

ANSIEDADE E DESEMPENHO ACADÊMICO EM UNIVERSITÁRIOS: IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

ANXIETY AND ACADEMIC PERFORMANCE IN UNIVERSITY STUDENTS: IMPACTS AND COPING STRATEGIES

Nicolý Ribeiro da Cruz¹ – niihribeiro06@gmail.com

Drielle Sauer Paparella² – drielle.spaparella@gmail.com

RESUMO

A ansiedade configura-se como uma questão de saúde mental prevalente no contexto universitário, com impactos significativos na trajetória acadêmica e no bem-estar psicossocial dos estudantes. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico em universitários, identificando os fatores desencadeadores, os impactos dessa condição e as estratégias de enfrentamento por eles utilizadas. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, qualitativa e narrativa, desenvolvida a partir da análise de 15 artigos científicos selecionados em bases indexadas, publicados entre 2019 e 2024. Os resultados, organizados em três eixos temáticos, indicam que os fatores desencadeadores são multifatoriais, englobando pressões acadêmicas e institucionais, vulnerabilidades socioeconômicas e dinâmicas psicossociais de comparação. Os impactos manifestam-se em um ciclo vicioso que compromete funções cognitivas (concentração, memória, planejamento) e a saúde psíquica, afetando a autoconfiança e a identidade estudantil. Quanto às estratégias de enfrentamento, identificou-se um repertório diversificado em três níveis: individual, grupal e institucional. Conclui-se que a ansiedade acadêmica é um fenômeno psicossocial complexo, exigindo uma abordagem ecológica e corresponsável que articule esforços individuais a transformações institucionais para a promoção de um ambiente universitário saudável e acolhedor.

Palavras-chave: Ansiedade; Desempenho Acadêmico; Saúde Mental; Universitários; Estratégias de Enfrentamento.

ABSTRACT

Anxiety is a prevalent mental health issue in the university context, with significant impacts on students' academic trajectory and psychosocial well-being. This study aimed to analyze the relationship between anxiety and academic performance in university students, identifying the triggering factors, the impacts of this condition, and the coping strategies used by them. This is a qualitative, narrative bibliographic research, developed from the analysis of 15 scientific

¹ Graduanda de Psicologia.

² Orientadora, Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem.

articles selected from indexed databases, published between 2019 and 2024. The results, organized into three thematic axes, indicate that the triggering factors are multifactorial, encompassing academic and institutional pressures, socioeconomic vulnerabilities, and psychosocial dynamics of comparison. The impacts manifest in a vicious cycle that compromises cognitive functions (concentration, memory, planning) and mental health, affecting self-confidence and student identity. Regarding coping strategies, a diverse repertoire was identified at three levels: individual, group and institutional. In conclusion, academic anxiety is a complex psychosocial issue, requiring an ecological and co-responsible approach that articulates individual efforts with institutional transformations to promote a healthy and welcoming university environment.

Keywords: Anxiety; Academic Performance; Mental Health; University Students; Coping Strategies.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental tem assumido um papel central nas discussões sobre qualidade de vida, especialmente no contexto educacional. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas habilidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, trabalha de forma produtiva e é capaz de contribuir para sua comunidade (OMS, 2001). Nesse sentido, a saúde mental não se limita à ausência de transtornos psíquicos, mas envolve fatores emocionais, sociais e comportamentais que influenciam diretamente o cotidiano e o desempenho das pessoas.

Conforme Alcântara *et al.* (2022), o conceito de saúde mental nas produções científicas brasileiras tem sido influenciado por múltiplos paradigmas. As autoras identificam duas perspectivas principais: a biomédica, centrada na identificação e tratamento de transtornos mentais a partir de classificações diagnósticas; e a psicossocial, que entende a saúde mental como um fenômeno complexo, influenciado pelo sofrimento psíquico e pelas condições sociais e culturais. Essa abordagem contemporânea ressalta que a saúde mental deve ser compreendida como a capacidade do sujeito de lidar com as adversidades da vida, manter vínculos, desenvolver autonomia e participar ativamente da sociedade.

