25, n. esp. 4, p. 1981-2003, dez. 2021. e-ISSN:1519-9029. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v25iesp.4.15935>

Submetido em: 20/08/2021

Revisões requeridas em: 12/10/2021

Aprovado em: 15/11/2021

Publicado em: 08/12/2021