

## A Prevalência e os Fatores associados à Ansiedade em Estudantes Universitários em Benguela - Angola

### The Prevalence and Factors Associated with Anxiety in University Students in Benguela - Angola

Teotónio Gumbe<sup>1,2</sup> , Telma Serafim<sup>1</sup> , Bernardo Luís<sup>1</sup> , Cristóvão Ndumbo<sup>1</sup> , Belmira Chiaia<sup>1</sup> , Paulo Alves<sup>1,2,3</sup> 

<sup>1</sup>Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela, Benguela, Angola

<sup>2</sup>Universidade Jean Piaget de Angola, Mulenvos, Angola

<sup>3</sup>Insight - Piaget Research Center for Ecological Human Development, Portugal

\*Autor correspondente/Corresponding author: [teotonicolaugumbe.academic@gmail.com](mailto:teotonicolaugumbe.academic@gmail.com)

Recebido/Received: 04-09-2025; Revisto/Revised: 08-01-2026; Aceite/Accepted: 22-01-2026

#### Resumo

**Introdução:** O ensino superior tem um nível de exigência diferente dos demais ciclos de ensino, pelas características da sua natureza, desafios e crenças que lhe estão associadas. Dada a importância da saúde mental para o desenvolvimento do potencial académico e bem-estar dos estudantes, assim como a ausência de indicadores credíveis no contexto angolano, tem aumentado a valorização da produção científica neste domínio. **Objetivos:** Identificar a prevalência e analisar os fatores associados à ansiedade em estudantes universitários em Benguela. **Material e Métodos:** Estudo de natureza exploratória, com recurso a dados quantitativos. Participaram no estudo 447 estudantes do Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela e da Faculdade de Medicina da Universidade Katyavala Bwila selecionados por conveniência, sendo maioritariamente do género feminino (51,46%). Para a recolha de dados utilizou-se o Beck Anxiety Inventory e um questionário sociodemográfico. **Resultados:** Confirma-se que a prevalência da ansiedade (26%), tal como em outros estudos, aparece num valor moderado. As diferenças estatisticamente significativas confirmam-se entre os níveis mais altos de ansiedade e o género ( $p=0,000$ ), o ambiente familiar stressante e difícil de suportar ( $p=0,000$ ), o apoio emocional familiar ( $p=0,000$ ), o diagnóstico de uma perturbação mental ( $p=0,000$ ), o diagnosticado de ansiedade em familiares ( $p=0,000$ ), a doença crónica ( $p=0,000$ ), o desgaste psicológico ( $p=0,000$ ) e a qualidade de sono e a prática de exercícios físicos ( $p=0,002$ ). **Conclusão:** Alinhada com a literatura científica, evidencia-se o facto dos estudantes universitários em Benguela se sentirem psicologicamente desgastados, com necessidade de apoio e intervenção psicológica, orientada para a promoção dos níveis de saúde mental e, particularmente, para reduzir os níveis de ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade; estudantes universitários; saúde mental; bem-estar.

#### Abstract

**Introduction:** Higher Education is more demanding than other educational cycles, due to the characteristics of its own nature, challenges and beliefs associated with it. Considering the importance of mental health for the development of students' academic potential and well-being, as well as the lack of credible indicators in the Angolan context, scientific production in this field has become increasingly important. **Objectives:** To identify the prevalence and analyze the factors associated with anxiety in university students in Benguela. **Material and Methods:** An exploratory study using quantitative data. A total of 447 students from the Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela and the Faculty of Medicine at Universidade Katyavala Bwila, selected for convenience, took part in the study, the majority of whom were female (51.46%). The Beck Anxiety Inventory and a sociodemographic questionnaire were used to collect the data. **Results:** It is confirmed that the prevalence of anxiety (26%), as in other studies, appears at a moderate value. Statistically significant differences were found between higher levels of anxiety and gender ( $p=0.000$ ), stressful and difficult family environment ( $p=0.000$ ), family psychological support ( $p=0.000$ ), diagnosis of a mental disorder ( $p=0.000$ ), diagnosis of anxiety in family members ( $p=0.000$ ), chronic illness ( $p=0.000$ ), psychological worn out ( $p=0.000$ ) and quality of sleep and physical exercise ( $p=0.002$ ). **Conclusion:** In line with the scientific literature, it is clear that university students in Benguela feel psychologically distressed and need psychological support and intervention aimed at promoting mental health and, in particular, reducing anxiety levels.

**Keywords:** Anxiety; university students; mental health; well-being.



## 1. INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser considerada como uma resposta emocional, caracterizada por uma antecipação a uma ameaça futura (APA, 2014), sendo que envolve “*elementos experienciais, comportamentais e fisiológicos, por meio do qual um indivíduo tenta lidar com um assunto ou evento pessoalmente significativo*” (APA, 2015, p. 362). A ansiedade, que tem como finalidade a adaptação do indivíduo a uma determinada situação, pode tornar-se numa condição de sofrimento clinicamente significativo, persistente e que afeta pelo menos uma das áreas de funcionamento do sujeito (APA, 2014).

Nas últimas décadas tem-se verificado um aumento da prevalência de perturbações psicológicas, com particular atenção para as perturbações da ansiedade e do humor (Gkitakou *et al.*, 2025). Estima-se que uma em cada oito pessoas esteja acometida por uma perturbação psicológica, sendo que a ansiedade patológica é uma das que mais afeta os seres humanos (WHO, 2022). As perturbações de ansiedade em adultos têm uma prevalência de 27,4%, sendo que o género mais afetado é o feminino (Costa *et al.*, 2019).

O contexto universitário revela-se desafiador para os estudantes, caracterizado por um modelo muito diferente dos outros níveis de ensino e com um grau de exigência maior. Neste sentido, os estudantes universitários podem constituir uma população com maior prevalência de ansiedade, do que a população em geral, sendo que o desempenho académico destes pode ser afetado por esta perturbação mental (Bernardelli *et al.*, 2022). Uma parte considerável dos estudantes universitários no contexto angolano têm de estudar e trabalhar ao mesmo tempo (Miguel & Ribeiro, 2025), realidade que pode ampliar os desafios e consequentemente a estabilidade funcional. A revisão da literatura aponta globalmente para a inexistência de relações estatisticamente significativas entre a condição de estudante trabalhador e os níveis de ansiedade apresentados (Oliveira, 2017), mas os estudantes trabalhadores estão significativamente associados a níveis mais elevados de stress (Marchini *et al.*, 2019). Os estudantes trabalhadores tendem a ter menos horas de descanso, tempo de estudo reduzido, alimentação inapropriada e poucas horas de sono, variáveis que estão associadas a um desempenho académico mais baixo (Pereira *et al.*, 2016).

Inúmeros fatores têm sido associados à ansiedade dos estudantes universitários, entre os quais, o género, a faixa etária, o estado civil, os problemas associados ao sono, o tempo diário gasto nas redes sociais, os pensamentos suicidas, a obesidade, as doenças crónicas, a prática de actividades físicas, o tipo de relacionamento com os pais, o período de realização de exames (Alves *et al.*, 2021; Hossain *et al.*, 2022; Martinez-Libano *et al.*, 2023; Rahman *et al.*, 2023; Wahed & Hassan, 2017). Por exemplo, os estudantes universitários com sintomas de ansiedade generalizada têm quatro vezes mais probabilidades de ter menor qualidade de sono (Souza *et al.*, 2022).

A família, frequentemente considerada como rede de suporte social, pode contribuir significativamente para o bem-estar psicológico dos seus membros (Jaris *et al.*, 2025). Os membros de famílias disfuncionais e com pouca qualidade de vida estão mais associados às perturbações de ansiedade (Wang *et al.*, 2016). Neste domínio, a região sul de Angola, em que se enquadra Benguela, as famílias são caracterizadas por

## 1. INTRODUCTION

Anxiety can be considered an emotional response, characterized by an anticipation of a future threat (APA, 2014), involving “*experiential, behavioral, and physiological elements through which an individual attempts to cope with a personally significant issue or event*” (APA, 2015, p. 362). Anxiety, whose purpose is to help the individual adapt to a particular situation, can become a condition of clinically significant, persistent suffering that affects at least one of the subject's areas of functioning (APA, 2014).

Recently the prevalence of psychological disorders has increased, with particular attention to anxiety and mood disorders (Gkitakou *et al.*, 2025). It is estimated that one in eight people is affected by a psychological disorder, with pathological anxiety being one of the most common (WHO, 2022). Anxiety disorders in adults have a prevalence of 27.4%, and the most affected gender is female (Costa *et al.*, 2019).

The university context proves to be challenging for students, being characterized by a very different model from other levels of education and with a higher degree of demand. In this sense, university students may be a population with a higher prevalence of anxiety than the general population, and their academic performance may be affected by this mental disorder (Bernardelli *et al.*, 2022). A considerable proportion of university students in the Angolan context have to study and work at the same time (Miguel & Ribeiro, 2025), a reality that can increase the challenges and, consequently, functional stability. The literature review globally points to the absence of statistically significant relationships between the condition of working students and the levels of anxiety presented (Oliveira, 2017), but working students are significantly associated with higher levels of stress (Marchini *et al.*, 2019). Working students tend to have fewer hours of rest, reduced study time, inappropriate diet and few hours of sleep, variables that are associated with lower academic performance (Pereira *et al.*, 2016).