Nesse mesmo sentido crítico, Martín-Baró (2017) propõe que as concepções hegemônicas sobre saúde mental podem ser agrupadas em dois entendimentos principais: (a) como sinônimo da ausência de transtornos mentais e (b) como o funcionamento adequado do organismo. A primeira concepção, centrada na psiquiatria tradicional, reduz a saúde mental à inexistência de sintomas clínicos. A segunda, baseada numa perspectiva organicista, entende a saúde como equilíbrio e funcionamento neurobiológico eficiente. No entanto, o autor questiona

essas visões por desconsiderarem fatores sociais, históricos e culturais que determinam o sofrimento humano. Para ele, essas definições reduzem a saúde mental a aspectos biológicos ou clínicos, descontextualizando a experiência subjetiva das pessoas. Em resposta, propõe uma concepção crítica e engajada, que compreenda a saúde mental como inseparável das condições concretas de vida, da desigualdade e da opressão social — especialmente nos contextos latino-americanos. Assim, promover saúde mental implica também transformar a realidade social e garantir justiça e dignidade aos sujeitos.

No ambiente universitário, esses aspectos tornam-se ainda mais relevantes, uma vez que o ingresso no ensino superior representa um marco importante na trajetória de desenvolvimento dos jovens. Essa etapa exige adaptações significativas, tanto em termos acadêmicos quanto pessoais, incluindo a gestão do tempo, aumento da carga de estudos, exigências de desempenho e novos relacionamentos interpessoais. Segundo Maltoni *et al.* (2018), tais exigências podem desencadear sintomas de sofrimento psíquico, sendo a ansiedade um dos principais transtornos relatados por estudantes universitários.

A ansiedade é caracterizada por um estado emocional de antecipação de ameaça, envolvendo sentimentos de apreensão, tensão física, inquietação e preocupação excessiva (American Psychiatric Association, 2014). Quando em níveis moderados, pode ter função adaptativa, ajudando o indivíduo a se preparar para situações desafiadoras. No entanto, quando se torna excessiva e persistente, compromete a concentração, o raciocínio e o desempenho acadêmico (Penninx *et al.*, 2021). De acordo com Fonseca *et al.* (2021), a ansiedade pode ser entendida como uma resposta emocional natural frente a situações percebidas como ameaçadoras, porém, quando intensa e contínua, transforma-se em um fator disfuncional que afeta o bem-estar e o funcionamento diário. Já para Silva *et al.* (2020), a ansiedade manifesta-se por meio de alterações fisiológicas e cognitivas que, em excesso, dificultam o processamento de informações, a tomada de decisões e o controle emocional, especialmente em contextos de exigência como o ambiente acadêmico. Além disso, estudantes ansiosos tendem a apresentar maior dificuldade em organizar suas tarefas, gerenciar o tempo e lidar com avaliações, o que impacta negativamente sua trajetória acadêmica.

O desempenho acadêmico, por sua vez, é um indicador multifatorial que engloba desde aspectos cognitivos até emocionais e sociais. De acordo com Lúcio *et al.*, (2019) o rendimento dos estudantes está associado a fatores como motivação, estratégias de estudo, ambiente familiar e apoio institucional. A ansiedade, nesse cenário, pode funcionar como uma barreira para o aprendizado eficaz, prejudicando não apenas as notas, mas também a autoestima e a permanência do estudante na universidade.

Estudos recentes evidenciam a elevada prevalência de sintomas de ansiedade entre estudantes universitários no Brasil. Uma pesquisa realizada com 400 alunos da Universidade Federal do Amazonas (UFAM) identificou uma alta incidência de sintomas de ansiedade e transtorno de ansiedade generalizada entre os participantes, utilizando instrumentos como a Escala de Ansiedade de Beck (BAI) e a Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada de 7 Itens GAD-7. Santos (2021), em um estudo conduzido com 276 graduandos em Farmácia de uma universidade privada em São Paulo, revelou que 64,5% dos estudantes relataram ansiedade isolada antes das avaliações de rendimento acadêmico, enquanto 63% associaram a ansiedade a sintomas como estresse, preocupação, insônia e impaciência. Além disso, uma pesquisa transversal realizada entre setembro de 2022 e setembro de 2023 com 585 estudantes de uma universidade pública mineira apontou que 74,4% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade, sendo que 75% relataram piora no rendimento acadêmico após a pandemia de COVID-19. Esses dados ressaltam a necessidade de intervenções institucionais voltadas para a promoção da saúde mental no ambiente universitário, visando mitigar os impactos negativos da ansiedade no desempenho acadêmico dos estudantes.

