

# CONTEXTO UNIVERSITÁRIO COMO FATOR DESENCADEANTE DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

## *UNIVERSITY CONTEXT AS A TRIGGERING FACTOR OF ANXIETY IN STUDENTS: A NARRATIVE REVIEW*

Alessandra Silva Alves<sup>1</sup>  
Ana Julia Santana<sup>2</sup>  
Laura Vitória Benvindo dos Santos<sup>3</sup>  
Talita Correia Barreto<sup>4</sup>  
Jessica Layanne de Sousa Lima<sup>5</sup>

### RESUMO

O âmbito acadêmico abrange circunstâncias que implicam diretamente na vida do universitário. Desde os períodos iniciais até os finais, o ensino superior exige certa habilidade de enfrentamento aos novos contextos. Além de ser um meio que direciona ao conhecimento, a universidade também se apresenta como um possível agente de adoecimento. Sendo assim, foi realizada uma revisão narrativa abordando a temática proposta. No intuito de investigar a universidade como fator desencadeante de traços ansiosos em acadêmicos, os resultados vislumbraram também a prevalência de ansiedade nos universitários e seus efeitos decorrentes neste contexto. Partindo das evidências, concluiu-se que, de fato, a universidade desemboca traços de ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Universitários.

### ABSTRACT

The academic sphere encompasses circumstances that have a direct impact on the life of the university student. From the initial periods to the final ones, higher education demands a certain ability to face new contexts. Besides being a means that leads to knowledge, the university also presents itself as a possible agent of illness. Thus, an analysis was performed by means of a narrative review addressing the proposed theme. In order to investigate the university as a triggering factor of anxious traits in scholars, the results also glimpsed the prevalence of anxiety in college students and its effects in this context. Based on the evidence, it was concluded that, in fact, university does trigger anxiety traits.

**Keywords:** Anxiety. College students.

---

<sup>1</sup>Acadêmico de graduação em Psicologia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: aalveez0@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico de graduação em Psicologia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: anajusant20@gmail.com

<sup>3</sup>Acadêmico de graduação em Psicologia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: laurabenvindo80@gmail.com

<sup>4</sup>Acadêmico de graduação em Psicologia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: talitaabrao@gmail.com

<sup>5</sup>Mestra em Ciências Médicas. Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Uniateneu – Unidade Harmony. E-mail: jessica.lima@uniateneu.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

O âmbito acadêmico é um espaço de imprescindível importância para o desenvolvimento da vida dos estudantes, pois promove amplo acréscimo em habilidades e aptidões pessoais e profissionais (BARDAGI, 2007). No entanto, segundo Bezerra, Siquara e Abreu (2018), o cenário universitário também é demandado pela presença de um novo contexto de enfrentamento e diferentes vivências. O modo como os universitários articulam as barreiras do ensino superior e a exposição frente a um novo contexto demandam fatores estressores, que podem ser possíveis gatilhos para o desenvolvimento ou agravamento de problemas na saúde mental.

A admissão no ambiente acadêmico representa um novo ciclo na vida do universitário, e envolve muitas transformações e necessidade de adaptação e integração a este novo contexto. Este processo pode, por vezes, devido a responsabilidades da vida acadêmica, gerar níveis mais elevados de ansiedade e impactar diretamente na saúde dos alunos (PEREIRA; LOURENÇO, 2012; ARIÑO; BARDAGI, 2018).

Diante disso, Costa et al. (2017) discorrem que, no contexto de ensino superior, é comum o aparecimento de sentimentos de ansiedade e medo, visto que essas reações são estímulos naturais e funcionais que levam o estudante a reagir para melhor cumprir prazos e cronogramas de estudos. No entanto, esses sentimentos podem perdurar de forma excessiva, levando ao desenvolvimento de transtornos prejudiciais, como a ansiedade patológica.

Quando um sujeito em constante relação com o meio se depara com questões que exigem certa adaptação ao contexto, sua saúde tanto psicológica quanto fisiológica é influenciada. Convergindo com isso, alguns transtornos mentais e comportamentais, tal como a ansiedade, podem advir decorrentes de uma circunstância de inaptidão para se adaptar de forma favorável a um acontecimento de estresse (OMS, 2001).

Partindo do pressuposto abordado, o objetivo desta pesquisa foi investigar a influência da universidade na manifestação de traços ansiosos em estudantes universitários. Assim, a justificativa para este estudo reside na necessidade de verificar se a ansiedade e a universidade realmente estão associados, visto que estudos mais diretos no Brasil são escassos. Sendo um tema de rica necessidade, sua compreensão pode ajudar a explicar os possíveis fatores existentes na universidade que podem eliciar traços ansiosos nos acadêmicos.