A large number of factors have been associated with anxiety among university students, including gender, age group, marital status, low sleep quality, daily time spent on social networks, suicidal thoughts, obesity, chronic illnesses, physical activity, the type of relationship with parents, and exam periods (Alves *et al.*, 2021; Hossain *et al.*, 2022; Martinez-Libano *et al.*, 2023; Rahman *et al.*, 2023; Wahed & Hassan, 2017);

For example, university students with symptoms of generalized anxiety are four times more likely to have poorer sleep quality (Souza *et al.*, 2022).

Family, often considered a social support network, can contribute significantly to the psychological well-being of its members (Jaris *et al.*, 2025). Members of dysfunctional families and poor quality of life are more associated with anxiety disorders (Wang *et al.*, 2016). In this way, in the southern region of Angola, which includes Benguela, families are characterized by a larger size (extended family) (Bahu, 2018), in which parents, children, grandparents and cousins live together and there is a great deal of family involvement in solving the problems of family members (Simões & Alberto, 2015; Ngoma, 2023), although it is recognized that this trend has been decreasing in recent times throughout the country, considering the

uma dimensão maior (família extensa) (Bahu, 2018), em que coabitam os pais, os filhos, os avós e os primos e há um grande envolvimento das famílias na resolução dos problemas dos membros que a constituem (Simões & Alberto, 2015; Ngoma, 2023), apesar de se reconhecer que esta tendência está a diminuir nos últimos tempos em todo o país, considerando a redução progressiva do agregado familiar (Bahu, 2018; Instituto Nacional de Estatística, 2025). Desse modo, o contexto familiar é particularmente relevante para os benguelenses.

O ensino superior em Angola é marcado por diversos desafios e transformações que acompanham o contexto social que caracteriza o País (AAES, 2023; Filho & Aleaga, 2021). A investigação científica é um dos eixos de maior debilidade no ensino superior do país (Gungula *et al.*, 2024). Na província de Benguela são frequentes os relatos de estudantes universitários que manifestam sintomas como preocupações excessivas com relação a possíveis acontecimentos futuros, tensão muscular, irritabilidade, medo de perder o controlo, entre outros, que tendem a se intensificar nas vésperas do período de exames, o que acaba por afetar, em alguns casos, o desempenho académico destes, sem que se conheça de forma objetiva a prevalência e os fatores que concorrem para estes potenciais sintomas de ansiedade. A inexistência de publicações sobre a ansiedade no contexto da província leva a que os psicólogos limitem-se a citar estudos desenvolvidos fora do país que, embora cumpram com os pressupostos científicos exigidos, carecem tanto de confirmação/infirmiação no contexto quanto de análise das diferenças existentes. Por conseguinte, percebe-se a necessidade e justifica-se o investimento neste estudo, para que se possam alcançar evidências e propostas sobre o estado da saúde mental dos estudantes, apoiando-se o conhecimento, a intervenção e os estudos futuros, com particular ênfase para a ansiedade.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Assumi-se uma tipologia de estudo exploratório, com recurso a dados quantitativos. A província de Benguela conta com 27.770 estudantes universitários, o que constitui 8,8% de Angola, sendo a terceira província com maior população estudantil do ensino superior (AAES, 2025). Dos 27.770 estudantes, 13.759 (49,55%) são do género feminino e 14.011 (50,45%) são do masculino (AAES, 2025). Participaram 447 estudantes universitários. A recolha de dados realizou-se nos meses de Maio e Junho de 2025, depois de obtidas as devidas autorizações institucionais e cumprindo-se todos os requisitos éticos. Optou-se por uma amostra não probabilística por conveniência, recolhida em duas instituições do ensino superior da província de Benguela: a Faculdade de Medicina da Universidade Katyavala Bwila (município da Catumbela) e o Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela (Município de Benguela).

### 2.1 INSTRUMENTO

Utilizou-se o BAI (*Beck Anxiety Inventory*) e um questionário para identificar as variáveis sociodemográficas e avaliar os fatores associados aos níveis de ansiedade. O BAI é um inventário desenvolvido por Beck e adaptado por Quintão *et al.* (2013), que contém 21 sintomas de ansiedade avaliados a partir de uma escala de tipo Likert de 4 pontos (0=absolutamente não; 1=levemente; 2=moderadamente; 3=gravemente).

progressive reduction of the family unit (Bahu, 2018; Instituto Nacional de Estatística, 2025). In this way, family context is particularly relevant for the people of Benguela.

Higher education in Angola is marked by various challenges and transformations resulting from the social context that characterizes the country (AAES, 2023; Filho & Aleaga, 2021). Scientific research is one of the weakest areas of higher education in the country (Gungula *et al.*, 2024).

In the Benguela province, there are frequent reports of university students showing symptoms such as excessive worry about possible future events, muscle tension, irritability, fear of losing control, among others, which tend to intensify before of the exam period. This ends up affecting their academic performance in some cases, without any objective knowledge of the prevalence and factors that contribute to these potential symptoms of anxiety. The lack of publications on anxiety in this region forces psychologists to cite only studies that have been developed outside the country. Although they comply with the scientific assumptions required, they need both confirmation/infirmation in the context and analysis of existing differences. Therefore, there is a need to study these phenomena, which justifies the investment in this study, so that evidence and proposals can be made about the state of students' mental health, supporting knowledge, intervention and future studies, with particular emphasis on anxiety.

## 2. MATERIAL AND METHODS

This was an exploratory study using quantitative data. Benguela province has 27,770 university students, which is 8.8% of Angola, and is the third province with the largest higher education student population (AAES, 2025). Of the 27,770 students, 13,759 (49.55%) are female and 14,011 (50.45%) are male (AAES, 2025). 447 university students participated in the study. Data collection took place in May and June 2025, after obtaining the appropriate institutional authorizations and complying with all ethical requirements. A non-probabilistic convenience sample was chosen, collected from two higher education institutions in Benguela province: the Faculty of Medicine at Universidade Katyavala Bwila (Catumbela city) and the Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela (Benguela city).

### 2.1 INSTRUMENT

The BAI (Beck Anxiety Inventory) and a questionnaire were used to identify sociodemographic variables and assess factors associated with anxiety levels. The BAI is an inventory developed by Beck and adapted by Quintão *et al.* (2013), which contains 21 anxiety symptoms assessed using a 4-point Likert scale (0=absolutely not; 1=slightly; 2=moderately; 3=severely).

The sociodemographic questionnaire included closed questions such as age, gender, year of attendance, family income, employment status, area of training and course.

Closed questions were chosen because they were more appropriate and more operational, considering the approach chosen. In addition, questions were asked about potential anxiety factors based on the literature review and with the aim of confirming or disconfirming these in the study population. Although some of the questions seem generic, such as

O questionário sociodemográfico apresenta perguntas fechadas, tais como a idade, o género, o ano de frequência, o rendimento familiar, a condição de emprego, a área de formação e o curso. Optou-se por perguntas fechadas pela maior adequação e operacionalização, considerando a abordagem escolhida. Além disso, foram elaboradas questões sobre os potenciais fatores de ansiedade com base na revisão da literatura feita e com o objetivo de confirmar ou de infirmar estes na população em estudo. Embora algumas questões pareçam genéricas, como é o caso da questão “consideras que a sua qualidade de vida diminuiu nos últimos tempos?”, estas são colocadas de forma intencional, considerando que a população de Benguela vivencia a depreciação da moeda oficial de Angola (Eliote, 2025), o que pode afetar diretamente o poder de compra e a qualidade de vida dos estudantes universitários.

## 2.2 PROCEDIMENTOS

Cumprindo-se os procedimentos de natureza científica e ética necessários, antes e durante a concretização do estudo, que começou por se submeter o projeto, que foi avaliado e aprovado pelo Comité de Ética do Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela. Submeteram-se cartas a solicitar a devida autorização, para a realização da pesquisa, em 7 instituições do ensino superior da província de Benguela, sendo que apenas duas responderam atempadamente: o Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela e a Faculdade de Medicina da Universidade Katyavala Bwila.

Na recolha de dados distribuiu-se o consentimento livre e informado, esclareceu-se o direito à (não) participação, o direito à desistência e os possíveis efeitos da participação na pesquisa.

## 2.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Terminado o processo de recolha de dados, fez-se a inserção dos dados no EXCEL e transportaram-se posteriormente para o SPSS (versão.20) para a análise e interpretação dos dados, com recurso aos testes e valores de *Kolmogorov-Smirnov*, *Mann Whitney*, *Kruskal-Wallis* e *Alpha de Cronbach*. Os testes supracitados justificam-se pela necessidade de suporte estatístico globalmente aceites pela comunidade académica para garantir a cientificidade dos resultados. O teste *Kolmogorov-Smirnov* foi utilizado para avaliar a normalidade das variáveis. Considerando a anormalidade da distribuição dos dados, optou-se pelos testes de *Mann Whitney* e de *Kruskal-Wallis* para avaliar a relação entre variáveis dependentes e as variáveis independentes. A inexistência de estudos que tivessem utilizado o BAI e que confirmassem a consistência interna do instrumento para a população em estudo levou os autores à utilização do teste de *Alpha de Cronbach* para garantir o cumprimento deste pressuposto.