Diante disso, compreender a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico torna-se essencial para a promoção da saúde mental no ambiente universitário. Além disso, investigar as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes pode contribuir para a elaboração de intervenções mais eficazes no contexto educacional.

2. OBJETIVOS

Objetivo geral

Analisar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico em estudantes universitários, identificando os impactos dessa condição.

Objetivos específicos

Investigar os principais fatores que desencadeiam ansiedade em estudantes universitários;

Verificar os efeitos da ansiedade sobre o desempenho acadêmico;

Identificar estratégias de enfrentamento utilizadas por esses estudantes.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter bibliográfico, descritivo e narrativo. A pesquisa qualitativa busca compreender os fenômenos a partir de sua natureza subjetiva, interpretando significados, percepções e relações que não podem ser quantificados numericamente (Minayo, 2014). Assim, privilegia-se a análise de conteúdos, contextos e interpretações, permitindo uma compreensão mais profunda do objeto de estudo.

O caráter descritivo refere-se à intenção de identificar, registrar e analisar as características de determinado fenômeno sem a interferência direta do pesquisador sobre ele (Gil, 2017). Dessa forma, o estudo tem por objetivo descrever e analisar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico em estudantes universitários com base nas evidências disponíveis na literatura.

A pesquisa bibliográfica, conforme destaca Gil (2017), é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por livros, artigos científicos e periódicos acadêmicos. Nessa mesma perspectiva, Lakatos e Marconi (2017) ressaltam que esse tipo de investigação permite a análise de produções já existentes, proporcionando ao pesquisador a possibilidade de confrontar diferentes pontos de vista sobre o mesmo tema e construir uma compreensão crítica acerca do objeto de estudo.

Por fim, adota-se uma abordagem narrativa, que consiste na apresentação e discussão dos resultados a partir da integração e interpretação dos achados encontrados nas fontes consultadas. Essa forma de organização possibilita construir uma leitura coerente e interpretativa dos dados, articulando as diferentes perspectivas teóricas e empíricas sobre a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico.

As fontes utilizadas compreenderam artigos científicos disponíveis em bases de dados eletrônicas, como SciELO, PePSIC, LILACS e periódicos nacionais e internacionais, além de documentos institucionais — como relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da American Psychiatric Association (APA) — e obras de referência na área da psicologia, como Martín-Baró (2017). Para garantir a atualidade e relevância dos dados, foram selecionadas publicações entre os anos de 2019 e 2024, com foco em estudos que investigassem ansiedade, saúde mental e desempenho acadêmico no contexto universitário.

Os critérios de inclusão envolveram artigos que abordassem especificamente a ansiedade em estudantes universitários, que discutissem seus impactos no desempenho acadêmico e que apresentassem reflexões ou dados sobre estratégias de enfrentamento. Foram excluídos estudos que não tratassem diretamente do público universitário, que não

relacionassem ansiedade ao rendimento acadêmico ou que não estivessem disponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol.

Após a seleção, o material foi sistematizado em três eixos temáticos principais: (1) principais fatores desencadeadores de ansiedade em estudantes universitários; (2) impactos da ansiedade no desempenho acadêmico; e (3) estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes.

4. RESULTADOS E ANÁLISE

A partir da análise dos 15 artigos selecionados, os resultados foram organizados em três categorias temáticas que dialogam diretamente com os objetivos específicos deste estudo:

1. Principais fatores desencadeadores de ansiedade em estudantes universitários;
2. Impactos da ansiedade no desempenho acadêmico;
3. Estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes.

Essa estrutura possibilitou compreender de forma ampla como a ansiedade se manifesta no contexto universitário, quais são suas repercussões sobre o desempenho acadêmico e quais recursos os estudantes utilizam para lidar com essa condição.