Nesse sentido, torna-se relevante ampliar os conhecimentos acerca da ansiedade no ambiente acadêmico, auxiliando docentes, coordenadores de cursos e gestão a desenvolver um âmbito acadêmico propício à aprendizagem, contribuindo para um bom desempenho. Além

disso, uma vez que esse fenômeno seja melhor compreendido, métodos para reduzir seus efeitos negativos podem ser pesquisados e implementados.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Contexto Universitário**

Segundo a literatura, as Instituições de Ensino Superior (IES) iniciaram-se na Europa, no final do século XII e início do século XIII, sob a autoridade da Igreja Católica, consideradas na época instituições de elite. Gradualmente, alcançou o status de instituições profissionalizantes e de pesquisa, difundem ideias e se adaptam ao processo de desenvolvimento econômico e social. O Ensino Superior no Brasil ocorre tanto em instituições públicas quanto em privadas, por meio das modalidades mais comuns: presencial e ensino a distância (EAD) (GOMES; MACHADO-TAYLOR; SARAIVA, 2018).

Nos dias atuais, a notoriedade da universidade não se deve tanto ao seu potencial civilizacional como no século anterior, mas por ter se tornando uma organização de grande importância quanto à produção de tecnologia, de capacitação profissional e de competitividade. Para executar bem essa função, essas organizações procuram ter estrutura de gestão como as empresariais (DIAS, 2015).

Outrora, a universidade deteve por finalidade cuidar e partilhar o aprendizado humano acumulado, e com persistência essa missão foi cumprida. Movendo-se pelas transformações históricas e tendo de acompanhar as modificações que os homens seguiam inventando acerca de seus processos e em estruturas sociais, a universidade constantemente esforçou-se para melhor adequação das diferentes realidades (WANDERLEY, 2017).

De acordo com Dias (2015, p. 16),

A universidade é atravessada de contradições e dissensos. Ela não está isenta das lutas de ocupação de ideias e espaços que invadem os campos de poder em todos os setores do mundo. Não são discórdias apenas a respeito de questões organizacionais. No fundo, os dissensos mais importantes se referem à questão dos fins. O que realmente está em questão são as concepções de educação e os objetivos ou referências da universidade. Isso tem a ver com as posições filosóficas e políticas a respeito do público e do privado.

Em diversos países, a universidade tornou-se um importante ambiente para o desenvolvimento do jovem adulto. Na sociedade brasileira, iniciar uma graduação continua sendo considerada uma forma de ascensão social e um caminho para ter sucesso na vida profissional, consistindo em continuação da vida escolar e o começo da vida profissional

(BARDAGI; HUTZ, 2012). Além disso, a universidade é uma instituição conforme o contexto social e político do país, intimamente ligada às demandas econômicas, ambientais, culturais da sociedade, e, dessa forma, inconstâncias nessa base podem influenciar de modo significativo os acadêmicos (ACCORSI, 2015).

Ademais, apesar de o ensino superior ser conceituado como espaço capitalista, que aspira, sobretudo, demandas econômicas, Paulo (2019) destaca que a trajetória acadêmica também é demarcada por uma série de vivências, e conseqüentemente acontecimentos nesse contexto também implicam de maneira direta em outras áreas da vida do indivíduo. O âmbito acadêmico é um espaço de conhecimentos, práticas e trocas, em que cada estudante vai inserir-se em divergentes relações e interesses no sentido social. Á vista disso, diversos fatores possivelmente vão impactar, em algum grau, na maneira como acontece o desenvolvimento educacional e as interações que ocorrem nesse ambiente.

Byung-Chul Han (2015), em sua obra “Müdigkeitsgesellschaft” (A Sociedade do Cansaço), articula acerca da contemporaneidade e aduz um viés que diverge da visão teórica de Michel Foucault (1987) sobre os meios disciplinares. Na obra de Han, a população do século XXI não se respalda diretamente nos modelos de punição propostos nas discussões de Foucault, todavia as perspectivas atuais articulariam também contextos de uma sociedade do desempenho acompanhada do exacerbado cumprimento de tarefas e maior foco na produtividade.

Perante a problemática de Han (2015), a punição mudaria de direcionamento, assim os indivíduos passariam a ter uma noção internalizada do conceito de punição, sendo esta não mais voltado somente ao meio externo, transfigurada agora em (auto) cobrança, falsa sensação de que o sujeito deveria o tempo todo estar cumprindo alguma ação ou meta estipulada. Congregando esta noção ao contexto acadêmico, aparentemente é notório essa visão de que o universitário possui certa cobrança em constantemente estar em modo de produtividade, muitas vezes potencializando seu estresse para o cumprimento de metas.

Em síntese, num paralelo ao pensamento de Han (2015) e ao meio acadêmico, a sociedade do desempenho exerceria forte influência nesse âmbito, no sentido de detonar o desempenho como foco, e, quanto mais produção tiver, mais associado ao sucesso o indivíduo estaria buscando exageradamente alcançar situações às vezes inalcançáveis, o que poderia vir a gerar adoecimento psíquico.

## **2.2 Apresentação da ansiedade**

A ansiedade considerada benéfica faz parte de uma reação evolutiva para sobrevivência e tem por consoante alertar o sujeito sobre perigos eminentes, além de pensar em alternativas para enfrentar as circunstâncias apresentadas (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017). No entanto, segundo Moura *et al.* (2019) e Freitas (2021), a ansiedade pode se tornar prejudicial quando perde sua função protetora e assume um papel que limita e dificulta a qualidade de vida do indivíduo, intervindo na forma do sujeito laborar seu cotidiano.