## 3. RESULTADOS

A análise dos dados obtidos passa a ser apresentada, sendo que a primeira corresponde à estatística descritiva e a segunda à estatística inferencial.

Na caracterização geral da amostra (Tab.1) quanto à faixa etária, 51,15% dos estudantes tinham entre 18 a 22 anos, 40,37% entre 23 a 27, 5,28% entre 28 a 32 e 3,21% tinham idade igual ou superior a 33 anos. Relativamente ao género, 51,46% dos sujeitos

the question “Do you consider that your quality of life has decreased in recent times?”, these were asked intentionally, considering that the population of Benguela is experiencing the depreciation of Angola's official currency (Eliote, 2025), which could directly affect university students' purchasing power and quality of life.

## 2.2 PROCEDURES

The necessary scientific and ethical procedures were followed before and during the study, which began by submitting the project, which was assessed and approved by the Ethics Committee of the Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela. Letters requesting permission to carry out the research were sent to seven higher education institutions in Benguela province, only two of which responded in good time: the Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela and the Faculty of Medicine at Universidade Katyavala Bwila.

During data collection, free and informed consent was distributed, and the right to (non-)participation, the right to withdraw and the possible effects of participating in the research were explained.

## 2.4 STATISTICAL ANALYSIS

Once the data collection process was complete, the data was entered into EXCEL and then transferred to SPSS (version .20) for data analysis and interpretation, using the *Kolmogorov-Smirnov*, *Mann Whitney*, *Kruskal-Wallis* and *Cronbach's Alpha* tests and values. The tests are justified by the need for statistical support that is globally accepted by the academic community in order to ensure the scientificity of the results. The *Kolmogorov-Smirnov* test was used to assess the normality of the variables. Considering the abnormality of the data distribution, the *Mann-Whitney* and *Kruskal-Wallis* tests were used to assess the relationship between dependent and independent variables. The lack of studies using BAI and the need to confirm the internal consistency of the instrument for the population under study led the authors to use the *Cronbach's Alpha* test to ensure compliance with this assumption.

## 3. RESULTS

The analysis of the data is presented below, with the first corresponding to descriptive statistics and the second to inferential statistics.

In terms of the general characterization of the sample (Table 1), 51.15% of the students were aged between 18 and 22, 40.37% between 23 and 27, 5.28% between 28 and 32 and 3.21% were aged 33 or over. With regard to gender, 51.46% of the subjects were female and 48.54% male. With regard to employment, 72.96% of the students were not employed, while 27.04% were. With regard to monthly family income, 30.50% had a family income of between 100,000Kzs and 200,000Kzs, 17.66% had between 300,000Kzs and 400,000Kzs, 16.06% had less than 100,000Kzs, 15.37% had between 200,000Kzs and 300,000Kzs, 12.39% had more than 600,000Kzs and 8.03% had between 400,000Kzs and 600,000Kzs.

Regarding the year of attendance, 51.01% of the students were in the 2nd academic year, 23.15% in the 1st year, 11.46% in the 3rd year, 9.66% in the 5th year and 4.72% in the 4th year. As

eram do género feminino e 48,54% do masculino. No que diz respeito à situação de emprego, 72,96% dos estudantes não tinham emprego enquanto 27,04% tinham. No que diz respeito ao rendimento mensal da família, 30,50% tinham o rendimento familiar entre mais de 100.000Kzs a 200.000Kzs, 17,66% tinham entre mais de 300.000Kzs a 400.000Kzs, 16,06% tinham menos de 100.000Kzs, 15,37% tinham entre mais de 200.000Kzs a 300.000Kzs, 12,39% tinham mais de 600.000Kzs e 8,03% entre mais de 400.000Kzs a 600.000Kzs.

No que se refere ao ano de frequência, 51,01% dos estudantes encontravam-se matriculados no 2.º ano, 23,15% no 1.º ano, 11,46% no 3.º ano, 9,66% no 5.º ano e 4,72% no 4.º ano; quanto à área de formação, 52,80% frequentavam cursos de ciências da saúde, 26,17% ciências tecnológicas, 17,90% Sociais e Humanas e 3,13% Ciências da Educação; quanto ao curso, 22,12% dos estudantes frequentavam o curso de Enfermagem e Obstetrícia, 18,51% o curso de Medicina Geral, 8,89% o curso de Engenharia Eletromecânica, 8,65% o curso de Análises Clínicas e Saúde Pública, 8,41% o curso de Psicologia, 7,69% o curso de Arquitetura, 5,05% o curso de Economia e Gestão, 3,85% o curso de Radiologia e Imagiologia, 3,85% o curso Engenharia de Refinação de Petróleo, 3,61% o curso de Engenharia de Construção Civil, 3,61% o curso de Engenharia Informática e Gestão, 1,20% o curso de Ensino do Português e Línguas Nacionais, 0,96% o curso de Ciências da Educação Física, Desporto e Motricidade Humana e 0,48% o curso de Sociologia.

Apesar de a amostra ser constituída por 447 estudantes, constata-se uma variação no valor de n (Tab. 1; Tab. 2) em função do número de sujeitos que responderam às respetivas perguntas.

for the area of training, 52.80% were studying health sciences, 26.17% technological sciences, 17.90% social and human sciences and 3.13% education sciences; as for the course, 22.12% of the students were studying Nursing and Obstetrics, 18.51% General Medicine, 8.89% Electromechanical Engineering, 8.65% Clinical Analysis and Public Health, 8.41% Psychology, 7.69% Architecture, 5.05% Economics and Management, 3.85% Radiology and Imaging, 3.85% Petroleum Refining Engineering, 3.61% Civil Construction Engineering, 3.61% Computer Engineering and Management, 1.20% Portuguese Teaching and National Languages, 0.96% Physical Education, Sport and Human Motricity Sciences and 0.48% Sociology.

Although the sample consisted of 447 students, there was a variation in the value of n (Tab. 1; Tab. 2) depending on the number of subjects who answered the respective questions.

**Tabela/Table 1:** Características gerais da amostra/General sample characteristics.

Variáveis/Variables	n	%
Faixa Etária/Age Group (n=436)		
18-22	223	51,15%
23-27	176	40,37%
28-32	23	5,28%
33>=	14	3,21%
Género/Gender (n=445)		
Masculino/Male	216	48,54%
Feminino/Female	229	51,46%
Tens um emprego/Do you have a job? (n=429)		
Não/No	313	72,96%
Sim/Yes	116	27,04%
Qual é o rendimento mensal da tua família/ What is your family's monthly income? (n=436)		
Menos de 100.000 kzs/less than 100.000 kzs	70	16,06%
Entre 100.000 a 200.000kzs/Between 100.000 to 200.000kzs	133	30,50%
Entre mais de 200.000kzs to 300.000kzs/Between more than 200.000kzs to 300.000kzs	67	15,37%
Entre mais de 300.000kzs a 400.000kzs/Between more than 300.000kzs to 400.000kzs	77	17,66%
Entre mais de 400.000kzs a 600.000kzs/Between more than 400.000kzs to 600.000kzs	35	8,03%
Mais de 600.000kzs/More than 600.000kzs	54	12,39%
Em que ano te encontras matriculado/ What grade are you in? (n=445)		
1.º Ano/Year	103	23,15%
2.º Ano/Year	227	51,01%
3.º Ano/Year	51	11,46%
4.º Ano/Year	21	4,72%

5.º Ano/Year	43	9,66%
Área de Formação/Training Area (n=447)		
Ciências da Educação/Educational Sciences	14	3,13%
Ciências Sociais e Humanas/Social Sciences and Humanities	80	17,90%
Ciências da Saúde/ Health Sciences	236	52,80%
Ciências Tecnológicas (Engenharias)/ Technological Sciences (Engineering)	117	26,17%
Curso (n=416)		
Análises Clínicas e Saúde Pública/Clinical Analysis and Public Health	36	8,65%
Arquitectura/Architecture	32	7,69%
Engenharia de Construção Civil/Civil Engineering	15	3,61%
Economia e Gestão/Economics and Management	21	5,05%
Engenharia Electromecânica/Electromechanical Engineering	37	8,89%
Enfermagem e Obstetrícia/Nursing and Midwifery	92	22,12%
Engenharia Informática de Gestão/Computer Management Engineering	15	3,61%
Ciências da Educação Física, Desporto e Motricidade Humana/Physical Education, Sports and Human Motricity Sciences	4	0,96%
Ensino do Português e Línguas Nacionais/ Teaching Portuguese and National Languages	5	1,20%
Psicologia/Psychology	35	8,41%
Radiologia e Imagiologia/Radiology and Imaging	16	3,85%
Engenharia de Refinação de Petróleo/Oil Refining Engineering	16	3,85%
Direito/Law	13	3,13%
Sociologia/Sociology	2	0,48%
Medicina Geral/General Medicine	77	18,51%

Relativamente ao stress no ambiente familiar (Tab. 2) confirma-se que 77,48% dos estudantes não consideram o ambiente familiar como fonte de stress contínuo e difícil de suportar, enquanto 22,52% o consideram; quanto ao apoio psicológico, 83,56% dos estudantes consideram a família como fonte de apoio psicológico e apenas 16,44% não a consideram. No que se refere à qualidade de vida, 57,01% dos estudantes consideram que a qualidade de vida deles diminuiu nos últimos tempos enquanto 42,99% não consideram. Relativamente ao diagnóstico de uma perturbação mental, 93% dos participantes nunca foram diagnosticados com uma perturbação mental enquanto 7% já foram. Quanto ao acompanhamento psicológico, 85,10% dos estudantes nunca tiveram acompanhamento psicológico com um profissional da área.