4.1 Principais fatores desencadeadores de ansiedade em estudantes universitários

A análise dos artigos revelou que a gênese da ansiedade no contexto universitário é multifatorial, sendo possível agrupar seus desencadeadores em três eixos principais: as pressões acadêmicas e institucionais, os fatores socioeconômicos e as dinâmicas psicossociais.

4.1.1. Pressões acadêmicas e a lógica institucional

Conforme Carvalho e Moura (2021), as pressões acadêmicas imediatas — como a cobrança por alto desempenho, o excesso de atividades e o medo do fracasso — constituem-se como gatilhos primários de sintomas ansiosos. Essas demandas são intensificadas durante períodos de avaliações e entregas de trabalhos, conforme observado por Louzada e Pacheco (2023), que relacionam esse aumento de ansiedade ao receio dos estudantes de não corresponderem às expectativas pessoais e familiares.

No entanto, ao articular esses achados com o referencial da Psicologia Social de Martín-Baró (2017), é possível ir além dessa constatação inicial. Compreendo que essas pressões não são meramente individuais, mas são amplificadas por uma lógica institucional que frequentemente prioriza a produtividade e a competição em detrimento do bem-estar coletivo.

A universidade, como instituição social, pode (re)produzir um ambiente que naturaliza o estresse e o sofrimento psíquico como "preço a ser pago" pelo sucesso. Nesse sentido, a ansiedade deixa de ser um simples traço individual para se tornar um fenômeno psicossocial, uma resposta a demandas estruturais que operam na vida cotidiana dos estudantes. O "medo do fracasso" citado pelos autores não é apenas uma questão pessoal, mas está vinculado a um sistema que oferece poucas redes de segurança e que pode estigmatizar a vulnerabilidade.

4.1.2. A precarização material e a insegurança socioeconômica

Um segundo eixo, profundamente entrelaçado ao primeiro, diz respeito aos fatores socioeconômicos. Gonçalves e Pereira (2022) destacam de forma crucial que dificuldades financeiras e a necessidade de conciliar estudo e trabalho são fatores que agravam significativamente o estresse e reduzem o tempo de descanso. Estes achados são corroborados por Silva *et al.* (2020), que, em estudo com estudantes de universidades públicas, identificaram que a incerteza sobre a renovação de bolsas de estudo e a pressão por contribuir com a renda familiar eram fontes de ansiedade crônica.

Assim, é possível compreender que essa dimensão é central para uma análise crítica do problema, tal como propunha Martín-Baró (2017). A saúde mental dos estudantes é inextricável devido às suas condições materiais de existência. No contexto brasileiro, marcado por profundas desigualdades, a jornada dupla (ou tripla) do estudante-trabalhador não é uma exceção, mas uma realidade para uma grande parcela discente. A ansiedade, neste caso, é a expressão subjetiva de uma precarização concreta, da luta diária por permanecer no sistema universitário que, muitas vezes, não está estruturado para acolher essa realidade.

4.1.3. Dinâmicas relacionais e a tirania da comparação

Por fim, o terceiro eixo abrange as dinâmicas psicossociais e relacionais. Almeida e Rocha (2020) já apontavam o papel da comparação social nas redes digitais na intensificação do sentimento de inadequação. Este ponto pode ser substancialmente ampliado com os achados de Santos e Lima (2022), que investigaram especificamente o impacto do Instagram na autoestima acadêmica. Seus resultados indicam que a exposição constante à uma "narrativa de sucesso" e à produtividade performada pelos colegas gera um ciclo de autoexigência e perfeccionismo, onde o estudante sente que nunca está fazendo o suficiente.

Desse modo, entende-se que as redes sociais funcionam como um palco onde as pressões institucionais e a comparação social se potencializam. Elas criam um ambiente de vigilância mútua e de padronização de trajetórias, que corrói a autonomia e a singularidade do percurso

de cada estudante. A ansiedade, aqui, emerge da dissonância entre a experiência real (com suas dificuldades e limitações) e a imagem idealizada e curada da vida acadêmica, alimentando uma identidade estudantil frágil e dependente de validação externa.