De acordo com as diretrizes de diagnósticos, a 5ª edição do Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais – DSM V (2014) e a 10ª Classificação Internacional de Doenças – CID 10 (1997), a ansiedade pode assumir um caráter patológico, configurando-se em um transtorno. Em síntese, é designada por sentimentos de medo ou preocupação excessiva que persistem.

Já conforme o CID-10 (1997), a ansiedade é um combinatório de sintomas físicos e psíquicos, como somatização de tensão, sentimentos de perigo e apreensão diante de eventos que podem ou não ocorrer, além destas sensações, pressentimentos antecipatórios de ameaça. No DSM-V (2014), os transtornos ansiosos frequentemente constituem-se por ansiedade e medo em demorado, outrora comportamentos conturbados relativos. Ambos manuais discorrem que a ansiedade cruza a linha da “normalidade” e passa a ser patológica quando emerge determinados sofrimentos que prejudicam diretamente a rotina e trazem prejuízos funcionais ao sujeito.

Em síntese, qualquer sujeito pode, em algum momento da vida, ter ansiedade. O fato que a designa como patológica é o excesso ou o estímulo ofertado de forma desproporcional. Além disso, sintomas ansiosos também se relacionam ao que é esperado da faixa etária do indivíduo e seu estado emocional, correlacionados aos fatores biopsicossociais e de desenvolvimento do sujeito (GOMES; FERNANDES; NÓBREGA, 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2019, estimava que aproximadamente 1 bilhão de indivíduos no mundo viveriam com algum transtorno mental, visto que a ansiedade equiparava cerca de 31% desse total. O Brasil nesse ranking, comparado ao nível mundial, ocuparia a primeira posição, em torno de 18,6 milhões de brasileiros (quase 10% da população) apresentariam algum transtorno de ansiedade. Diante do contexto da pandemia de COVID-19, conforme um resumo científico mais recente divulgado pela OMS em 2022, esse cenário se agravou e a pandemia desencadeou um aumento significativo de 25% na prevalência de ansiedade no mundo todo.

A presença de traços ansiosos enquanto patologia tende a denotar ao sujeito certa vulnerabilidade pessoal aumentada. O indivíduo pode vir a distorcer os acontecimentos,

absorvendo tudo como um perigo eminente, quando se depara com os mais variados estímulos. Além disso, sujeitos nesse estado ansioso tendem a ter dificuldades de enfrentamento, muitas vezes agindo com comportamentos de fuga e esquivas quando interpretam uma situação como perigosa ou desfavorável (FREITAS, 2021).

Para Frota *et al.* (2022, p. 2),

A síndrome ansiosa ou de ansiedade é composta por sintomas convencionalmente subdivididos em dois grupos: subjetivos e objetivos. Os primeiros, sentidos como experiência psicológica, incluem temor, preocupações emocionais, despersonalização etc. Os objetivos, ou somáticos, englobam, entre outros, dores abdominais, náuseas, vertigens, palpitações, boca seca.

Deve-se considerar que a ansiedade e o medo apresentam definições diferentes. De acordo com Frota *et al.* (2022), o medo significa um temor concordante diante de uma situação ou frente a um objeto; já na ansiedade, ocorre um temor descomunal acerca de um evento ou objeto indeterminado. Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014), por se mostrarem demasiadamente excessivo, os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo e da ansiedade adaptativa. Ademais, quando apresentada como transtorno, a ansiedade tende a durar mais tempo comparado ao nível de desenvolvimento saudável.

Ainda que o conceito de ansiedade seja difundido e presente na sociedade (trata-se de um tema bastante significativo, dado que a saúde mental é tão indispensável quanto a saúde física para as condições de bem-estar dos sujeitos), a ansiedade enquanto patológica ainda é uma perspectiva pouco discutida de maneira profunda. Se discorrida, é de maneira superficial, além de ser considerado um assunto delicado e por vezes visto como tabu, com empecilhos acerca de sua abordagem na mídia, dentro das instituições de ensino e até mesmo no âmbito familiar (FREITAS, 2021).

### **3 METODOLOGIA**

Para a realização deste trabalho, foi utilizada a pesquisa bibliográfica, que visa contribuir, atualizar e aprimorar o conhecimento acerca de um assunto, por meio de uma investigação científica de trabalhos já publicados anteriormente por diversos autores (SOUSA; OLIVEIRA; ALVES, 2021).

Partindo disso, a presente pesquisa se utilizou de um estudo realizado por intermédio do método narrativo, cujo qual se enquadra em um tipo de pesquisa findada a partir da análise de publicações da literatura, tais como livros, artigos, revistas, análise crítica do autor, etc.

Além disto, é um tipo de categoria de pesquisa imprescindível para a educação continuada, por possibilitar ao leitor se atualizar ou ficar por dentro de determinado assunto num curto período (ROTHER, 2007).

Um apanhado de publicações dos últimos dez anos (2012-2022) foi revisado, a fim de investigar a influência da universidade na manifestação de traços ansiosos em acadêmicos pelo Brasil. As averiguações dos artigos usufruídos se deram por meio das bases de dados como o SCIELO, PUBMED, LILACS, dentre outros.