No que diz respeito ao histórico de diagnóstico de ansiedade por parte dos membros da família, 72,40% não têm familiares com diagnóstico de ansiedade enquanto 27,60% afirma que têm; 91,44% dos estudantes não têm doenças crónicas. Quanto aos pensamentos associados à desistência por parte dos estudantes, 47,63% já pensaram em abandonar o curso que frequentam, e no que se refere ao desgaste psicológico, 65,54% dos estudantes sentem-se desgastados psicologicamente, com 65,25% dos estudantes a sentirem que a formação os tem desgastado psicologicamente. Relativamente à qualidade de sono, 77,38% dos estudantes consideram que não têm dormido o suficiente e 22,62% consideram que têm dormido o suficiente, com 63,88% dos estudantes a considerarem que não têm dificuldades para dormir e 32,66% dos estudantes a afirmarem ter dormido 6 horas por dia, 27,96% menos de 5 horas, 19,46% 7 horas por dia, 15,66% 8 horas por dia e 4,25% mais de 8 horas por dia nos últimos tempos.

With regard to stress in the family environment (Tab. 2), it is confirmed that 77.48% of students do not consider the family environment to be a source of continuous stress and difficult to bear, while 22.52% do so; with regard to psychological support, 83.56% of students consider the family to be a source of psychological support and only 16.44% do not. With regard to quality of life, 57.01% of the students consider that their quality of life has decreased recently, and 42.99% do not. Regarding the diagnosis of a mental disorder, 93% of the participants had never been diagnosed with a mental disorder, while 7% had. As for psychological support, 85.10% of the students have never had psychological support from a professional in the field.

With regard to the history of anxiety diagnosis by family members, 72.40% have no family members diagnosed with anxiety, while 27.60% say they do; 91.44% of the students have no chronic illnesses. As for the thoughts associated with students dropping out, 47.63% have already thought about leaving the course they are attending, and with regard to psychological distress, 65.54% of students feel psychologically distressed, with 65.25% of students feeling that their training has psychologically distressed them.

With regard to the quality of sleep, 77.38% of the students consider that they have not had enough sleep and 22.62% consider that they have had enough sleep, 63.88% of the students consider that they have no difficulty sleeping and 32.66% of the students saying that they have slept 6 hours a day, 27.96% less than 5 hours a day, 19.46% 7 hours a day, 15.66% 8 hours a day and 4.25% more than 8 hours a day recently.

With regard to the frequency of physical activity, 27.21% never exercise, 26.28% do so once or twice a month, 18.37% do it every day or almost every day, 15.81% once or twice a week and 12.33% three times a week.

Relativamente à frequência de prática de atividades físicas, 27,21% nunca praticam exercícios físicos, 26,28% praticam uma ou vezes por mês, 18,37% todos os dias ou quase todos os dias, 15,81% uma ou duas vezes por semana e 12,33% três vezes por semana.

**Tabela/Table 2:** Fatores de ansiedade em estudantes universitários em Benguela/Anxiety factors in university students in Benguela.

Variáveis/Variables	n	%
Consideras o ambiente da tua casa uma fonte de stress contínuo e difícil de suportar/Do you find your home environment a source of continuous stress and difficult to bear? (n=444)		
Não/No	344	77,48%
Sim/Yes	100	22,52%
Tens recebido apoio psicológico da tua família/Have you received psychological support from your family?		
Não/No	73	16,44%
Sim/Yes	371	83,56%
Consideras que a tua qualidade de vida diminuiu nos últimos tempos/Do you consider that your quality of life has decreased recently? (n=442)		
Não/No	190	42,99%
Sim/Yes	252	57,01%
Alguma vez foste diagnosticado com uma perturbação mental/Have you ever been diagnosed with a mental disorder? (n=443)		
Não/No	412	93,00%
Sim/Yes	31	7,00%
Alguma vez tiveste acompanhamento psicológico com um profissional da área/Have you ever had psychological counseling with a professional? (n=443)		
Não/No	377	85,10%
Sim/Yes	66	14,90%
Existem familiares teus diagnosticados com ansiedade/Have any of your family members been diagnosed with anxiety? (n=442)		
Não/No	320	72,40%
Sim/Yes	122	27,60%
Tens alguma doença crónica/Do you have a chronic illness? (n=444)		
Não/No	406	91,44%
Sim/Yes	38	8,56%
Já pensaste em abandonar o curso que frequentas/Have you ever thought about dropping out of your course? (n=443)		
Não/No	232	52,37%
Sim/Yes	211	47,63%
Sentes-te psicologicamente desgastado/Do you feel psychologically worn out? (n=444)		
Não/No	153	34,46%
Sim/Yes	291	65,54%
A tua formação tem te desgastado psicologicamente/Has your training worn you down psychologically? (n=446)		
Não/No	155	34,75%
Sim/Yes	291	65,25%
Consideras que tens dormido o suficiente/Do you consider that you've had enough sleep? (n=442)		
Não/No	342	77,38%
Sim/Yes	100	22,62%
Quantas horas tens dormido por dia/How many hours do you sleep a day? (n=447)		
Menos de 5 horas / Less than 5 hours	125	27,96%
6 horas/hours	146	32,66%
7 horas/hours	87	19,46%
8 horas/hours	70	15,66%
Mais de 8 horas/ More than 8 hours	19	4,25%
Tens dificuldades para adormecer/Do you have trouble falling asleep? (n=443)		
Não/No	283	63,88%
Sim/Yes	160	36,12%
Com que frequência praticas atividades físicas/How often do you do physical activity? (n=430)		

Nunca/Never	117	27,21%
Uma ou duas vezes por mês/Once or twice a month	113	26,28%
Uma ou duas vezes por semana/Once or twice a week	68	15,81%
Três vezes por semana/Three times a week	53	12,33%
Quase todos os dias ou todos os dias/Almost every day or every day	79	18,37%

Os resultados (Tab. 3) mostram que o nível médio de ansiedade dos estudantes em estudo é de 13,70 ( $dp=10,891$ ), sendo que 218 participantes (49%) apresentaram ansiedade mínima (0 a 10 pontos), 112 (25%) ansiedade leve (11 a 19 pontos), 78 (17%) ansiedade moderada (20 a 30 pontos) e 39 (9%) ansiedade grave (31 a 63 pontos). A análise da consistência interna dos resultados obtidos, a partir da aplicação da BAI, revelou-se muito elevada ( $\alpha = 0,905$ ).

The results (Table 3) show that the average anxiety level of the students is 13.70 ( $SD=10.891$ ), 218 participants (49%) having minimal anxiety (0 to 10 points), 112 (25%) mild anxiety (11 to 19 points), 78 (17%) moderate anxiety (20 to 30 points) and 39 (9%) severe anxiety (31 to 63 points). The analysis of the internal consistency of the results from BAI proved to be very high ( $\alpha = 0.905$ ).

**Tabela/Table 3:** Prevalência de ansiedade em Estudantes do Ensino Superior de Benguela/Anxiety Prevalence in Benguela Higher Education Students.

	n	%	M	DP	$\alpha$
Ansiedade grave/Severely	39	9%			
Ansiedade moderada/Moderately	78	17%			
Ansiedade leve/Mildly	112	25%	13,70	10,891	0,905
Ansiedade mínima/Not at all	218	49%			
Total	447	100%			

Confirmada a não normalidade da distribuição dos dados, através do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, optou-se pelos testes de *Mann-Whitney* e de *Kruskal-Wallis* para a avaliação da relação entre os níveis de ansiedade e os fatores em estudo. O género feminino apresentou níveis mais altos de ansiedade ( $M=16,57$ ) que o masculino ( $M=10,51$ ), sendo que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $U=32.446,000$ ;  $p=0,000$ ). Os indivíduos que não possuem um emprego manifestam níveis mais altos de ansiedade ( $M=13,85$ ) do que os que possuem ( $M=12,47$ ). No entanto, estas diferenças não se revelaram estatisticamente significativas ( $U=16.226,500$ ;  $p=0,091$ ).

Os cursos em que os estudantes tiveram mais ansiedade foram "Ensino do Português e Línguas Nacionais" ( $M=23$ ), "Sociologia" ( $M=21$ ), "Engenharia de Informática e Gestão" ( $M=19,2$ ), "Economia e Gestão" ( $M=18,05$ ) "Radiologia e Imagiologia" ( $M=17,38$ ) e Análises Clínicas e Saúde Pública (16,67) enquanto os estudantes dos cursos de Medicina Geral ( $M=10,31$ ), Direito ( $M=10,62$ ) e Arquitectura ( $M=10,63$ ) tiveram os resultados mais baixos. Constataram-se diferenças estatisticamente significativas entre os estudantes dos diferentes cursos ( $X^2_{KW}(7) = 36,094$ ;  $p=0,003$ ). Os estudantes que consideram a família como uma fonte de stress contínuo e difícil de suportar tiveram maiores níveis de ansiedade ( $M=17,77$ ) do que os que não a consideram ( $M=12,47$ ), sendo que se encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $U= 21629,500$ ;  $p=0,000$ ).