Em síntese, a análise evidencia que os fatores desencadeadores de ansiedade formam uma rede complexa. As pressões acadêmicas são agravadas por uma estrutura institucional que pode ser pouco acolhedora, aprofundadas pela precariedade socioeconômica e distorcidas pelas dinâmicas de comparação das redes sociais. Compreender essa interligação é fundamental para que as intervenções não se limitem a paliativos individuais, mas busquem transformações também no ambiente e na cultura universitária.

4.2 Impactos da ansiedade no desempenho acadêmico

A revisão da literatura demonstra que os impactos da ansiedade transcendem o baixo rendimento em avaliações, configurando-se como uma interferência profunda no processo de aprendizagem e na saúde mental global do estudante. Estes impactos podem ser analisados em duas dimensões interligadas: os prejuízos cognitivo-comportamentais e os efeitos na saúde psíquica e na identidade do aluno.

4.2.1. Prejuízos cognitivos e o ciclo de evitação

Em um nível mais visível a ansiedade compromete diretamente as funções necessárias para o aprendizado eficaz. Santos e Lima (2020) associam altos níveis de ansiedade a dificuldades de concentração, lapsos de memória, bloqueios cognitivos e procrastinação. Compreendo que estes não são sintomas isolados, mas elos de uma cadeia de insucesso: a dificuldade de concentração leva à leitura ineficaz, o que gera lapsos de memória e, diante de uma prova, pode desencadear um bloqueio cognitivo. A procrastinação, então, surge tanto como causa quanto como consequência, alimentando um ciclo vicioso.

Este ciclo é detalhado por Andrade e Alves (2021), que observaram que a ansiedade compromete a autoconfiança e a motivação, criando um padrão de evitação. O medo do fracasso, paradoxalmente, impede a dedicação necessária para evitá-lo. Na minha análise, este é um dos pontos mais cruciais. A evitação não é preguiça ou falta de comprometimento; é uma estratégia de coping disfuncional para manejar a angústia avassaladora que a tarefa acadêmica passou a representar. Os achados de Oliveira e Brito (2022) complementam esta visão ao evidenciar o impacto da ansiedade sobre as funções executivas, essenciais para o planejamento e a persistência. A sobrecarga emocional "sequestra" recursos cognitivos, limitando a

capacidade de raciocínio lógico e de organização necessárias para um desempenho acadêmico satisfatório.

4.2.2. O sofrimento psíquico e a identidade estudantil

Para além dos prejuízos funcionais, os estudos revelam impactos profundos na saúde mental e na subjetividade. Santos e Lima (2020) já apontavam que os sintomas se intensificam quando o estudante associa o fracasso acadêmico à perda de valor pessoal. Este é um salto qualitativo crucial: a ansiedade deixa de ser sobre uma nota e passa a ser sobre a identidade. O desempenho acadêmico torna-se um termômetro do próprio valor, e a ameaça de um fracasso se transforma em uma ameaça ao self.

Andrade e Alves (2021) e Oliveira e Brito (2022) fornecem a base para entender as consequências disso. A autoconfiança abalada e a sensação de incapacidade, agravadas pela evitação, geram um sofrimento psíquico intenso. É possível inferir, a partir da articulação desses achados, que estudantes nestas condições relatam sentimentos de impotência, desesperança e uma crítica internalizada constante. Este sofrimento não se restringe ao momento de estudo; ele permeia a vida do universitário, podendo manifestar-se em sintomas de insônia, irritabilidade, isolamento social e, em casos mais severos, em comorbidades como a depressão.

Por fim, a análise evidencia que o impacto da ansiedade é bifronte. De um lado, debilita as ferramentas cognitivas e comportamentais necessárias para o sucesso acadêmico, criando um ciclo autoperpetuante de evitação e baixo rendimento. De outro, e mais profundamente, corrói a saúde mental, atacando a autoconfiança e amarrando a identidade do estudante ao seu desempenho. Dessa forma, intervenções que visem apenas a técnicas de estudo são insuficientes. É imperativo abordar o sofrimento psíquico subjacente e trabalhar a desvinculação entre desempenho acadêmico e valor pessoal, como uma questão central para a promoção da saúde mental no ambiente universitário.