Para inclusão no estudo, as publicações apresentaram texto completo disponibilizado, associando os descritores “ansiedade” e “universitários”. Os critérios de exclusão adotados retiravam estudos em outro idioma, além do português e inglês, trabalhos não disponíveis na íntegra e que se distanciassem do objetivo de estudo. Após busca realizada, 26 artigos compuseram a elaboração dos resultados e discussão apresentados.

## **4. RESULTADOS E DISCURSÕES**

### **4.1 A universidade como desencadeante da ansiedade**

Sabe-se, a partir de estudos sobre a saúde mental dos acadêmicos, que a ansiedade é um adoecimento frequente no cotidiano dos universitários (CARVALHO *et al.*, 2015). Segundo Padovani *et al.* (2014), isso se deve ao fato de a vida acadêmica estar atrelada a grandes mudanças na vida do sujeito, colocando este em situações de enfrentamento. Tal cenário, de acordo com Cruz *et al.* (2020), propicia um quadro desgastante que pode contribuir para o surgimento de ansiedade nos universitários.

Seguindo o mesmo raciocínio, Lima (2020) pontua que esses processos ocorrentes dentro do âmbito acadêmico podem ser potencializadores ou desencadeadores para manifestações de traços ansiosos, levando o discente à falta de concentração, e, conseqüentemente, um rendimento acadêmico ruim. No ambiente do Ensino Superior, os estudantes estão propícios a se depararem com diversas circunstâncias de sintomas ansiosos, manifestados principalmente por conta da quantidade de disciplinas a serem estudadas, exigências da universidade, além dos desafios que encontrará no mercado de trabalho (BORGES; FRANCESCATO; HOEFEL, 2020).

Embora essa fase se constitua de forma individual e sentimentos ansiosos sejam característicos dessa etapa, muitos adoecem durante o processo. Segundo Cardozo *et al.* (2016), a apreensão com a formação e o futuro profissional é um fator relacionado à

ansiedade em estudantes. Estes relatam falta de apoio dos professores durante as práticas do estágio e de acompanhamento na execução dos procedimentos. Dessa forma, o estágio curricular é um período propício ao sofrimento e crises, tornando-se importante conhecer a vivência do aluno neste momento, compreendendo seus sentimentos, a fim de auxiliar a passarem por esse período com menos agravos para a sua saúde mental.

Uma pesquisa expôs que os próprios discentes trouxeram a questão da relação professor-aluno, em que muitas vezes é um aspecto deixado de lado, embora seja muito significativa. É importante notar que professores que possuem dificuldades para abordar os assuntos podem gerar nos estudantes dificuldades na compreensão dos conteúdos das disciplinas, denotando sentimentos de insatisfação e de ansiedade, e afetando na aprendizagem do sujeito (MAIA *et al.*, 2019; LIMA, 2020).

Com base no exposto sobre o adoecimento no ambiente acadêmico, foi possível perceber que a ocorrência da ansiedade na graduação era devido a fatores relacionados ao próprio ambiente acadêmico, como excesso de atividades curriculares, insegurança ou medo para realização de provas teóricas e práticas, dificuldade na conciliação de trabalho, metodologia teórica adotada, tempo exigido pelo professor para a entrega das atividades extraclasse, falta de espaços para estudo na universidade, além da dificuldade inerente ao processo de ensino-aprendizagem (LIMA, 2020; CARDOZO *et al.*, 2016).

Por conseguinte, os universitários transcorrem por contextos novos, com mudanças, crescimento, frustrações e angústias. A vista disso, o meio acadêmico, que deveria exercer um papel de precursor para o âmbito profissional, passa a se predispor a ser um possível desencadeador de distúrbios patológicos e mentais (MARCHINI *et al.*, 2019). De acordo com Cardozo *et al.* (2016), embora esses sintomas estejam aquém dos critérios para transtornos psiquiátricos, esses aspectos afetam negativamente a qualidade de vida dos estudantes, desencadeando sentimentos negativos, incluindo mau humor e ansiedade.

Contudo, segundo a literatura, além do contexto acadêmico, diversos fatores externos e individuais podem interferir diretamente no aparecimento de ansiedade nos universitários, dentre eles:

- a) Fatores relacionados ao período do curso: a graduação é estabelecida por três momentos: o primeiro é marcado pelas mudanças do ensino médio para universidade e adaptabilidade; o segundo é quando iniciam os estágios e ocorre o primeiro contato profissional; e o terceiro momento acontece a desvinculação da universidade e inserção no mercado de trabalho. Cada um desses momentos é

demarcado por particularidades da vida acadêmica (ARIÑO; BARDAGI, 2018). Outro fator que acontece no meio acadêmico e afeta os estudantes, principalmente os que se encontram nos períodos finais da graduação, é a insegurança acerca da prática dos estágios obrigatórios, ademais, preocupação com o futuro profissional, ou seja, a inserção no mercado de trabalho (MARCHINI *et al.*, 2019).

