

ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS: O IMPACTO FRENTE ÀS DEMANDAS DO SEMESTRE LETIVO

ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS: THE IMPACT IN THE FACE OF
ACADEMIC SEMESTER DEMANDS

Ciências da Saúde • 11/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/783400694](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/783400694)

Pedro Victor Almeida Rocha¹

Pedro Henrique de Oliveira Souza²

Jennifer Maria Faustino de Lima³

Ellen Oliveira Leite⁴

Elton Costa Paulino⁵

Wannêssa da Silva Dantas⁶

Giovani Amado Rivera⁷

RESUMO

A presente pesquisa teve como finalidade entender as consequências da ansiedade em acadêmicos diante das dificuldades do período letivo, buscando analisar a forma como esse fenômeno interferiu no desenvolvimento universitário e na saúde psicológica. Tratou-se de um estudo de campo, de cunho quantitativo, do tipo exploratório, descritivo e correlacional, desenvolvido mediante um questionário estruturado aplicado a 190 discentes universitários de Patos – PB. Os dados foram analisados com o software SPSS 22, utilizando estatística descritiva e inferencial. Como resultado, identificaram-se os principais fatores desencadeadores de ansiedade — demandas acadêmicas e exigências pessoais —, bem como seus impactos no desempenho e na saúde emocional ao longo do semestre letivo. Mais de 90% dos participantes relataram que a ansiedade interfere em seus estudos. Os achados reforçam a necessidade de políticas institucionais de apoio psicológico e estratégias proativas de promoção da saúde mental no contexto universitário.

Palavras-chave: Ansiedade; Universitários; Desempenho acadêmico.

ABSTRACT

The present study aimed to understand the consequences of anxiety among university students when facing the challenges of the academic semester, seeking to analyze how this phenomenon interferes with academic development and psychological health. This was a quantitative, exploratory, descriptive and correlational field study, developed through a structured questionnaire applied to 190 undergraduate students from Patos – PB. Data were analyzed using SPSS 22 software with descriptive and inferential statistics. As a result, the study identified the main triggers of anxiety — academic demands and personal expectations — as well as their

impacts on academic performance and emotional health throughout the semester. More than 90% of participants reported that anxiety interferes with their studies. The findings reinforce the need for institutional psychological support policies and proactive mental health promotion strategies in the university context.

Keywords: Anxiety; University students; Academic performance.

1. INTRODUÇÃO

O bem-estar mental cresce significativamente em inúmeras pautas, dentre elas as sociais e as acadêmicas, sobretudo quando se observa a população universitária. A inserção no ensino superior é uma etapa que traz grandes mudanças de comportamentos individuais e coletivos, por isso é uma fase que necessita de adaptações. O acadêmico é cotidianamente desafiado por prazos, testes avaliativos, leituras diversas, trabalhos individuais e em grupo, além de obrigações externas, como a vida pessoal, profissional e econômica. Nesse sentido, a ansiedade, sendo uma das patologias psíquicas mais frequentes, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), compromete o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos discentes de forma significativa.

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais dominantes entre os jovens adultos, principalmente entre as mulheres, que mostram maior vulnerabilidade quando comparadas aos homens (Soares; Brilhante, 2023). Essa diferença entre gêneros está relacionada a fatores biológicos e socioculturais, incluindo maior sensibilidade emocional e ligação com a realidade.

O Brasil continua ocupando destaque nos índices de nações com elevado número de cidadãos ansiosos, o que afirma a importância

de cuidado dobrado no contexto educacional (OMS, 2017 apud Bernardelli et al., 2022). A ansiedade, apesar de ser uma resposta do organismo advinda das constantes situações de estresse do dia a dia, pode chegar a níveis exorbitantes quando acionada excessiva e cotidianamente, tornando o processo mais complexo e dificultando a permanência e o sucesso acadêmico.