Once the non-normality of the data distribution was confirmed using the Kolmogorov-Smirnov test, the Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests were used to assess the relationship between anxiety levels and the factors under study. Females showed higher levels of anxiety ( $M=16.57$ ) than males ( $M=10.51$ ), and statistically significant differences were found ( $U=32,446.000$ ;  $p=0.000$ ). Individuals who don't have a job have higher levels of anxiety ( $M=13.85$ ) than those who have a job ( $M=12.47$ ). However, these differences were not statistically significant ( $U=16,226.500$ ;  $p=0.091$ ).

The courses in which students had the most anxiety were "Teaching Portuguese and National Languages" ( $M=23$ ), 'Sociology' ( $M=21$ ), "Computer Engineering and Management" ( $M=19.2$ ), "Economics and Management" ( $M=18.05$ ) "Radiology and Imaging" ( $M=17.38$ ) and Clinical Analysis and Public Health (16.67). While students in General Medicine ( $M=10.31$ ), Law ( $M=10.62$ ) and Architecture ( $M=10.63$ ) had the lowest results. There were statistically significant differences between students on the different courses ( $X^2_{KW}(7) = 36.094$ ;  $p=0.003$ ). Students who considered family to be a source of continuous stress and difficult to bear had higher levels of anxiety ( $M=17.77$ ) than those who didn't ( $M=12.47$ ), and statistically significant differences were found ( $U= 21629.500$ ;  $p=0.000$ ).

**Tabela/Table 4:** Relação entre a Prevalência, os Fatores e as Variáveis Sócio-demográficas/Relationship between Prevalence, Factors and Socio-demographic Variables.

Variável/ Variables	n(%)	Níveis de ansiedade/ Anxietylevels M (DP)	valor-p/ value-p
Género/Gender			
Masculino/Male	216 (48,54)	10,51(8,77)	0,000*
Feminino/Female	229 (51,46)	16,57(11,81)	
Tens um emprego/Do you have a job?			
Não/No	313 (72,96)	13,85(10,69)	0,091*
Sim/Yes	116 (27,04)	12,47(11,14)	
Curso			
Análises Clínicas e Saúde Pública/Clinical Analysis and Public Health	36 (8,65)	16,67(11,10)	0,003**
Arquitetura/Architecture	32 (7,69)	10,63(7,452)	
Engenharia de Construção Civil/Civil Engineering	15 (3,61)	11,33(10,28)	
Economia e Gestão/Economics and Management	21 (5,05)	18,05(13,11)	
Engenharia Electromecânica/Electromechanical Engineering	37 (8,89)	11,14(8,50)	
Enfermagem e Obstetrícia/Nursing and Midwifery	92 (22,12)	14,33(11,54)	
Engenharia Informática de Gestão/Computer Management Engineering	15 (3,61)	19,20(9,97)	
Ciências da Educação Física, Desporto e Motricidade Humana/Physical Education, Sports and Human Motricity Sciences	4 (0,96)	15,50(21,89)	
Ensino do Português e Línguas Nacionais/Teaching Portuguese and National Languages	5 (1,20)	23,00(13,96)	
Psicologia/Psychology	35 (8,41)	14,77(10,74)	
Radiologia e Imagiologia/Radiology and Imaging	16 (3,85)	17,38(10,04)	
Engenharia Refinação de Petróleo/Oil Refining Engineering	16 (3,85)	15,25(10,56)	
Direito/Law	13 (3,13)	10,62(8,62)	
Sociologia/Sociology	2 (0,48)	21,00(14,14)	
Medicina Geral/General Medicine	772(18,51)	10,31(10,06)	
Consideras o ambiente da tua casa uma fonte de stress contínuo e difícil de suportar/Do you find your home environment a source of continuous stress and difficult to bear?			
Não/No	344 (77,48)	12,47(10,05)	0,000*
Sim/Yes	100 (22,52)	17,77(12,43)	
Tens recebido apoio psicológico da tua família/Have you been receiving psychological support from your family?			
Não/No	73 (16,44)	19,00(13,02)	0,000*
Sim/Yes	371 (83,56)	12,64(10,12)	
Consideras que a tua qualidade de vida diminuiu nos últimos tempos/Do you consider that your quality of life has decreased recently?			
Não/No	190 (42,99)	11,18(10,20)	0,000*
Sim/Yes	252 (57,01)	15,55(11,02)	
Alguma vez foste diagnosticado com uma perturbação mental/Have you ever been diagnosed with a mental disorder?			
Não/No	412(93,00)	13,11(10,73)	0,000*
Sim/Yes	31(7,00)	19,94(9,44)	
Alguma vez tiveste acompanhamento psicológico com um profissional da área/Have you ever had psychological counseling with a professional?			
Não/No	377 (85,10)	13,01(10,76)	0,001*
Sim/Yes	6 (14,90)	17,45(11,24)	
Existem familiares teus diagnosticados com ansiedade/Have any of your family members been diagnosed with anxiety?			
Não/No	320 (72,40)	11,76(9,88)	0,000*
Sim/Yes	122 (27,60)	18,53(11,79)	
Tens alguma doença crónica/Do you have a chronic illness?			
Não/No	406 (91,44)	13,10(10,84)	0,000*
Sim/Yes	38 (8,56)	19,05(9,14)	

Sim/Yes			
Já pensaste em abandonar o curso que frequentas/Have you ever thought about dropping out of your course?	232(52,37)	11,35(9,99)	0,000*
Não/No	211(47,63)	16,15(11,20)	
Sim/Yes			
Sentes-te psicologicamente desgastado/Do you feel psychologically worn out?	153 (34,46)	8,92(8,46)	0,000*
Não/No	291(65,54)	16,09(11,01)	
Sim/Yes			
A tua formação tem te desgastado psicologicamente/Has your training worn you down psychologically?	155(34,75)	10,85(9,96)	0,000*
Não/No	291(65,25)	15,20(11,10)	
Sim/Yes			
Consideras que tens dormido o suficiente/Do you consider that you've had enough sleep?	342(77,38)	14,68(10,95)	0,000*
Não/No	100(22,62)	10,22(9,76)	
Sim/Yes			
Quantas horas tens dormido por dia/How many hours do you sleep a day?	125(27,96)	15,23(11,47)	0,241**
Menos de 5 horas/Less than 5 hours	146(32,66)	12,87(9,91)	
6 horas/Hours	87(19,46)	14,10(10,73)	
7 horas/Hours	70(15,66)	12,80(12,43)	
8 horas/Hours	19(4,25)	11,47(8,26)	
Mais de 8 horas/More than 8 hours			
Tens dificuldades para adormecer/Do you have trouble falling asleep?	283(63,88)	11,57(10,90)	0,000*
Não/No	160(36,12)	17,73(11,18)	
Sim/Yes			
Com que frequência praticas atividades físicas/How often do you do physical activity?	117(27,21)	16,37(11,31)	0,002**
Nunca	113(26,28)	13,34(10,13)	
Uma ou duas vezes por mês/Once or twice a month	68(15,81)	9,85(8,19)	
Uma ou duas vezes por semana/Once or twice a week	53(12,33)	14,96(12,22)	
Três vezes por semana/Three times a week	79(18,37)	12,86(10,19)	
Quase todos os dias ou todos os dias/Almost every day or every day			

\*Mann-Whitneytest. \*\*Kruskall-Wallis test.

Os sujeitos que não consideram a família como fonte de apoio psicológico apresentam níveis mais altos de ansiedade ( $M=19,00$ ) do que os sujeitos que a consideram ( $M=12,64$ ), sendo que se constataram diferenças estatisticamente significativas ( $U=9615,000$ ;  $p=0,000$ ). Os indivíduos que consideram que a qualidade de vida deles diminuiu nos últimos tempos apresentam níveis mais altos de ansiedade ( $M=15,55$ ) do que aqueles que não consideram ( $M=11,18$ ), sendo que as diferenças entre os grupos são consideradas estatisticamente significativas ( $U=30168$ ;  $p=0,000$ ).

Os sujeitos com histórico de diagnóstico de uma perturbação mental tiveram níveis mais elevados de ansiedade ( $M=19,94$ ) do que aqueles que não ( $M=13,11$ ), apresentando diferenças estatisticamente significativas ( $U=9058,500$ ;  $p=0,000$ ). Os estudantes que tiveram acompanhamento psicológico com algum profissional na área apresentaram níveis mais elevados de ansiedade ( $M=17,45$ ) do que aqueles

Subjects who do not consider their family to be a source of psychological support show higher levels of anxiety ( $M=19.00$ ) than those who do ( $M=12.64$ ), and statistically significant differences were found ( $U=9615.000$ ;  $p=0.000$ ). Subjects who consider that their quality of life has decreased in recent times have higher levels of anxiety ( $M=15.55$ ) than those who don't ( $M=11.18$ ), and the differences between the groups are considered statistically significant ( $U=30168$ ;  $p=0.000$ ).