4.3 Estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes

A análise dos estudos revela um repertório diversificado de estratégias de enfrentamento (coping) adotadas pelos universitários, conforme a clássica definição de Lazarus e Folkman (1984). No entanto, para avançar na discussão, compreendo que é fundamental categorizá-las não apenas pelo foco (emoção ou problema), mas pelo nível de atuação em que ocorrem: individual, grupal e institucional. Esta perspectiva permite uma visão sistêmica do problema e aponta para caminhos mais efetivos de intervenção.

4.3.1. Estratégias no nível individual: autocuidado e autogestão

No plano individual, os estudantes buscam, por iniciativa própria, manejar seu sofrimento. Oliveira e Dias (2020) apontam o predomínio de estratégias focadas na emoção, como desabafar e buscar controle emocional. Paralelamente, práticas de autocuidado como atividade física, técnicas de respiração, meditação e mindfulness mostram-se eficazes na regulação da ansiedade e no aumento da concentração (Souza *et al.*, 2021; Batista; Oliveira, 2023). Portanto, estas estratégias são a primeira linha de defesa do estudante e são vitais, visto que elas dialogam com abordagens terapêuticas modernas, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que convida o indivíduo a aceitar as emoções difíceis sem se deixar paralisar por elas, engajando-se em ações alinhadas aos seus valores (Hayes *et al.*, 2012). No contexto brasileiro, Santos e Gama (2022) acrescentam a dimensão cultural e espiritual, observando que práticas religiosas também oferecem conforto e sentido. Desse modo, cabe destacar que a promoção da saúde mental deve valorizar e integrar esses saberes, sem, contudo, romantizá-los ou utilizá-los como substitutos para políticas públicas.

4.3.2. Estratégias no nível grupal: a rede de apoio social como fator protetivo

O enfrentamento não é uma jornada solitária. Costa e Neves (2021) destacam, com acerto, o suporte social como um fator protetivo essencial. O sentimento de pertencimento e a possibilidade de compartilhar experiências reduzem a percepção de isolamento e fortalecem a resiliência. Esses achados são corroborados por Lúcio *et al.* (2019), que, em um estudo com grupos focais, observaram que a criação de redes de escuta e apoio mútuo entre os pares foi decisiva para que os estudantes normalizassem suas dificuldades e encontrassem soluções coletivas para os desafios acadêmicos.

Ao articular essa constatação com o referencial da Psicologia Social de Martín-Baró (2017), compreende-se que a potência do grupo vai além do suporte emocional individual. O grupo funciona como um microcosmo social que pode contrapor-se à lógica institucional competitiva e atomizante. Enquanto o ambiente universitário hegemônico pode produzir isolamento e ansiedade ao fomentar uma concorrência individualista, as redes de apoio entre pares criam o que Martín-Baró chamaria de uma "comunidade de sentido". Nesse espaço, o sofrimento, antes vivenciado como uma falha pessoal, é ressignificado como uma experiência coletiva, gerada por demandas e estruturas sociais compartilhadas. Esta ressignificação é, em

si, um ato de saúde mental libertadora, pois desloca a culpa do indivíduo para uma análise crítica do contexto.

Compreende-se, portanto, que este é um ponto de virada: quando o estudante percebe que não está sozinho em seu sofrimento, a carga torna-se mais leve e ganha-se potência para uma ação transformadora. Estratégias como grupos de estudo colaborativos, mentorias entre pares – onde alunos veteranos acolhem os calouros –, e a simples convivência em espaços informais de decompressão são exemplos de como a dimensão grupal pode ser mobilizada para criar um ambiente de acolhimento mútuo, mitigando a cultura da competição predatória e construindo, na prática, uma comunidade educativa mais saudável e solidária.

4.3.3. Estratégias no nível institucional: a corresponsabilidade da universidade

A revisão bibliográfica evidencia uma lacuna crucial, a saber que a maioria das estratégias recai sobre o indivíduo. É imperativo, portanto, discutir o que as Instituições de Ensino Superior (IES) podem fazer. A literatura aponta caminhos concretos. Um estudo na Universidade Federal do Amazonas (UFAM) discute a implementação de programas de saúde mental que vão além do atendimento clínico individual, incluindo palestras, workshops de manejo de ansiedade e a criação de um ambiente universitário menos estigmatizante (Louzada; Pacheco, 2023).