O surto de COVID-19 intensificou ainda mais esse quadro. O distanciamento social, as transformações repentinas no modelo de ensino e as dúvidas em relação ao futuro contribuíram para o índice agravado de estudantes com sofrimento psíquico. Segundo Soares et al. (2023), a pandemia também gerou vulnerabilidade nos jovens adultos, favorecendo o surgimento de sintomas ansiosos e o desenvolvimento de outras doenças mentais.

O cotidiano universitário é marcado por exigências contínuas, que envolvem cumprimento de prazos, realização frequente de provas, assimilação de extensos conteúdos e elaboração de atividades que demandam múltiplas habilidades. Somadas a aspectos pessoais e sociais, essas condições tornam a trajetória estudantil um cenário favorável ao surgimento ou intensificação da ansiedade (Soares et al., 2023).

Estudos comprovam (Ibrahim et al., 2013; Bernardelli et al., 2022) que a ansiedade não apenas prejudica a vida acadêmica, mas também as interações sociais, visto que estudantes ansiosos tendem a apresentar maior insegurança diante de situações de rejeição, dificuldades em interagir com professores e colegas, bem como déficits em habilidades sociais. Nos últimos semestres da graduação, a conexão com o mercado de trabalho tende a expandir esse quadro (Del Prette; Del Prette, 2003).

Diante do exposto, centraliza-se o seguinte questionamento: "Quais os impactos da ansiedade em universitários frente às demandas do semestre letivo, e de que forma esse fenômeno se relaciona com o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional?"

Estudos evidenciam (Borba; Hayasida; Lopes, 2019 apud Bernardelli et al., 2022) que, em situação de alta exigência, alunos que já possuem alto nível de ansiedade apresentam pior performance e propensão ao isolamento social. Pesquisas mostram ainda que estudantes de pós-graduação apresentam níveis mais elevados de depressão e estresse do que os da graduação, indicando que a profundidade das atividades acadêmicas agrava o sofrimento mental (Zancan et al., 2021).

Sob essa análise, a presente pesquisa teve como objetivo geral analisar as consequências da ansiedade nos acadêmicos diante das obrigações advindas do período letivo, investigando de que forma esse fenômeno interfere no desenvolvimento e na saúde psicológica dos universitários. Especificamente, buscou-se: reconhecer os principais motivadores acadêmicos que impulsionam o surgimento ou agravamento dos sintomas de ansiedade; investigar a relação entre desempenho acadêmico e nível de ansiedade; e compreender como essa problemática prejudica o bem-estar mental e o percurso universitário dos discentes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ansiedade é definida como uma resposta emocional e fisiológica a situações percebidas como ameaçadoras ou incertas. Quando moderada, funciona como um mecanismo adaptativo; contudo, quando persistente e intensa, configura-se como transtorno e

interfere negativamente na funcionalidade do indivíduo (Zancan et al., 2021). No contexto universitário, esse fenômeno assume contornos específicos, uma vez que o ambiente acadêmico é permeado por múltiplas fontes de pressão simultâneas.

Bernardelli et al. (2022) destacam que a ansiedade no meio universitário está fortemente associada às habilidades sociais dos estudantes. Indivíduos com repertório mais limitado de habilidades sociais tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade, uma vez que enfrentam dificuldades adicionais para lidar com as demandas interpessoais do ambiente acadêmico, como trabalhos em grupo, apresentações orais e interações com professores.

Soares et al. (2023) investigaram especificamente o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. Os resultados evidenciaram que a situação pandêmica agravou significativamente o quadro de ansiedade entre os estudantes, sendo as mulheres as mais afetadas. O estudo reforça a necessidade de intervenções especializadas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), para o manejo do TAG em populações universitárias.

Zancan et al. (2021) compararam níveis de estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica entre estudantes de graduação e pós-graduação, identificando índices mais elevados nos pós-graduandos, o que indica que a intensificação das demandas acadêmicas se relaciona diretamente ao agravamento do sofrimento mental. Esse achado é relevante para compreender a progressão da ansiedade ao longo da trajetória acadêmica.