b) Fatores relacionados à área de atuação: curso na área de saúde possui alta prevalência de adoecimento mental e transtornos psiquiátricos (ARIÑO; BARDAGI, 2018) devido a sobrecargas de afazeres, competição em processo seletivo, sobrecarga de conhecimento, dificuldade na administração do tempo e pouco tempo para atividades de lazer, responsabilidade e expectativas sociais (CONCEIÇÃO *et al.*, 2019).

c) Fatores socioeconômicos: ao levantar questões das classes populares, emergem alguns empecilhos, pois além de conseguir uma vaga na Universidade, faz-se necessário encontrar maneiras de permanecer no meio acadêmico, em outros termos, a busca por recursos que ajudem o universitário a arcar com a demanda. Angústias que marcam a vida de vários estudantes em todo o país, procurando divergentes direcionamentos para lidar com as muitas situações de enfrentamento, por exemplo, bolsas de estudos, financiamentos estudantis, trabalhos remunerados, estágios, muitas vezes gera sobrecarga e altas jornadas de trabalho, principalmente para indivíduos que têm filhos (PAULO, 2019).

d) Fatores relacionados ao gênero: estudos mostraram que a prevalência de ansiedade é maior no sexo feminino (BERNARDELLI *et al.*, 2022). As causas estão, sobretudo, relacionadas às funções sociais, considerando que a cultura é mais tolerante com os homens, assim como as dificuldades em conciliar maternidade com outras áreas da vida, bem como prováveis preocupações de desempenho da personalidade feminina deste milênio quanto à profissionalização e mercado de trabalho, e também fatores biológicos femininos (REIS; MIRANDA; FREITAS, 2017).

e) Fatores relacionados à dupla jornada: para muitos acadêmicos, conciliar a vida laboral com a vida acadêmica pode ser uma situação cansativa, pois envolvem

muitas atividades distintas e pode torna-se prejudicial no processo de ensino-aprendizagem. Conveniente a estas condições de responsabilidade fora do *campus*, os indivíduos que estão envolvidos em uma rotina de dois turnos muitas vezes podem ser excluídos das atividades acadêmicas. Assim, a relação entre aqueles que fazem o seu lado profissional é completamente diferente daqueles discentes que se dedicam inteiramente à vida acadêmica (ELOY; CARVALHO; LESSA, 2021).

#### **4.2 Prevalência de ansiedade nos universitários**

Segundo estimativas de Vasconcelos *et al.* (2015), cerca de 15% a 25% dos universitários vivenciam algum tipo de transtorno mental ao longo da graduação. Corroborando esses achados, uma pesquisa realizada pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE), no ano de 2014, expôs que 79,80% dos acadêmicos vivenciam pelo menos um desafio emocional, dentro dessas dificuldades, a ansiedade encontra-se entre a mais sentida, contabilizando 58,36%.

Indícios de traços ansiosos estão presentes em divergentes circunstâncias, até mesmo no contexto acadêmico, seja em relação às mudanças, à rotina de estudos, ou aos demais agentes estressores. Perante o exposto, pesquisadores de Fortaleza-CE, no ano de 2018, avaliaram fatores associados ao nível de ansiedade dos graduandos do curso de Ciências Biológicas. No presente trabalho, cerca de 33,3% dos estudantes demonstravam um grau mínimo de ansiedade; 22,2% emergiram um patamar leve; 33,3%, grau moderado; e 11,1% apresentavam grau mais severo (MAIA *et al.*, 2019).

Ainda nesse contexto, um levantamento efetuado pelo Programa de Avaliação Internacional de Estudantes da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) evidenciou que o Brasil seria um dos países com elevados índices de estresse e ansiedade em ranking mundial, sendo que 56% dos estudantes brasileiros manifestariam altos níveis de ansiedade e estresse ao desenvolverem alguma atividade acadêmica (PISA, 2016; JUNIOR, 2017).

Num aparato de investigações e pesquisas, vale ressaltar que uma amostra significativa de universitários possui grande prevalência de transtornos mentais quando contrapostos com a população geral. Silva (2019) expõe que indícios de transtornos mentais aparecem no início da idade adulta, período que, segundo Graner (2017), condiz comumente com o começo da formação universitária, entre a faixa etária de 18-25 anos. Carvalho *et al.* (2015) ressaltam

que 10% dos distúrbios não psicóticos são relacionados à ansiedade e à depressão.

### **4.3 Efeitos decorrentes da ansiedade no contexto acadêmico**

Para explicar esse efeito, Carvalho *et al.* (2015) apontam que a ansiedade afeta diretamente a cognição do indivíduo, podendo debilitar e resultar em aspectos negativos nos estudantes universitários, alterando a aprendizagem e interferindo disfuncionalmente em atividades diárias e sociais. Segundo os autores, os fatores citados anteriormente podem acarretar em muitos sintomas disfuncionais no âmbito acadêmico, em ansiedades mais elevadas, além de interferir no aprendizado e na memória, e reduzir a concentração. Podem ser citados também o mau desempenho em avaliações, a falta de interesse e a desmotivação na aprendizagem, os sentimentos de pânico e o nervosismo ou o esquecimento durante as avaliações.