Um dos fatores de ansiedade mais citados são os métodos de avaliação. Nesse sentido, é fundamental repensar a forma de avaliar. Conforme apontado por Santos *et al.* (2021) em estudo sobre a relação entre ansiedade e desempenho em avaliações, a adoção de metodologias ativas e instrumentos diversificados – como portfólios, trabalhos em grupo, autoavaliação e avaliações processuais ao longo do semestre, em contraposição a provas finais únicas e de alto peso – pode reduzir significativamente a pressão e a ansiedade dos estudantes. Tal abordagem foca no aprendizado contínuo e não apenas no desempenho em uma situação pontual de estresse, rompendo a associação disfuncional entre avaliação e sofrimento psíquico.

Com base nessa análise, entendo que as IES precisam assumir uma postura proativa. As estratégias institucionais devem incluir: a capacitação de docentes, através da sensibilização dos professores e dos coordenadores para identificarem sinais de sofrimento psíquico e para adotarem práticas pedagógicas e avaliativas menos ansiogênicas; serviços de Apoio Psicológico (SAPs), visando garantir que os serviços de psicologia existentes tenham capacidade de atendimento, visibilidade e um modelo de ação que inclua acolhimento, grupos terapêuticos e oficina; políticas de permanência estudantil efetivas, buscando ampliar e desburocratizar o

acesso a auxílios moradia, alimentação e bolsas, atacando diretamente as causas socioeconômicas da ansiedade, tal como discutido por Martín-Baró (2017).

Em síntese, a análise demonstra que o enfrentamento da ansiedade acadêmica exige uma abordagem multinível. Estratégias individuais de autocuidado são necessárias, mas insuficientes se o ambiente universitário permanecer hostil e pressionante. É preciso fomentar a rede de apoio entre pares e, sobretudo, cobrar das instituições a implementação de políticas estruturais que promovam uma cultura de saúde mental, equidade e acolhimento, transformando a universidade em um espaço de desenvolvimento integral, e não apenas de cobrança de desempenho.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise integrada realizada neste estudo permitiu compreender a ansiedade no contexto universitário como um fenômeno multifatorial e sistêmico, que transcende a esfera individual para se configurar como uma questão psicossocial complexa. Conforme demonstrado, os fatores desencadeadores articulam-se em três dimensões interconectadas: as pressões acadêmicas e institucionais, as vulnerabilidades socioeconômicas e as dinâmicas psicossociais de comparação e autoexigência.

Os impactos dessa condição revelam-se igualmente complexos, manifestando-se não apenas no comprometimento do desempenho acadêmico – através de prejuízos às funções executivas, da concentração e da motivação – mas também na esfera subjetiva, onde contribuem para a construção de uma identidade estudantil frágil e excessivamente vinculada à produtividade. Este ciclo vicioso, em que a ansiedade gera evitação e a evitação aprofunda a ansiedade, demanda intervenções que ultrapassem a mera otimização de técnicas de estudo.

No que concerne às estratégias de enfrentamento, constata-se que os estudantes mobilizam um repertório diversificado de recursos, que variam do autocuidado e do suporte social às práticas espirituais. No entanto, a predominância de estratégias focadas na emoção e de caráter reativo evidencia a insuficiência de respostas estruturais por parte das instituições de ensino superior. Esta constatação ressalta a premência de uma atuação institucional proativa, que inclua a reformulação de modelos avaliativos ansiogênicos, a capacitação docente para uma pedagogia mais acolhedora e a consolidação de serviços de apoio psicológico com capacidade de atendimento e ações preventivas.

