

# A ANSIEDADE NA VIDA UNIVERSITÁRIA: DESAFIOS, CONSEQUÊNCIAS E SEUS DESDOBRAMENTOS

ANXIETY IN THE UNIVERSITY LIFE: CHALLENGES, CONSEQUENCES AND  
REPERCUSSIONS

---

Mariza Novaes Mota<sup>1</sup>  
Gláucia Maria de Oliveira Prado<sup>2</sup>  
Bruna Flores Nogueira<sup>3</sup>  
Caroline Batista Gomes<sup>4</sup>  
Ana Luiza de Oliveira Lemos Bessa<sup>5</sup>  
Carla Efigênia da Silva Lopes Barbosa<sup>6</sup>  
Ariel Alessandro da Fonseca Carvalho Teixeira<sup>7</sup>  
Ana Luiza Brandão Leal<sup>8</sup>  
Ana Luisa Silva Ribeiro<sup>9</sup>

## RESUMO

Este trabalho pretende investigar os desafios, as consequências e os desdobramentos da ansiedade na vida universitária, na contemporaneidade. Na faculdade, os estudantes se deparam com problemas antes não vivenciados em suas práticas cotidianas, constituindo assim uma nova realidade, na qual a adaptação deve ocorrer de forma rápida devido às mudanças, quase que antagônicas em relação ao contexto que estavam inseridos. Na medida que a rotina de estudos aumenta e a jornada na faculdade fica mais extensa, o universitário se torna cada vez mais vulnerável para desenvolver sobrecarga psicológica que podem vir a repercutir em seu comportamento, desencadeando sintomas presentes em alguns transtornos, como por exemplo, a ansiedade. A ansiedade pode ser vista como algo benéfico, servindo como sinal de alerta para várias situações. No contexto universitário é possível notar a presença de um conflito interno nos estudantes, devido ao excesso de tarefas acadêmicas, falta de motivação, expectativas sobre a carreira, existência de conflitos com colegas e professores, apresentações de trabalhos que podem gerar ansiedade de forma maléfica, que inclusive é caracterizada como uma patologia, trazendo sérios problemas de saúde física e mental para aqueles que a vivenciam.

**PALAVRAS-CHAVE:** ansiedade; saúde; sintoma; psicologia; universitário.

## ABSTRACT

This piece of work intends to investigate the challenges, consequences and repercussions of anxiety of

---

<sup>1</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>2</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>3</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>4</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>5</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>6</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>7</sup>Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>8</sup>Professora facilitadora do PI. Doutora em Psicologia. Mestre em Psicologia. Especialista em Gestão de Pessoas. Graduada em Psicologia. [analuizableal@gmail.com](mailto:analuizableal@gmail.com)

<sup>9</sup>Professora facilitadora do PI. Mestre em Psicologia. Graduada em Psicologia.

university life in the contemporaneity. In college, students are faced with problems not previously experienced in their daily practices, entering a new reality, in which adaptation must occur quickly due to changes, almost antagonistic to the context in which they'd were inserted. As the more the study routine increases and the longer the journey through university is becoming, the university student becomes more and more vulnerable to develop psychological overload that may affect their behavior, triggering symptoms present in some disorders, such as, for example, anxiety. The anxiety can be seen as something beneficial, serving as a warning sign for various situations. In the university context it is possible to notice the presence of an internal conflict in students, due to the excess of academic tasks, lack of motivation, expectations about the career, existence of conflicts with colleagues and professors, presentations of work that can generate anxiety in a harmful way, which is even characterized as a pathology, bringing serious physical and mental health problems to those who experience it.

**KEYWORDS:** anxiety; health; symptom; psychology; university.

## 1 INTRODUÇÃO

Essa pesquisa aborda o tema ansiedade considerando fundamentalmente, que o ser humano e seu meio de inserção possuem diversidades. O ser humano se constitui a partir do meio em que está inserido e as interações proporcionadas por essa relação geram vários comportamentos, positivos e negativos e este trabalho busca compreender as ligações entre os universitários e seu cotidiano.

A rotina de um discente é marcada por momentos de dificuldades que alcançam as relações sociais, econômicas e acadêmicas. O estudo em questão se propõe verificar na literatura, evidências de como essa relação ocorre, bem como, localizar pontos essenciais que possam favorecer modificações que impliquem em um desenvolvimento mais oportuno e proveitoso aos universitários.