Subjects with a history of being diagnosed with a mental disorder had higher levels of anxiety ( $M=19.94$ ) than those who did not ( $M=13.11$ ), with statistically significant differences ( $U=9058.500$ ;  $p=0.000$ ). Students who had received psychological support from a professional in the field had higher levels of anxiety ( $M=17.45$ ) than those who had not, with statistically significant differences ( $U=15569.500$ ;  $p=0.000$ ). Subjects with family members who had a history

que não, tendo sido identificadas diferenças estatisticamente significativas ( $U=15569,500$ ;  $p=0,000$ ). Os sujeitos com familiares com histórico de diagnóstico de ansiedade apresentam maiores níveis de ansiedade ( $M=18,53$ ) do que aqueles que não ( $11,76$ ), sendo que se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ( $U=26529,500$ ;  $p=0,000$ ).

Os indivíduos que têm alguma doença crónica apresentaram níveis mais elevados de ansiedade ( $M=19,05$ ) do que aqueles que não ( $M=13,64$ ), apresentando-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos ( $U=10644,500$ ;  $p=0,000$ ). Os alunos que já pensaram em abandonar o curso que frequentam apresentaram níveis mais elevados ( $M=16,15$ ) do que aqueles que não ( $11,35$ ), apresentando-se diferenças estatisticamente significativas ( $U=31223,000$ ;  $p=0,000$ ).

Os sujeitos que se sentem psicologicamente desgastados apresentaram maiores níveis de ansiedade ( $M=16,09$ ) do que aqueles que não ( $M=8,92$ ), sendo que foram identificadas diferenças estatisticamente significativas ( $U=31522,000$ ;  $p=0,000$ ).

Os indivíduos que consideram que a formação tem-lhes desgastado psicologicamente revelam níveis mais altos de ansiedade ( $M=15,20$ ), existindo diferenças estatisticamente significativas ( $U=28.134,000$ ;  $p=0,000$ ) em relação aos que não consideram. Os que consideram que não têm dormido o suficiente apresentaram níveis mais elevados de ansiedade ( $M=14,68$ ) do que aqueles que consideram ( $M=10,85$ ), sendo que foram constatadas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos ( $U=12.570,500$ ;  $p=0,000$ ). Os que afirmaram ter dormido menos de 5h por dia foram os que mais ansiedade apresentaram ( $M=15,23$ ) seguidos daqueles que dormem comumente 7 horas ( $14,10$ ). Entretanto, não se identificaram diferenças estatisticamente significativas ( $X^2_{KW}(4) = 5,489$ ;  $p=0,241$ ). Os participantes que nunca praticam exercícios físicos foram os que mais ansiedade tiveram ( $M=16,37$ ) e os que praticam uma ou duas vezes por semana os que menos ansiedade demonstraram ( $M=9,85$ ), sendo que se encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $X^2_{KW}(4) = 16,880$ ;  $p=0,002$ ). Os sujeitos que têm dificuldades para adormecer apresentaram níveis mais elevados de ansiedade ( $M=17,73$ ) do que aqueles que não ( $M=11,57$ ), sendo que foram constatadas diferenças estatisticamente significativas ( $U=13682,000$ ;  $p=0,000$ ).

Os fatores associados a níveis mais elevados de ansiedade são: ter sido diagnosticado por uma perturbação mental ( $M=19,94$ ), ter uma doença crónica ( $M=19,05$ ), não receber suporte psicológico da família ( $M=19$ ), ter familiares diagnosticados com ansiedade ( $M=18,53$ ), ter o ambiente familiar como fonte de stress contínuo e difícil de suportar ( $M=17,77$ ), ter tido acompanhamento psicológico ( $M=17,45$ ), ter dificuldades para adormecer ( $M=17,73$ ), ser do género feminino ( $M=16,57$ ), nunca praticar exercícios físicos ( $M=16,37$ ), ter pensado em abandonar o curso ( $M=16,15\%$ ), sentir-se psicologicamente desgastado ( $M=16,09$ ) e não dormir o suficiente ( $M=14,68$ ).

Embora estes resultados não constituam propriamente uma novidade para a comunidade académica, a confirmação e a mensuração destes no contexto de Benguela são contribuições

of anxiety diagnoses had higher levels of anxiety ( $M=18.53$ ) than those who did not ( $11.76$ ), and there were statistically significant differences between the groups ( $U=26529.500$ ;  $p=0.000$ ).

Individuals with a chronic illness had higher levels of anxiety ( $M=19.05$ ) than those without one ( $M=13.64$ ), with statistically significant differences between the two groups ( $U=10644.500$ ;  $p=0.000$ ). Students who had thought about dropping out of their course had higher levels ( $M=16.15$ ) than those who had not ( $11.35$ ), with statistically significant differences ( $U=31223.000$ ;  $p=0.000$ ).

Subjects who felt psychologically worn out had higher levels of anxiety ( $M=16.09$ ) than those who didn't ( $M=8.92$ ), with statistically significant differences identified ( $U=31522.000$ ;  $p=0.000$ ).

Those who feel that training has worn them down psychologically show higher levels of anxiety ( $M=15.20$ ), with statistically significant differences ( $U=28,134.000$ ;  $p=0.000$ ) compared to those who do not. Those who felt they hadn't had enough sleep had higher levels of anxiety ( $M=14.68$ ) than those who did ( $M=10.85$ ), with statistically significant differences between the two groups ( $U=12,570.500$ ;  $p=0.000$ ). Those who said they slept less than 5 hours a day were the most anxious ( $M=15.23$ ), followed by those who usually slept 7 hours ( $14.10$ ). However, no statistically significant differences were identified ( $X^2_{KW}(4) = 5.489$ ;  $p=0.241$ ).

Participants who never exercise were the most anxious ( $M=16.37$ ) and those who exercise once or twice a week were the least anxious ( $M=9.85$ ), statistically significant differences were found ( $X^2_{KW}(4) = 16.880$ ;  $p=0.002$ ). Subjects who had trouble falling asleep showed higher levels of anxiety ( $M=17.73$ ) than those who didn't ( $M=11.57$ ), and statistically significant differences were found ( $U=13682.000$ ;  $p=0.000$ ).

The factors associated with higher levels of anxiety are: having been diagnosed with a mental disorder ( $M=19.94$ ), having a chronic illness ( $M=19.05$ ), not receiving psychological support from family ( $M=19$ ), having family members diagnosed with anxiety ( $M=18.53$ ), having the family environment as a source of continuous stress and difficult to bear ( $M=17.77$ ), having had psychological counseling ( $M=17.45$ ), having trouble falling asleep ( $M=17.73$ ), being female ( $M=16.57$ ), never exercising ( $M=16.37$ ), having thought about dropping out ( $M=16.15\%$ ), feeling psychologically worn out ( $M=16.09$ ) and not getting enough sleep ( $M=14.68$ ).

Although these results are not exactly new to the academic community, confirming and measuring them in the Benguela context is a valuable contribution in that it validates the relevance of the variables in this context, which can benefit professionals in the field of psychology and related sciences.

#### 4. DISCUSSION

The study confirms the prevalence of anxiety in university students in Benguela, although at relatively lower levels than the studies consulted in the international context (Asif *et al.*, 2020; Cardozo *et al.*, 2016; Maideen *et al.*, 2015; Martinez-Líbano *et al.*, 2023; Medeiros & Bittencourt, 2021; Rahman *et al.*, 2023; Samreen *et al.*, 2020; Souza *et al.*, 2022). In fact, subjects' mental health can vary depending on the country in

de grande valor para a mesma na medida em que valida a relevância das variáveis supracitadas neste contexto, o que pode beneficiar os profissionais na área da psicologia e das ciências afins.

#### 4. DISCUSSÃO

O estudo confirma a prevalência de ansiedade em estudantes universitários em Benguela, embora em níveis relativamente inferiores aos estudos consultados no contexto internacional (Asif *et al.*, 2020; Cardozo *et al.*, 2016; Maideen *et al.*, 2015; Martinez-Líbano *et al.*, 2023; Medeiros & Bittencourt, 2021; Rahman *et al.*, 2023; Samreen *et al.*, 2020; Souza *et al.*, 2022). De facto, a saúde mental dos sujeitos pode variar em função do país em que se vive, o que indica que os fatores sociais, culturais e económicos são variáveis importantes para a compreensão da saúde mental (Ike *et al.*, 2025).

Os resultados da presente pesquisa indicam que os sujeitos que não têm recebido suporte psicológico das respetivas famílias (M=19,00), que consideram o ambiente familiar stressante e difícil de suportar (M=17,77) ou que têm familiares diagnosticados com ansiedade (M=18,53) estão associados a níveis mais elevados de ansiedade e, considerando que há um grande envolvimento das famílias nos processos de decisão dos indivíduos em Angola, o contexto familiar dos estudantes universitários de Benguela pode influenciar significativamente tanto no surgimento de perturbações psicológicas quanto na manutenção da saúde mental dos mesmos. De facto, a literatura sugere que os indivíduos com famílias funcionalmente estáveis estão menos associados às perturbações de ansiedade (Wang *et al.*, 2016).