Em última instância, este trabalho reforça a premissa, inicialmente posta por Martín-Baró (2017), de que a saúde mental é indissociável das condições concretas de existência. Portanto, o enfrentamento eficaz da ansiedade acadêmica exige uma abordagem ecológica e

corresponsável, na qual esforços individuais de autogestão emocional sejam sustentados por um ambiente institucional verdadeiramente promotor de saúde e por políticas de permanência estudantil que ataquem as raízes materiais do sofrimento psíquico. Investir nessa direção não significa negar os desafios inerentes à formação superior, mas sim transformar a universidade em um espaço de desenvolvimento integral, onde o aprendizado possa florescer em tandem com o bem-estar e a dignidade humana.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, V. P.; VIEIRA, C. A. L.; ALVES, S. V. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, p. 351–361, 2022.

ALMEIDA, R. A.; ROCHA, L. N. Uso de redes sociais e sintomas ansiosos entre universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 9, n. 1, p. 45–58, 2020.

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

ANDRADE, T. C.; ALVES, F. R. Transtornos de ansiedade e desempenho acadêmico: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, e429101523897, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.23897.

BATISTA, F. A.; OLIVEIRA, A. M. Mindfulness e saúde mental no contexto universitário: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 24, n. 1, p. 1–15, 2023.

CARVALHO, A. F.; MOURA, C. P. Ansiedade e estresse em estudantes universitários: fatores associados e implicações. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 13, n. 3, p. 89–101, 2021.

CARVALHO, L. A. S.; BASTOS, A. V. B. Estratégias de enfrentamento e ansiedade em universitários: uma revisão integrativa. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 40–54, 2021. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v10i1.3642.

COSTA, L. R.; NEVES, C. M. Suporte social e resiliência em universitários: relações com ansiedade e estresse percebido. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 23, n. 2, p. 1–14, 2021.

FONSECA, M. N. *et al.* Sintomas de ansiedade e estratégias de enfrentamento em universitários durante a pandemia da COVID-19. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 21, n. 3, p. 965–984, 2021. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/60367>.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GONÇALVES, T. R.; PEREIRA, C. A. Fatores psicossociais e ansiedade em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 12, n. 2, p. 45–56, 2022.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2012.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.

LÓUZADA, J. S.; PACHECO, A. S. Ansiedade e universitários: Estudo de caso com estudantes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). *DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, v. 23, 2024. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/doxa/article/view/16898>.

LÚCIO, S. S. R. *et al.* Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Temas em Saúde*, (spe), p. 260–274, 2019.

MALTONI, J.; PALMA, P. C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. *Psico*, v. 50, n. 1, p. 1–10, 2019. DOI: 10.15448/1980-8623.2019.1.29213.

MARTÍN-BARÓ, I. *Crítica e libertação na psicologia: estudos psicossociais*. Petrópolis: Vozes, 2017.

OLIVEIRA, J. R.; BRITO, M. C. Ansiedade e desempenho acadêmico: correlações entre sintomas ansiosos e processos cognitivos em universitários. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 24, n. 2, p. 1–15, 2022. DOI: 10.5935/1980-6906/ePTP14279.

OLIVEIRA, T. M.; DIAS, A. C. G. Estratégias de enfrentamento e saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 24, p. 1–9, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório mundial de saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Genebra: OMS, 2001.

PENNINX, B. W. *et al.* Anxiety disorders. *The Lancet*, v. 397, n. 10277, p. 914–927, 2021. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)00359-7.

SANTOS, F. A. de L. *et al.* Relação da ansiedade e estresse no desempenho acadêmico em avaliações sob metodologia ativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 9, p. e15810917843-e15810917843, 2021.

SANTOS, J. R. B. dos. Prevalência de ansiedade entre estudantes de Farmácia em períodos de avaliações de rendimento acadêmico em Universidade privada na cidade de São Paulo, Brasil. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12526>.

SANTOS, M. C.; LIMA, L. F. Relação entre ansiedade e rendimento acadêmico em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 10, n. 2, p. 23–34, 2020.

SANTOS, M. L.; GAMA, C. M. Espiritualidade e enfrentamento de estressores acadêmicos em universitários. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 14, n. 2, p. 91–106, 2022.

SILVA, A. G. *et al.* Avaliação dos níveis de ansiedade e estresse em universitários da área da saúde. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 10, n. 2, p. 38–50, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-32882020000200005.

SOUZA, L. C. *et al.* Atividade física, estresse e ansiedade em universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 11, n. 2, p. 45–57, 2021.