Com intuito de acrescentar e aprofundar o estudo acerca da ansiedade nos universitários, foi realizado uma entrevista com uma psicóloga, graduada na Faculdade de Pará de Minas – FAPAM e também entrevistas que contaram com a participação de três alunos, graduandos do ensino superior, sendo dois do curso de Psicologia e um do curso de Fisioterapia. No decorrer do trabalho será apresentado fragmentos das falas desses entrevistados, juntamente com a pesquisa bibliográfica realizada, com a finalidade de verificar diferentes pontos de vista, ou mesmo pontos em comum nos relatos de uma profissional da Psicologia e dos universitários.

O estudo desenvolvido nesse trabalho se debruça na discussão sobre diversas questões relacionadas ao cotidiano dos universitários, abordando a temática: A ansiedade na vida universitária: desafios, consequências e seus desdobramentos. As discussões se concentraram em entender os estímulos e fenômenos mais comuns que facilitam o aparecimento do transtorno de ansiedade nos universitários, além dos impactos na vida acadêmica, pessoal e social dos sujeitos.

## 2 METODOLOGIA

O presente trabalho se baseia em pesquisa bibliográfica que conta com várias referências de artigos que tratam sobre o tema da ansiedade no contexto universitário a fim de suprir uma perspectiva mais específica sobre o assunto. O trabalho também apresenta o contexto de uma entrevista concedida através de Vídeoconferência realizada no dia 25 de setembro de 2021, através da plataforma *Google Meet*, que contou com a participação de uma profissional da área da saúde mental, que lida com situações e demandas aqui apresentadas. O diálogo com a profissional tem por finalidade agregar dados à pesquisa, para além das informações apresentadas nos artigos. Além disso, houve também a participação de alunos do ensino superior que contribuíram com informações a respeito de suas vivências no contexto universitário.

O processo que fundamentou a conclusão desse trabalho foi realizado em conjunto, a partir de reuniões on-line que possibilitaram dar início a essa pesquisa. Através da plataforma digital *WhatsApp* foram realizadas discussões para a tomada de decisão a respeito do tema. Após decisões iniciais, foram selecionados os artigos a serem utilizados para o embasamento das entrevistas, bem como ao andamento do estudo. Efetivou-se a primeira reunião por meio do ambiente virtual do *Google Meet*, na qual contou com a participação de todos os integrantes do grupo. Nessa ocasião, foram tomadas as primeiras decisões cruciais, como por exemplo a escolha do profissional e alunos que participariam da entrevista. A organização e divisão de tarefas ocorreu de forma unânime e clara.

### **3 DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1 A ANSIEDADE E SUA RELAÇÃO COM O CONTEXTO UNIVERSITÁRIO**

A ansiedade é um sentimento comum a todos pois se evidencia como um sinal de alerta para situações que podem acometer em prejuízo emocional aos indivíduos. Medeiros e Bittencourt (2017), apontam que para os estudantes de ensino superior a adaptação ocorre de forma ligeira devido às mudanças necessárias à integração de um novo contexto. Na faculdade, o estudante se depara com problemas antes não vivenciados, à medida que a rotina de estudos aumenta e a jornada acadêmica fica extensa, o universitário se torna cada vez mais vulnerável a desenvolver sobrecarga psicológica, que pode influenciar seu comportamento e desencadear ou intensificar sintomas de alguns transtornos, como por exemplo, da ansiedade. Assim, é possível notar a presença de conflitos internos, chamados estressores, devido ao excesso de tarefas acadêmicas, falta de motivação para os estudantes e sua carreira, existência de conflitos com colegas e professores, apresentações de trabalhos que podem vir constituir em uma ansiedade maléfica, caracterizada como patológica, trazendo sérios problemas para saúde física e mental de quem a manifesta (apud BRANDTNER e BARDAGI, 2009, p. 81).

A partir da entrevista com a psicóloga foi possível extrair dados que apontam para a importância do cuidado com a saúde mental dos universitários, devido às certificações de que o ambiente estudantil traz muitos desafios a partir das demandas e responsabilidades que nele se faz presente. Portanto, os sintomas da ansiedade nos universitários tendem a se tornar cada vez mais excessivos e com isso, é preciso atentar-se para cada situação, a fim de facilitar a conduta em conjunto, do perfil acadêmico e do campo pessoal para que ambos se relacionem de maneira benéfica.