Koiama (2021) realizou revisão abrangente sobre o impacto da ansiedade em alunos universitários, elencando fatores como baixo desempenho acadêmico (Vitasari et al., 2010), risco aumentado de depressão e estresse (Wenjuan et al., 2020) e relação com o uso de álcool (Pillon et al., 2018). A revisão reforça que a ansiedade universitária transcende o nervosismo circunstancial e se consolida como problema de saúde pública que demanda atenção institucional sistemática.

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo e Local de Estudo

Tratou-se de um estudo de campo, de cunho quantitativo, do tipo exploratório, descritivo e correlacional, com amostragem não probabilística. O objetivo foi identificar a presença de sintomas ansiosos em estudantes universitários e relacioná-los às demandas acadêmicas do semestre letivo. A coleta foi realizada via questionário on-line compartilhado nas redes sociais, majoritariamente no estado da Paraíba.

3.2. Participantes

O questionário foi respondido por 190 universitários, com idades entre aproximadamente 18 e 35 anos (média = 21,95 anos), vinculados a uma instituição de ensino privada e a uma pública da cidade de Patos – PB. A amostra foi composta por 113 mulheres (59,5%) e 77 homens (40,5%). A caracterização detalhada dos participantes é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos participantes (N = 190)

Variável	N	%
Estado Civil		
Solteiro	103	54,2
Com companheiro	87	45,8
Total	190	100,0
Ocupação		
Só estuda	84	44,2
Estuda e trabalha	106	55,8
Total	190	100,0
Raça		
Branca	91	47,9
Preta	24	12,6
Amarela	9	4,7
Parda	65	34,2
Indígena	1	0,5
Total	190	100,0
Instituição de Ensino		
Pública	63	33,2
Privada	127	66,8
Total	190	100,0
Acompanhamento psicológico ou psiquiátrico		
Sim	39	20,5
Não	151	79,5

Total	190	100,0
-------	-----	-------

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

3.3. Instrumentos

O instrumento de coleta de dados foi um questionário on-line, elaborado por meio da plataforma Google Forms e estruturado em duas seções. A primeira seção compreendeu questões sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, acompanhamento psicológico ou psiquiátrico). A segunda seção investigou as consequências da ansiedade no contexto acadêmico, com perguntas sobre dificuldades enfrentadas durante o semestre, relação entre demandas acadêmicas e níveis de ansiedade, e impactos no desempenho e na saúde emocional. As questões foram organizadas em formato objetivo e de múltipla escolha, com escalas de frequência e percepção, permitindo análise quantitativa dos dados.

O questionário foi estruturado para garantir clareza, simplicidade e tempo médio de resposta de aproximadamente cinco minutos, favorecendo maior adesão dos participantes e preservando o anonimato das respostas.

3.4. Procedimentos e Aspectos Éticos

A coleta de dados foi realizada mediante link enviado via WhatsApp. Na primeira página do formulário foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com os objetivos do estudo e os direitos dos participantes, sendo a participação voluntária e anônima. O projeto foi submetido e aprovado pelo

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos – PB, em conformidade com as Resoluções nº 466/12, 510/16 e 580/18 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os princípios éticos de voluntariedade, confidencialidade e respeito à dignidade humana foram rigorosamente observados.

3.5. Análise de Dados

Foi utilizado o programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, versão 22). Realizaram-se análises de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e inferencial. Os testes empregados incluíram comparação de médias (teste t, ANOVA, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis), teste Qui-quadrado, correlação de Pearson e Spearman, e teste Exato de Fisher, quando as condições para o Qui-quadrado não foram verificadas. A normalidade das variáveis métricas foi avaliada pelos testes de Kolmogorov-Smirnov ou Shapiro-Wilk. O nível de significância adotado foi de 5%.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1. Resultados

De acordo com as metas propostas nesta pesquisa, são apresentados a seguir os resultados obtidos por meio do questionário estruturado, evidenciando as questões mais relevantes para a compreensão do fenômeno da ansiedade entre universitários.