Ademais, a ansiedade, no contexto universitário, pode se manifestar através de sentimentos como nervosismo durante uma aula, estresse demasiado, esquecimento nos períodos de uma avaliação, desinteresse e dificuldade na realização de trabalhos acadêmicos (CARVALHO; OLIVEIRA; ROBLES, 2012). Associado a tais manifestações, conforme Carvalho *et al.* (2015), os altos índices de ansiedade também resultam na diminuição do raciocínio, da memória e, por consequência, propensão de notas mais baixas.

Averiguando mais um grupo de universitários submetidos a uma pesquisa, Maia *et al.* (2019) discutiram acerca dos sintomas ansiosos como fator alarmante diante da aprendizagem. Um destes até ressalta o fato de como se sentir ansioso afeta sua concentração, aspecto cognitivo de suma importância, quando se está adquirindo conhecimentos. Corroborando essa evidência, Carvalho *et al.* (2015) consideram que a ansiedade afeta diretamente o desempenho acadêmico, interferindo de maneira negativa.

Pesquisadores, ao examinar os fatores relacionados à ocorrência de ansiedade nos acadêmicos, descobriram que os alunos estavam insatisfeitos com a falta de tempo para descanso e atividades de lazer, bem como tempo reduzido para estar com a família, com os amigos, com a(o) namorada(o), tendo isso estreita relação com a carga horária excessiva exigida pelo curso (CARDOZO *et al.*, 2016; BAMPI *et al.*, 2013).

Partindo disso, relaciona-se a perda de liberdade individual ao alto nível de exigência dos cursos, levando muitas vezes o aluno a ter má alimentação, baixa qualidade de sono, falta de tempo para lazer, bem como o distanciamento social, estando intimamente ligados ao surgimento de sintomas ansiosos (MATOS, 2013). Para Carvalho *et al.* (2015), a ansiedade é

um aspecto desafiante para o estabelecimento do âmbito social, novos vínculos emocionais são afetados, o que soma mais estressores, que em larga escala podem acometer transtornos psiquiátricos.

Matos (2013), dentro desta discussão, pontua que a formação profissional perpassa a formação pessoal numa dinâmica de permanente construção da identidade e personalidade. Dessa forma, as situações vivenciadas durante o processo de formação podem ser desencadeadoras de sofrimento psíquico, trazendo adoecimento, e se materializando por meio de comportamentos de isolamento social, ou manifestações físicas/psicológicas, no caso da depressão, síndrome do pânico, dependência química, e outras.

Análogo a isto, a ansiedade interfere de forma desfavorável na qualidade de vida dos universitários e está profundamente associada ao desempenho na jornada da formação e na realização das tarefas acadêmicas (BAMPI *et al.*, 2013). Para Tabalipa *et al.* (2015), os efeitos da ansiedade atuam na vida tanto profissional como pessoal do estudante, e isso dificulta os relacionamentos interpessoais, degenera o desempenho acadêmico, atenua a empatia e o adoecimento físico e mental.

É notório diversos estudos que mostram os aspectos estressores no contexto de ensino superior e os desafios na vida universitária, as associações entre fatores educacionais e suas implicações na saúde mental dos acadêmicos. Outrora, é considerado que cada vez mais os universitários estão se tornando adictos de substâncias, sejam estas lícitas ou ilícitas, mesmo que os efeitos de início demostrem ser favoráveis para os estudantes, divergentes estudos têm mostrado os indicativos de dependência, propensão elevada à utilização de substâncias ilícitas, insônia, taquicardia e ansiedade (VASCONCELOS *et al.*, 2022).

Uma pesquisa realizada no Brasil, com 166 alunos do 1º ao 6º período, graduandos do curso de Psicologia no ano de 2016, relacionou ansiedade e depressão ao uso de substâncias psicoativas em estudantes universitários, identificando que uma maior parcela de indivíduos que apresentavam algum sintoma ansioso utilizava alguma substância psicoativa, sendo estas ilícitas ou não. Cerca de 51,72% dos alunos utilizavam alguma substância, estando presente em 28,45% dos pesquisados traços de ansiedade (BARBOSA; ASFORA; MOURA, 2020).

Diante das diversas consequências que a ansiedade pode gerar no estudante, é de grande importância que docentes e demais profissionais da instituição, responsáveis pela formação acadêmica dos universitários, estejam atentos não somente aos sinais clínicos de ansiedade, mas também ao planejamento de serviços que apoiem e tratem estudantes que são afetados por tal quadro psicológico. Faz-se necessário abordar divergentes variáveis quanto à

saúde emocional dos graduandos, ampliando reflexão sobre demandas e processos do adoecimento (SOUZA, 2017; RODRIGUES; SOUZA, 2021).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise do presente artigo verificou que existe uma correlação entre traços e sintomas ansiosos com o âmbito acadêmico, sendo notório que aspectos ocorrentes no contexto universitário são significativos para a manifestação desse teor. Excesso de atividades curriculares, cobranças profissionais e acadêmicas, fatores relacionados à área de atuação, contexto socioeconômico e outros exercem papel fundamental nesse adoecimento.