Por isso é importante salientar o quanto esses fatores ansiogênicos interferem negativamente na vida cognitiva e no processo de aprendizagem, podendo reduzir a atenção, a concentração e conseqüentemente a aquisição de competências necessárias ao perfil do estudante. Sendo assim, o cuidado com a saúde mental se insere como urgente diante ao sinal de alerta proposto pela observação dos prejuízos advindos da ansiedade, em seus graus nocivos. Os quadros ansiosos podem acarretar em conseqüências graves, dispondo os indivíduos a angústias e até mesmo fobias, como o medo de falar em público, e em casos mais extremos, que segundo Vale (2019), pode dispor o indivíduo a tendências suicidas.

As políticas públicas facilitaram a entrada de pessoas com baixa renda nas universidades, mesmo em faculdades particulares. Segundo dados obtidos no trabalho de Medeiros e Bittencourt (2017), a maior parte dos estudantes pertencem a classes mais baixas. Vale salientar que entrar numa universidade exige do sujeito uma rápida adaptação, que em muitas vezes predispõe o indivíduo a desenvolver ou potencializar o sentimento de ansiedade. Kinrys e Wygant (2005) apontam que as mulheres são mais acometidas pela ansiedade pelo fato de terem maior probabilidade em desenvolver Transtorno de ansiedade generalizada (TAG), Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e Síndrome do Pânico. Estudos epidemiológicos têm demonstrado escores de ansiedade maiores em amostras de indivíduos mais jovens e níveis mais altos de ansiedade em mulheres (KINRYS e WYGANT, 2005).

No decorrer da entrevista com a profissional, foi possível constatar que há grande procura por procedimento terapêutico por parte de mulheres inseridas em algum curso acadêmico, evidenciando que a entrada na universidade acompanha diversas demandas e responsabilidades. A partir de um acompanhamento do desempenho acadêmico é possível perceber que altos níveis de ansiedade diminuem a memória operacional e o raciocínio causando distrações nos estudantes, podendo levá-los a obter notas mais baixas nas avaliações escolares.

A ansiedade é um fator primordial que faz com que os acadêmicos sintam maior dificuldade de estabelecer novos vínculos afetivos, acarretando em maiores problemas no processo de adaptação social. Ainda segundo Kinrys e Wygant (2005), os fatores genéticos em contraste com os ambientais, podem desempenhar papel significativo no desenvolvimento de transtornos que tenham

a presença da ansiedade como sintoma patológico.

Segundo Andrade e Pires (2020), o transtorno de ansiedade é um distúrbio mental marcado pela preocupação excessiva ou pela sensação constante de que algo negativo irá acontecer. Também se caracteriza pela dificuldade do indivíduo se ater ao presente e sentir grande tensão, por vezes sem motivo. Esses problemas podem se manifestar de forma física, como sudorese, arritmia cardíaca, fadiga, entre outros sintomas, podendo ser confundida com outras doenças ou até com traços da singularidade do indivíduo e dessa forma, pode vir a corroborar em uma busca tardia por um apoio psicológico, impactando no bem-estar e de modo consequente no sucesso acadêmico.

É possível fazer uma distinção entre ansiedade comum e patológica, sendo necessário observar a intensidade e duração de suas manifestações. Evidencia-se como leve quando ocorrer com curta duração e sem interferências nos atos cotidianos. Porém, se a manifestação da ansiedade for intensa e duradoura poderá ser considerada como ansiedade patológica, sendo possível perceber crises ou ataques de pânico, agressividade, frustração e preocupações exacerbadas, que podem repercutir em condições drásticas para o sujeito como por exemplo, o suicídio em suas categorias de ideação, tentativa e consumação (VALE, 2019). Outro ponto importante que deve ser considerado se refere ao contexto pandêmico que vem acometendo as sociedades por um período que já se estende e que pode exercer influência negativa na manifestação da ansiedade pelo fato de que a pandemia e os aspectos que a envolve possui caráter intensificador para os quadros de ansiedade.