Tabela 2. Frequência com que o acadêmico sente ansiedade

Frequência	Percentual (%)
Frequentemente	56,5

Ocasionalmente	39,1
Raramente	4,3
Total	100,0

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

Percebe-se na Tabela 2 que grande parte dos voluntários vivencia ansiedade de modo constante ou ocasional. Aproximadamente 56,5% dos acadêmicos confirmam sentir ansiedade frequentemente, enquanto 39,1% relatam ansiedade ocasionalmente. Apenas 4,3% indicam sentir ansiedade raramente.

Tabela 3. Percepção do acadêmico sobre o fator que gera mais ansiedade

Fator gerador de ansiedade	Percentual (%)
Exigência pessoal/de terceiros	52,2
Demanda de estudos	47,8
Total	100,0

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

A Tabela 3 evidencia uma divisão relativamente equilibrada entre os fatores desencadeadores de ansiedade, com leve predomínio do fator interno: 52,2% das respostas apontaram a exigência pessoal/de terceiros como principal causa, enquanto a demanda de estudos foi indicada por 47,8% dos participantes.

Tabela 4. Efeito da ansiedade no desenvolvimento acadêmico

A ansiedade interfere nos estudos?	Percentual (%)
Sim	91,3
Não	8,7
Total	100,0

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

A Tabela 4 demonstra que a grande maioria dos colaboradores sente o impacto da ansiedade na rotina acadêmica: 91,3% dos universitários afirmaram que a ansiedade prejudica seus estudos, enquanto apenas 8,7% relataram ausência de interferência.

Tabela 5. Busca por ajuda ou tratamento psicológico

Busca por tratamento psicológico	Percentual (%)
Sim	39,1
Não	60,9
Total	100,0

Fonte: dados da pesquisa, 2026.

A Tabela 5 revela que 60,9% dos acadêmicos não buscaram apoio ou tratamento profissional para a ansiedade, enquanto apenas 39,1% confirmaram ter acesso a algum tipo de acompanhamento. Esse dado contrasta com os 20,5% que indicaram acompanhamento psicológico ou psiquiátrico na caracterização sociodemográfica (Tabela 1), sugerindo que parte dos participantes recorreu a apoio apenas após o agravamento dos sintomas.

4.2. Discussão

Os resultados da presente pesquisa evidenciam que a ansiedade, impulsionada pelo panorama de sobrecarga universitária, interfere majoritariamente no desenvolvimento acadêmico e no bem-estar mental dos estudantes. Esses resultados se assemelham às conclusões do estudo de Koizumi (2021), que demonstra a interferência da ansiedade no ensino superior e sua relação com o baixo desempenho (Vitasari et al., 2010), bem como com o agravamento de impactos clínicos mais graves, como o aumento do risco de depressão e estresse (Wenjuan et al., 2020).

As altas demandas e a sobrecarga do período letivo emergiram como principais motivadoras da ansiedade neste estudo, com provas, prazos e volume de conteúdo sendo apontados como causas diretas. Ao correlacionar com o artigo de Koizumi (2021), que aborda uma perspectiva mais ampliada dos causadores, incluindo o equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Sprung; Rogers, 2020) e fatores contextuais como a pandemia de COVID-19 (Son et al., 2020), observa-se convergência na caracterização do meio acadêmico como inerentemente estressante, diferindo apenas na amplitude do foco analítico.

Em relação às estratégias de manejo, os achados reforçam a importância de intervenções institucionais aplicáveis. A relevância das habilidades sociais na mediação da ansiedade acadêmica, destacada por Bernardelli et al. (2022), converge com a necessidade de acompanhamento especializado evidenciada por Soares et al. (2023). Assim, as intervenções devem ser direcionadas tanto ao desenvolvimento de recursos pessoais — como habilidades coletivas

— quanto à estruturação de serviços institucionais de cuidado ao bem-estar psicológico.