Foram de igual modo identificadas diferenças estatisticamente significativas na variável "curso", o que sugere que alguns cursos (Engenharia Informática de Gestão, Economia e Gestão, Análises Clínicas e Saúde Pública) estão associados a níveis mais elevados de ansiedade (médias iguais a 19,20, 18,05 e 16,67, respetivamente). Entretanto, as diferenças podem ser mediadas pela variável género, uma vez que os cursos maioritariamente frequentados por sujeitos do género feminino são os que apresentaram maiores níveis de ansiedade.

Os estudantes que consideram que houve uma diminuição da qualidade das suas vidas nos últimos tempos estão associados a níveis mais altos de ansiedade (M=15,55). Existem evidências que sugerem uma desvalorização acentuada e progressiva da moeda de Angola (Kwanza) (Eliote, 2025) e este facto afeta o poder de compra dos cidadãos e, por conseguinte, aumenta as preocupações associadas à satisfação das respetivas necessidades. Assim, os estudantes universitários, enquanto cidadãos, podem ser afetados por esta desvalorização, o que aumenta o preço dos materiais didáticos (livros), do táxi, da alimentação e do acesso à internet e à computadores e pode ampliar os desafios destes comparativamente com os estudantes de outros contextos mais estáveis do ponto de vista financeiro. Entretanto, a constatação de que nas regiões financeiramente mais instáveis existem níveis mais elevados de ansiedade, como verificado em alguns estudos realizados no Brasil (Martinez-Líbano *et al.*, 2023; Medeiros & Bittencourt, 2021; Souza *et al.*, 2022), sugere que esta variável não pode ser avaliada isoladamente e determinista.

which they live, and that

indicates that social, cultural and economic factors are important variables in understanding mental health (Ike *et al.*, 2025).

The results of this research indicate that subjects who have not received psychological support from their families (M=19.00), who find the family environment stressful and difficult to bear (M=17.77) or who have family members diagnosed with anxiety (M=18.53) are associated with higher levels of anxiety and, considering that there is a great deal of family involvement in the decision-making processes of individuals in Angola, the family context of university students in Benguela can significantly influence both the emergence of psychological disorders and the maintenance of their mental health. In fact, the literature suggests that individuals with functional and stable families are less associated with anxiety disorders (Wang *et al.*, 2016).

Statistically significant differences were also identified in the "course" variable, which suggests that some courses (Computer Management Engineering, Economics and Management, Clinical Analysis and Public Health) are associated with higher levels of anxiety (means equal to 19.20, 18.05 and 16.67, respectively). However, the differences may be mediated by the gender variable, since the courses mostly attended by females are the ones with the highest levels of anxiety.

Students who feel that the quality of their lives has decreased in recent times are associated with higher levels of anxiety (M=15.55). There is evidence to suggest a sharp and progressive devaluation of Angola's currency (Kwanza) (Eliote, 2025) and this affects citizens' purchasing power and therefore increases the concerns associated with meeting their needs. University students, as citizens, may therefore be affected by this devaluation, which increases the price of teaching materials (books), cabs, food and access to the internet and computers, and may increase their challenges compared to students from other, more financially stable backgrounds.

However, the finding that there are higher levels of anxiety in more financially unstable regions, as seen in some studies carried out in Brazil (Martinez-Líbano *et al.*, 2023; Medeiros & Bittencourt, 2021; Souza *et al.*, 2022), suggests that this variable cannot be assessed in isolation and deterministically.

Students who already had psychological counseling showed higher levels of anxiety (M=17.45), contrary to what was expected by the authors of this article. This could be explained by the fact that the patients had given up on treatment for mental disorders or by the inefficiency of the treatment they have received. The lack of a legally recognized and functional Order of Psychologists in Angola may be a variable that deserves particular attention, given the absence of a regulatory body for the profession of psychologists held responsible, among other things, for overseeing the practice of professionals.

According to the results found in this research, 65% of the students feel psychologically worn out and expressed more anxiety levels (M=16.09) than those who do not (M=8.92), but only 14.9% of the students have ever benefited from psychological counseling with a professional, which

Os estudantes que já tiveram acompanhamento psicológico apresentaram níveis mais altos de ansiedade ( $M=17,45$ ), ao contrário do que era expectável pelos autores do presente artigo. Este facto pode ser explicado pela desistência do tratamento de perturbações mentais por parte dos utentes ou pela ineficiência do tratamento a que foram submetidos. A inexistência de uma Ordem dos Psicólogos em Angola legalmente reconhecida e funcional pode ser uma variável que merece particular atenção, dada a ausência de um órgão regulador da profissão dos psicólogos responsável, entre outros domínios, pela fiscalização da prática dos profissionais.

De acordo com os resultados encontrados na presente investigação, 65% dos estudantes sentem-se psicologicamente desgastados e manifestaram mais ansiedade ( $M=16,09$ ) do que aqueles que não se sentem psicologicamente desgastados ( $M=8,92$ ), mas apenas 14,9% dos estudantes já se beneficiaram de acompanhamento psicológico com um profissional, o que revela uma baixa adesão à psicoterapia. Este facto pode estar associado ao estigma ligado às perturbações mentais, a baixos níveis de literacia em saúde mental e à inexistência de programas de intervenção psicológica específicos para os estudantes universitários em Benguela. De facto, apesar dos esforços empreendidos pelos psicólogos em Angola, ainda se verifica algum estigma ligado às perturbações mentais (Veloso & Lopes, 2024).

Apesar dos estudantes que menos horas dormiam serem os que mais ansiedade apresentaram e aqueles que mais horas dormiam serem os que menos ansiedade demonstraram, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, ao contrário da variável "dormir o suficiente". Desse modo, os resultados sugerem que pese embora se leve em conta a quantidade de horas de sono, é essencial que se saiba se estas são consideradas como suficientes para os sujeitos, sendo a avaliação qualitativa do sono mais importante do que a quantitativa enquanto variável (não) associada à ansiedade.

## 5. CONCLUSÕES

O presente estudo conclui que a prevalência de ansiedade em estudantes universitários em Benguela é de 26%, sendo que os estudantes que são do género feminino ( $M=16,57$ ), têm um ambiente familiar stressante e difícil de suportar ( $M=17,77$ ), não têm apoio psicológico familiar ( $M=19$ ), têm o diagnóstico de uma perturbação mental ( $M=19,94$ ), têm membros da família diagnosticado com ansiedade ( $M=18,53$ ), têm uma doença crónica ( $M=19,05$ ), sentem-se psicologicamente desgastado ( $M=16,09$ ), dormem insuficientemente ( $M=14,68$ ) ou nunca praticam exercícios físicos ( $M=16,37$ ) estão mais associados à ansiedade.

A prevalência de ansiedade (26%) bem como a percentagem de estudantes que se sentem psicologicamente desgastados (65%) revelam a necessidade de projetos de intervenção psicológica com vista a melhorar os níveis de saúde mental dos estudantes universitários.

Entretanto, o presente estudo apresenta algumas limitações, com particular ênfase para a técnica de seleção da amostra (não aleatória por conveniência) e a significância da amostra (447 participantes). Além disso, são necessários estudos que abordem de forma aprofundada variáveis específicas, como

revela a low level of adherence to psychotherapy. This may be associated with the stigma attached to mental disorders, low levels of mental health literacy and the lack of specific psychological intervention programs for university students in Benguela. In fact, despite the efforts made by psychologists in Angola, there is still some stigma attached to mental disorders (Veloso & Lopes, 2024).

Although the students who slept the least hours had the most anxiety and those who slept the most hours had the least anxiety, there were no statistically significant differences, unlike the variable "getting enough sleep". In this way, the results suggest that although the number of hours of sleep is taken into account, it is essential to know whether these are considered sufficient for the subjects and the qualitative assessment of sleep being more important than the quantitative one as a variable (not) associated with anxiety.

## 5. CONCLUSIONS

This study concludes that the prevalence of anxiety in university students in Benguela is 26%. Students who are female ( $M=16.57$ ), have a stressful and difficult family environment ( $M=17.77$ ), have no family psychological support ( $M=19$ ), have a diagnosis of a mental disorder ( $M=19.94$ ), have family members diagnosed with anxiety ( $M=18.53$ ), have a chronic illness ( $M=19.05$ ), feel psychologically worn out ( $M=16.09$ ), sleep insufficiently ( $M=14.68$ ) or never exercise ( $M=16.37$ ) are more associated with anxiety.

The prevalence of anxiety (26%) as well as the percentage of students who feel psychologically worn out (65%) reveal the need for psychological intervention projects to improve the mental health levels of university students.

However, this study has some limitations, with particular emphasis on the sample selection technique (non-random by convenience) and the significance of the sample (447 participants). In addition, there is a need for studies that take an in-depth look at specific variables, such as the relationship between family (dys)functionality and anxiety, academic performance (measured by grades) and mental health, the effectiveness of treatment by psychology professionals, academic experiences and the withdrawal from psychology consultations by university students in Benguela.

a relação entre a (dis)funcionalidade familiar e a ansiedade, o desempenho académico (medido através das notas) e a saúde mental, a eficácia do tratamento dos profissionais em psicologia, as vivências académicas e a desistência das consultas de psicologia por parte dos estudantes universitários em Benguela.

### CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram a inexistência de conflitos de interesse.

### AGRADECIMENTOS

Os autores manifestam a sua gratidão ao ISP Jean Piaget de Benguela pela aprovação, acompanhamento e financiamento para a realização da pesquisa.

### CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Conceptualização, Teotónio Gumbe e Paulo Alves; metodologia, Teotónio Gumbe e Paulo Alves; software, Teotónio Gumbe, Telma Serafim, Bernardo Luís, Cristóvão Ndumbo, Belmira Chiaia; análise formal, Teotónio Gumbe e Paulo Alves; investigação, Teotónio Gumbe, Telma Serafim, Bernardo Luís, Cristóvão Ndumbo, Belmira Chiaia; curadoria de dados, Teotónio Gumbe e Paulo Alves; redação - preparação do draft original, Teotónio Gumbe e Paulo Alves; redação - revisão e edição, Teotónio Gumbe e Paulo Alves; supervisão, Paulo Alves; coordenação do projeto, Teotónio Gumbe e Paulo Alves. Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS/REFERENCES

- AAES – Anuário Estatístico do Ensino Superior, Ministério do Ensino Superior, Ciência Tecnologia e Inovação, 7ª Edição, Luanda, 2023.
- AAES – Anuário Estatístico do Ensino Superior, Ministério do Ensino Superior, Ciência Tecnologia e Inovação, 8ª Edição, Luanda, 2025.
- Alves JV, Paula W, Netto PR, Godman B, Nascimento RC, Coura-Vidal W. Prevalence and factors associated with anxiety among university students of health sciences in Brazil: findings and implications. *J Bras Psiquiatr.* **70**:99-107, 2021.
- APA. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association, Washington, 2015.
- APA. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5ª ed.). ARTMED, Porto Alegre, 2014.
- Asif S, Mudassar A, Shahzad TZ, Raouf M, Pervaiz T. Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pak J Med Sci* **36**:971-976, 2020.
- Bahu HA. A ideia de família extensa em contexto angolano: um legado histórico em desagregação. In: Leituras cruzadas sobre Angola: saberes, culturas e políticas, Pantoja, S (Org). Volume 2, Paco, São Paulo, 63-77:2018.
- Bernardelli L, Pereira C, Brene P, Castorini L. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação* **27**:49-67, 2022.
- Cardozo MQ, Gomes KM, Fan LG, Soratto MT. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos académicos de biomedicina. *Revista Saúde e Pesquisa* **9**:251-262, 2016.
- Costa CO, Branco JC, Vieira IS, Souza LD, Silva RA. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *J Bras Psiquiatr.* **68**:92-100, 2019.
- Eliote IT. Políticas monetárias: uma observação científica das estratégias, impactos e desafios em Angola. *Revista Tópicos* **3**:1-13, 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17451261>
- Filho JM, Aleaga TR. A historicidade do ensino superior desde a génese até à actualidade: suas transformações e impacto no sistema educativo angolano. *Revista Educación, Política y Sociedad*, **6**:177-202, 2021. <https://doi.org/10.15366/rep2021.6.1.007>
- Gkitakou A, Have MT, Batelaan NM, Luik AI, Penninx BW. Anxiety and mood disorders on the rise: exploring clinical profiles and risk factors. *The British Journal of Psychiatry*, 1–8. 2025. <https://doi.org/10.1192/bjp.2025.10454>
- Gungula E, Faustino A, Velásquez J, Batista R. Especialização em gestão do ensino superior: desafios e oportunidades para o fortalecimento da investigação científica em Angola. *Actualidades Investigativas en Educación* **24**:229-255, 2024.
- Ike OO, Kwarteng MA, Ogbonna G, Santos IB, Ogiemudia O M, Anyasodor AE, Antwi-Adjei EK, Amaechi OU, Ebele EG, Ezinne NE, Mashige KP, Ndep A, Daniel-Nwosu E, Ekpenyong BN, Magakwe TS, Agho KE, Dahunsi AN, Adegboye OA, Ogbuehi KC, Osuagwu UL. Cross-national variations in mental health: a cross-sectional study on depression, anxiety, and stress among university staff and students in Sub-Saharan African. *PLoS One*, **20**:e0322163, 2025. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322163>
- Instituto Nacional de Estatística. Resultados Definitivos do Recenseamento Geral da População e Habitação 2024, Luanda.
- Jaris NH, Razali S, Sham F, Anne SJ, Asih SR, Ali IM. From home to campus: how family dynamics influence anxiety in Malaysian university students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, **10**:195-202, 2025. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v10i32.6715>
- Hossain M, Alam A, Masum MH. Prevalence of anxiety, depression, and stress among students of Jahangirnagar University in Bangladesh. *Health*

### CONFLICTS OF INTEREST

The authors declare that there are no conflicts of interest.

### ACKNOWLEDGMENTS

The authors would like to express their gratitude to ISP Jean Piaget de Benguela for approving, monitoring and funding the research.

### AUTHOR CONTRIBUTIONS

Conceptualization, Teotónio Gumbe and Paulo Alves; methodology, Teotónio Gumbe and Paulo Alves; software, Teotónio Gumbe, Telma Serafim, Bernardo Luís, Cristóvão Ndumbo, Belmira Chiaia; formal analysis, Teotónio Gumbe and Paulo Alves; research, Teotónio Gumbe, Telma Serafim, Bernardo Luís, Cristóvão Ndumbo, Belmira Chiaia; data curation, Teotónio Gumbe and Paulo Alves; writing - preparation of the original draft, Teotónio Gumbe and Paulo Alves; writing - revision and editing, Teotónio Gumbe and Paulo Alves; supervision, Paulo Alves; project coordination, Teotónio Gumbe and Paulo Alves. All the authors have read and agreed with the published version of the manuscript.

- Science Reports* **5**:1-10, 2022. <https://doi.org/10.1002/hsr2.559>.
- Maideen SF, Sidik S, Rampal L, & Mukhtar F. Prevalence, associated factors and predictors of anxiety: a community survey in Selangor, Malaysia. *BMC Psychiatry* **15**:262, 2015.
- Marchini DM, Cardoso R, Oswaldo Y, Pires SR. Análise de estresse e qualidade de vida em alunos universitários. *Revista de Administração da UNIMEP* **17**, 2019.
- Martínez-Líbano J, Torres-Vallejos J, Oyanedel JC, González-Campusano N, Calderón-Herrera G, Yeomans-Cabrera M. Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Psychiatry* **14**:1-9, 2023.
- Medeiros PP, Bittencourt FO. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. *Research, Society and Development* **10**:43-55, 2021.
- Miguel AC, Ribeiro E. Impacto da pandemia COVID-19 nas experiências dos estudantes do ensino superior: um estudo qualitativo em contexto angolano. *Revista PSICOLOGIA* **39**:15-28, 2025.
- Ngoma JD. O contributo do grupo Ovimbundu na educação dos membros no contexto sociocultural. *Dados de África (s)* **4**:55-69, 2023.
- Oliveira GF, Pereira T, Carreiro DL, Coutinho WL, Coutinho LT. Existe relação entre transtorno de ansiedade e trabalho entre estudantes de psicologia?. *Revista Laborativa* **6**:27-42, 2017.
- Quintão S, Delgado AR, Prieto G. Validity study of the Beck Anxiety Inventory (portuguese version) by the Rasch Rating Scale Model. *Psicologia: Reflexão e Crítica* **26**:305-310, 2013.
- Pereira M, Macuch R, Bortolozzi F, Antunes MD. A relação entre as condições de trabalho e saúde dos estudantes trabalhadores. *Saúde e Pesquisa* **9**, 2016.
- Rahman T, Hossain M, Bristy NN, Hoque Z, Hossain M. Influence of cyber-victimization and other factors on depression and anxiety among university students in Bangladesh. *Journal of Health, Population and Nutrition* **42**:119, 2023.
- Samreen S, Siddiqui NA, Mothana RA. Prevalence of anxiety and associated factors among pharmacy students in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *BioMed Research International* 1-6, 2020.
- Simões, TA, Alberto, IM. "But ... we are Africans!": family life cycle structuring and functioning in southern Angola, *Journal of Psychology in Africa*, **25**:504-511, 2015. <http://dx.doi.org/10.1080/14330237.2015.1124602>
- Souza JP, Demenech LM, Dumith SC, Neiva-Silva L. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. *J Bras Psiquiatr.* **71**:193-203, 2022.
- Veloso HC, Lopes MF. Atitudes das Famílias Face aos Membros Portadores de Psicose: Estudo de caso do Hospital Psiquiátrico do Lubango e do Centro de Reabilitação Psicossocial do Lubango – Angola, *Academicus Magazine* **2**:30-43, 2024.
- Wahed WY, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine* **53**:77-84, 2017.
- Wang J, Chen Y, Tan C, Zhao X. Family functioning, social support and quality of life for patients with anxiety disorder. *International Journal of Social Psychiatry* **62**:5-11, 2016.
- WHO. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. World Health Organization, 2022.