O ser humano deve ser avaliado em seu caráter biopsicossocial e dessa forma, é evidenciado que a ansiedade pode coexistir com outros transtornos mentais, assumindo assim dimensões maiores devido tamanha complexidade. No percurso da entrevista com a profissional da saúde mental, ficou evidenciado que no atendimento clínico a estudantes é preciso levar em conta, de forma direta e focada, o sofrimento apresentado em cada pessoa nos atendimentos para tentar perceber o nível de angústia e também a forma como as cobranças presentes no meio acadêmico e as exigências que se estendem para outros campos da vida estão impactando esses indivíduos. A partir dessa escuta, é necessário verificar também condições adversas que possam direcionar o indivíduo a comportamentos mais severos consigo mesmo e com os outros, para então, finalmente, potencializar o sujeito a encontrar novas saídas e modos próprios de trilhar caminhos para uma vida mais estável e feliz.

Vale destacar a importância da tecnologia nos dias atuais e fazer uso dela configura em uma forma eficiente de melhorar a assistência aos universitários, sejam eles acometidos ou não por algum transtorno, pois é notório, que se tratando do campo da saúde, seja física ou mental os métodos de prevenção e promoção possuem relevância, pois objetivam em reduzir questões negativas e de prejuízo aos indivíduos, bem como se interessam na proteção à saúde.

Deve-se observar que houve grandes melhorias diligenciadas ao avanço da tecnologia que

trouxeram inúmeros benefícios. Além da possibilidade de atendimento por meio digital, a internet propiciou alcance informativo para todas as classes sociais, o que contribui para promover entendimento, bem como a direcionar esclarecimentos sobre a ansiedade e outros transtornos. Atualmente, profissionais da psicologia, exercem a atuação através dos meios e plataformas digitais, disseminando conhecimento a toda população, incentivando o diálogo; propagando a importância da psicologia e a necessidade de se buscar ajuda psicológica.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do estudo desenvolvido, podemos concluir que a literatura corrobora com as respostas apresentadas nas entrevistas. Além disso, evidencia-se que no atendimento psicoterapêutico as questões apontadas nos estudos científicos condizem com a realidade vivida pelos universitários. Em conformidade a essa afirmativa, o que se tem desenvolvido no campo científico sobre o assunto vai ao encontro do que esse estudo encontrou como resultado. Foi possível constatar uma válida proximidade com a realidade vivenciada pelos universitários, percebida a partir das respostas dos alunos entrevistados.

A partir desse trabalho, que buscou investigar questões que circundam a ansiedade e seus impactos no meio universitário, conclui-se que ela é também uma condição humana, algo portanto, inerente aos seres humanos. Desta forma, todo estudante, em algum momento pode vir apresentar algum nível de ansiedade, podendo ser manifestada de maneira mais elevada em relação à forma como era apresentada antes da inserção no ensino superior, principalmente devido às mudanças e implicações que naturalmente ocorrem nessa fase da vida. Torna-se de suma importância, a verificação dos níveis que a ansiedade se apresenta, juntamente com manejos que possam minimizar os acometimentos resultantes dessa implicação.

Em especial, nos relatos dos discentes, fica evidente que o contexto universitário proporciona o aumento dos graus da ansiedade devido a diversos fatores e cobranças, mas também aponta que quando inseridos nesse contexto já apresentam sintomas da ansiedade devido a questões pessoais ou preocupações acerca do futuro de uma forma geral.

Os desdobramentos proporcionados pela ansiedade direcionam a um aproveitamento acadêmico não satisfatório dos estudantes. Diante desse cenário, devemos pontuar que as universidades precisam desenvolver ou mesmo, melhorar e ampliar programas de apoio e suporte, a partir de parcerias com profissionais da psicologia e assistência social, a fim de viabilizar melhor conexão entre os alunos e a universidade. Incentivo à prática de atividades físicas, boa alimentação, organização do dia, qualidade do sono são alguns exemplos de ações que poderão amenizar e prevenir os impactos da ansiedade.

Devemos levar em conta o contexto pandêmico que além de repercutir na manifestação da

ansiedade, também pode acarretar em prejuízo no acompanhamento dos alunos, atribuindo sinal de alerta para o modo de (re)pensar os cuidados e as ações interessadas no bem-estar dos universitários, de maneira que se empregue os meios virtuais, que conquistaram destaque nesse atual período. Cabe ressaltar que a tecnologia oferece recursos que podem contribuir com resultados favoráveis, pois se propiciam a favor de uma aproximação entre universidade e universitário, além de se aliar às questões que envolvam horários e disponibilidade, de uma forma geral.