Diante do exposto, são perceptíveis os impactos negativos que a ansiedade causa no universitário. Considerando isso, enfatiza-se a importância de se atentar a condição mental dos universitários, visto que afeta o desempenho acadêmico. Destaca-se, então, que a universidade tem como responsabilidade criar espaços próprios e atender as necessidades dos estudantes. Além disso, é indispensável a implementação de ações para melhorar o acolhimento dos universitários com dificuldades acadêmicas, principalmente devido aos impactos da educação na sua condição de saúde mental.

Considerando que as condições psicológicas são cruciais no processo de aprendizagem, é essencial que as academias desempenhem um papel facilitador, possibilitando a ampliação de um ambiente aberto e encorajador para aliviar o estresse dos acadêmicos. Ademais, é imprescindível a forma de atuação dos docentes e de toda a equipe de ensino, a fim de colaborar para o manejo de um contexto de aprendizagem favorável.

Para mais, as vivências acadêmicas precisam garantir ações preventivas e integradas partindo da instituição de ensino, com a possibilidade de promoção de saúde e apoio, sendo de suma importância discutir sobre o sofrimento psíquico vivenciado pelo sujeito inserido no âmbito universitário.

Em suma, transformações devem ser pensadas a fim de melhorar o processo de formação superior, de modo que esse período seja vivenciado de maneira positiva, sem acarretar adoecimento aos universitários. Vale reforçar o quão imprescindível são relações mais humanizadas para o almejo de contextos sociais que reduzam o sofrimento mental, visando instigar os discentes no manejo de seu sofrimento psíquico, focando em maneiras adequadas de adaptação e enfrentamento.

Sendo assim, faz-se pertinente uma reflexão acerca das possíveis mudanças acadêmicas, sejam estas curriculares, metodológicas ou relacionais que estão associadas a este

sofrimento. Os estudos encontrados na literatura nacional ainda são escassos. Desta maneira, outras pesquisas e estudos são recomendados com intuito de explorar mais a temática, dada sua grande importância e impacto no âmbito acadêmico.

## REFERÊNCIAS

ACCORSI, M. P. **Atenção psicossocial no ambiente universitário**: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/158800>>.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>>.

BAMPI, L. N. S. *et al.* Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 125-132, 2013.

BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. de. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), [S. l.], v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/167093>>.

BARDAGI, M. P. **Evasão e comportamento vocacional de universitários**: estudo sobre desenvolvimento de carreira na graduação. 2007. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul. 2007. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/10762/000602010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S.. Mercado de trabalho, desempenho acadêmico e o impacto sobre a satisfação universitária. **Revista de Ciências Humanas**, v. 46, n. 1, p. 183-198, 2012.

BERNARDELLI, L. V. *et al.* A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Revista de Avaliação da Educação Superior**, v. 27, n. 01, p. 49-67, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQH8V37KmJVZx/#>>.

Bezerra, M. L. O., Siquara, G. M., & Abreu, J. N. S. (2018). Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade E Saúde**, 7(2), 235–244. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i2.1906>

BRASIL. **Brasil no PISA 2015**: análises e reflexões sobre o desempenho dos estudantes brasileiros / OCDE-Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico. São

Paulo: Fundação Santillana, 2016.

BORGES, C.; FRANCESCATO, R.; HOEFEL, A. L. Fatores associados à presença de sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos de diferentes cursos de um Centro Universitário no sul do País. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, Caxias do Sul, v. 14, n. 84, p. 17-28, 2020.

CARDOZO, M. Q. *et al.* Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 251-262, 2016.

CARVALHO, E. A. de *et al.* Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciência, cidade e saúde**, Paraná, v. 14, n. 3, 2015. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1121148>>.

CARVALHO, M.; OLIVEIRA, P. C.; ROBLES, T. **Ansiedade e Transtorno do Pânico**. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Ciências Biológicas Departamento de Psicologia Geral e Análise do Comportamento Psicologia Clínica na Análise do comportamento, 2012.

CID-10. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. Organização Mundial da Saúde. **10a rev. São Paulo**: Universidade de São Paulo; vol.2.6, 1997.

CONCEIÇÃO, L. D. S. *et al.* Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 24, n. 3, p. 785-802, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/aval/a/9zHYTs6kMWr3rKTrsdz4W8k/?format=pdf&lang=pt>>.

COSTA, K. M. V. *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. **Anais II CONBRACIS...** Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29061>>.

CRUZ, M. C. N. L. *et al.* Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 14644-14662, 2020.

DIAS, J. Universidade fraturada: reflexões sobre conhecimento e responsabilidade social. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)** [online], v. 20, n. 3, pp. 581-601, 2015.

ELOY, D. B. L.; CARVALHO, É. K. B.; LESSA, P. V. D. Inteligência emocional e a dupla jornada – graduação e trabalho: como se afetam e de que forma se relacionam com a gestão do tempo. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, Londrina, v. 37, n. 72, p. 128-148, 2021. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2342/1742>>.

FONAPRACE - Fórum Nacional De Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. **IV Pesquisa do Perfi I Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras**. (2014).

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**: história da violência nas prisões. Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

FREITAS, A. G. **Ansiedade na universidade: o peso de uma crise no desempenho acadêmico**. 2021. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Jornalismo) – Centro Universitário do Sul de Minas Gerais, Varginha-MG, 2021. Disponível em: <<http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1856>>.