O dado de que 60,9% dos estudantes não buscaram tratamento, apesar de relatarem sintomas significativos, aponta para a persistência do estigma associado à saúde mental no ambiente universitário e para barreiras de acesso a serviços especializados. Esse achado reforça a urgência de políticas institucionais proativas, que não apenas disponibilizem serviços, mas também promovam a cultura do cuidado psicológico desde os primeiros períodos da graduação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou o efeito da ansiedade em estudantes universitários frente às responsabilidades do período acadêmico, e os resultados evidenciam a elevada incidência e a influência nociva desse fenômeno no meio universitário. Os objetivos propostos foram atingidos: identificaram-se os principais fatores desencadeadores de ansiedade, investigou-se a relação entre desempenho acadêmico e nível de ansiedade, e compreendeu-se o impacto sobre o bem-estar mental dos discentes.

A ansiedade mostrou-se uma manifestação habitual para a maioria dos respondentes, influenciando cotidianamente o rendimento acadêmico e o bem-estar emocional, com mais de 90% dos universitários relatando sua interferência nos estudos. Os dados indicam ainda que a origem do estresse situa-se em uma junção quase proporcional entre demandas externas da graduação e pressões de expectativas individuais ou de terceiros.

Os achados reforçam a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental no contexto universitário. A baixa adesão a acompanhamento psicológico, mesmo diante da presença de sintomas, sugere que as instituições não apenas ofereçam suporte, mas também elaborem estratégias proativas para reduzir o estigma da saúde mental e ampliar o acesso a serviços de controle de estresse e suporte emocional ao longo do período letivo.

Como limitações, este estudo focou em um grupo específico de participantes de Patos – PB, restringindo a generalização dos resultados. Para pesquisas futuras, recomenda-se explorar uma variedade maior de cursos e instituições, bem como considerar variáveis como qualidade do sono, uso do tempo livre e percepção de suporte social, a fim de aprofundar a compreensão dos fatores que modulam o impacto da ansiedade na vida universitária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNARDELLI, Luan Vinicius; PEREIRA, Camila; BRENE, Paulo Rogério Alves; CASTORINI, Luccas Damasceno da Cunha. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 1, p. 49-67, mar. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000100004>. Acesso em: 30 jun. 2026.

KOIAMA, Jéssica Rumi. O impacto da ansiedade em alunos das universidades e suas consequências. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia-Bioquímica) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Orientação de: Tania Marcourakis. Disponível em:

<https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/4f967c6e-35c4-43ff-bdd4-21e32e49786f/3066655.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2026.

SOARES, Fernanda Farias; BRILHANTE, Ariana Fernandes; CRUZ, Audrey Oliveira da; SINHORIN, Gustavo Henrique; SINHORIN, Géssica Thaís; CRUZ, Jeniffer Greyce Oliveira da; LAGO, Rozilaine Reis; BRANDT, Marisol de Paula Reis; MELCHIOR, Leonardo Augusto Kohara. Transtorno de Ansiedade Generalizada em universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, v. 19, n. 2, p. 55-62, abr./jun. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.195563>. Acesso em: 30 jun. 2026.

ZANCAN, Renata Klein; MACHADO, Antônio Bonfada Collares; BOFF, Natália; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 749-767, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>. Acesso em: 30 jun. 2026.

¹ Discente do Curso Superior de Odontologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7594-8416>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior de Odontologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3194-2388>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Discente do Curso Superior de Odontologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8114-8336>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Discente do Curso Superior de Odontologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7783-289X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Discente do Curso Superior de Odontologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0559-6513>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Discente do Curso Superior de Odontologia do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9171-7543>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5835-9185>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)