Além de toda adaptação necessária à continuidade da vida, o universitário está sujeito a novas regras sociais e a uma rotina marcada pela falta de liberdade, reforçada pelas exigências da atual pandemia que trouxe muitas incertezas e mais privações de liberdade desses estudantes, como também de grande parte da sociedade. A duração indeterminada desse período, somado a outros fatores, como a diminuição do rendimento na aprendizagem, distanciamento social, relações afetadas pela falta de convívio presencial e também pelo convívio excessivo em isolamento, são sementes de estresse e ansiedade. Sendo assim, essa mudança de contexto histórico relacionado à pandemia pode ser considerada uma variável prejudicial para o desenvolvimento acadêmico. Sobre os efeitos do sentimento de ansiedade nos universitários, algo em comum é o aumento de seus níveis diante a esse novo estilo de vida, o qual muitos universitários foram forçados a uma adaptação diferenciada e reforçada negativamente pelos agravantes da pandemia.

Fica a cargo das universidades um novo modo de pensar e aplicar suas práticas intervencionistas, de modo que se adequem às exigências atuais, tanto para períodos como o da pandemia, como também para a possibilidade de resgate de alunos que por questões diversas, como excesso de trabalho, limitação de tempo, entre outros pontos que se relacionam com as dificuldades pessoais e acadêmicas, não incorporam o tratamento psicológico às suas rotinas. Esse é um obstáculo que distancia esses alunos de obterem melhor desenvoltura em seus objetivos que perpassam as esferas biopsicossociais e também acadêmicas. A mudança na forma de agir, por parte das universidades, se faz necessária ao considerarmos o ponto de vista dos alunos participantes da entrevista, que são congruentes ao dizer que as ações concedidas pelas universidades, como também o modelo como são aplicados e oferecidos, não se apresentam como suficientes para atender às demandas ocasionadas e enfrentadas no percurso acadêmico.

Dessa forma, o tema desse trabalho adquire notória relevância. Indubitavelmente, percorrer todo o percurso acadêmico, é uma tarefa árdua e exaustiva e carece que seu desenvolvimento transcorra de modo tranquilo para que proporcione ao universitário estabilidade e segurança em dar sequência em seu caminho acadêmico. Para tanto, faz-se necessário ampliação de estudos e divulgação acerca do tema da ansiedade para efeitos positivos no alcance de melhor qualidade de vida na formação de novos profissionais.

**REFERÊNCIAS**

ANDRADE, Azarias Machado de; PIRES, Emmy Uehara. AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE DOS ESTUDANTES DA UFRRJ. Revista Trabalho (En)Cena, Palmas - TO, 15 de jun. de 2020. Dossiê Saúde Mental nas IES II. ISSN 2526-1487. Disponível em: <<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7294>. Acesso em: 02 dez. 2021.

BANDEIRA, Marina; QUAGLIA, Maria Amélia Cesari; BACHETTI, Lívia da Silva; FERREIRA, Tatiana Lourençoni; SOUZA, Grasiela Gomide de. Comportamento assertivo e sua relação com ansiedade, locus de controle e autoestima em estudantes universitários. Estudos de Psicologia, Campinas I 22(2) I 111-121, abril - junho, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2005000200001>. Acesso em: 02 dez. 2021.

KINRYS, Gustavo; WYGANT, Lisa E. TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM MULHERES: gênero influencia o tratamento?. Revista Brasileira de Psiquiatria 27(Supl II):S43-50, Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/rbp>> PDF Resultados da Web Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento? Anxiety. Acesso em: 02 dez. 2021.

MEDEIROS, Palloma Prates; BITTENCOURT, Felipe Oliveira. Fatores Associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. ID on line. Revista de psicologia, [S.l.], v. 10, n. 33, p. 42-55, dez. 2016. ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>. Acesso em: 02 dez. 2021.

SILVA, Dylan Ritcher da; PANOSSO, Ivana Regina; DONADON, Maria Fortunata. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. Revista Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1., 1 de out. de 2018. Disponível em: <<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>. Acesso em: 02 dez. 2021

VALE, Ana Carina de Castro. Ansiedade social e ideação e comportamento suicida em universitários. 2019. Tese (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga, Portugal, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ucp.pt>> handle Resultados da Web Ansiedade social e ideação e comportamento suicida em estudantes. Acesso em: 02 dez. 2021.