FROTA, I. J. *et al.* Transtornos de Ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, 2022. Disponível em: <<https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971>>.

GOMES, V.; MACHADO-TAYLOR, M. de L.; SARAIVA, E. V. O ensino superior no Brasil – breve histórico e caracterização. **Ciência & Trópico**, [S. l.], v. 42, n. 1, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.fundaj.gov.br/CIC/article/view/1647>>.

GOMES, G. L. L., FERNANDES, M. G. M. E NÓBREGA, M. M. L. Ansiedade da hospitalização em crianças: análise conceitual. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, n. 5, pp. 940-945, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2015-0116>>.

GRANER, K. M. **Transtornos Mentais Comuns e uso de risco de álcool em estudantes de graduação em odontologia**. 2017. Tese (Programa de Pósgraduação em Saúde Coletiva) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Botucatu, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

JUNIOR, F. Saúde mental dos estudantes brasileiros está comprometida. **Jornal da USP**, São Paulo, 4 out. 2017. Disponível em: <<http://jornal.usp.br/atualidades/saude-mental-dos-estudantes-brasileiros-esta-comprometida/>>.

LIMA, Q. D. S. **Efeitos da ansiedade no processo de aprendizagem do estudante universitário**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Alagoas, Alagoas, 2020. Disponível em: <<https://ud10.arapiraca.ufal.br/repositorio/publicacoes/4046>>.

MAIA, L. D. P. *et al.* Fatores associados à ansiedade: O que expressam alunos de um curso de licenciatura em ciências biológicas. **Anais VI CONEDU**, Campina Grande, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/60498>>.

MARCHINI, D. M. F. *et al.* Análise de estresse e qualidade de vida em alunos universitários. **Revista de Administração Unimep**, v. 17, n. 3, p. 141-164, 2019.

MATOS, N. A. **Conhecendo o sofrimento psíquico dos universitários da Faculdade de Ceilândia**. Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil, 2013.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Janeiro de Janeiro, v. 10, n. 33, p. 43-55, 2017.

MOURA, J. B. D. *et al.* **Ansiedade em acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma universidade privada**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Enfermagem, UNIVALE, Minas Gerais, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo 2001**. Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Brasília: Gráfica Brasil, 2001.

PADOVANI, R. D. C. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. Bras. Ter. Cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

PAULO, A. A. **Experiências acadêmicas: um olhar à saúde mental de estudante no ensino superior**. 2019. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) – Universidade do Sul de Santa Catarina, [S. l.], 2019. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/16657>>.

PEREIRA, S. M.; LOURENCO, L. M. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 64, n. 1, p. 47-62, 2012.

PIZZANI, L. *et al.* A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. RDBCI: **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, Campinas, SP, v. 10, n. 2, p. 53-66, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/1896>>.

REIS, C. F.; MIRANDA, G. J.; FREITAS, S. C. Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de ciências contábeis. **Avanços na Contabilidade Científica e Aplicada**, v. 10, n. 3, p. 319-333, 2017. Disponível em: <<https://asaa.anpcont.org.br/index.php/asaa/article/view/356>>.

RODRIGUES, P. C. D. O.; SOUZA, S. C. D. **Saúde Mental do Estudante Universitário: Uma coletânea de estudos descritivos: Uma coletânea de estudos descritivos**. Mato Grosso: Pantanal Editora, 2021. 72 p. ISBN 978-65-88319-75-8. Disponível em: [https://www.editorapantanal.com.br/ebooks-capitulo.php?ebook\\_id=saude-mental-do-estudante-universitario-uma-coletanea-de-estudos-descritivos&ebook\\_ano=2021&ebook\\_caps=1&ebook\\_org=1](https://www.editorapantanal.com.br/ebooks-capitulo.php?ebook_id=saude-mental-do-estudante-universitario-uma-coletanea-de-estudos-descritivos&ebook_ano=2021&ebook_caps=1&ebook_org=1).

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem** [online]. 2007, v. 20, n. 2, pp. v-vi. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>>.

SILVA, T. A. C. **A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia**. Faculdade Leão Sampaio, Juazeiro do Norte – CE, 2019. Disponível em: <https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/thiala%20alves%20da%20costa%20silva.pdf>.

SOUSA, A. S. D.; OLIVEIRA, G. S. D.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, Minas Gerais, v. 20, n. 43, p. 64-83, 2021. Disponível em: <<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>>.

SOUZA, D. C. D. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social**. 2017. Dissertação (Mestrado de Psicologia) (Programa De Pós-Graduação em Psicologia) – Universidade Federal Do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2017.

TABALIPA, F. O. *et al.* Prevalence of Anxiety and Depression among Medical Students.

**Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 3, p.388-394, 2015.

VASCONCELOS, T. C. *et al.* Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 39 (1): 135-142, 2015.

VASCONCELOS, J. A. *et al.* The relationship between mental disorders and use of psychological substances in medical students: na integrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 14, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36487>>. Acesso em: 06/11/2022.

WANDERLEY, L. E. **O que é Universidade**. [S. l.]: Brasiliense, 2017. 87 p. E-book.