



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO  
ACADÊMICO DA VITÓRIA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LAYSA MIRELLY DA SILVA PONTES**

**ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Vitória de Santo Antão**

**2021**

**LAYSA MIRELLY DA SILVA PONTES**

**ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Solange Maria Magalhães da Silva Porto.

**Vitória de Santo Antão**

**2021**

Catálogo na Fonte  
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Ana Lúcia F. dos Santos, CRB4/2005

P814a Pontes, Laysa Mirelly da Silva.  
Ansiedade em estudantes do ensino superior: uma revisão bibliográfica/ Laysa Mirelly da Silva Pontes - Vitória de Santo Antão, 2021.  
30 folhas.

Orientadora: Solange Maria Magalhães da Silva Porto.  
TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2021.  
Inclui referências.

1. Ansiedade. 2. Assistência à Saúde Mental. 3. Serviços de Saúde para Estudantes. I. Porto, Solange Maria Magalhães da Silva (Orientadora). II. Título.

616.8522 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE - 044/2021

LAYSA MIRELLY DA SILVA PONTES

**ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 23/04/2021

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Orientadora)

Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>º</sup>. Ms. Flávio Campos de Moraes (Examinador Interno)

Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>º</sup>. Ms. Diego Santos de Araújo (Examinador Externo)

Secretaria de Educação e Esporte do Estado de Pernambuco

Dedico esse trabalho ao meu pai Luiz de Albuquerque Pontes (in memoriam), que sempre me incentivou a estudar e se orgulhava de cada nova conquista minha.

Essa conquista também é sua Pai.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que mais uma vez me fortaleceu para chegar ao fim desse desafio, e me mostrou que tudo é no tempo dele.

Agradeço a minha orientadora Solange Porto que me auxiliou nesse trabalho e sempre tinha uma palavra positiva a me falar.

Agradeço a minha mãe, mulher forte e batalhadora que sempre fez o melhor que pode pra me ajudar nessa caminhada acadêmica e na vida.

Por fim, Agradeço ao meu noivo que sempre me fortalece com suas palavras e aos meus amigos e familiares que contribuíram com palavras amigas e torcem por mim.

“As doenças são o resultado não só dos nossos atos, mas também dos nossos pensamentos.”

Mahatma Gandhi

## **RESUMO**

A ansiedade faz parte da natureza humana, é ela que nos mantém em alerta para situações de perigo e que nos prepara para reagir melhor a diversas ocasiões como por exemplo, entrevistas e avaliações. Porém, quando esse estímulo de alerta tem maior intensidade e duração do que necessário, considera-se a ansiedade na sua forma patológica. O período universitário trás consigo novos desafios ao estudante, que precisam se ajustar as novas rotinas de estudos, cobranças por parte da instituição de ensino e mudanças no contexto social. O objetivo deste trabalho é investigar a ansiedade em estudantes universitários, através de uma revisão bibliográfica exploratória de natureza qualitativa. Utilizou-se as bases de dados SCIELO e LILACS, com linha temporal entre 1997 e 2021, foram selecionados 5 artigos considerados relevantes para a pesquisa, além de sites governamentais e Organização Mundial de Saúde. Fatores estressantes presentes na graduação como apresentações de trabalhos, estágios e atividades curriculares, Trabalho de Conclusão de Curso, dentre outros, são contribuintes para um aumento no nível de ansiedade em estudantes do ensino superior. Diante da presente revisão foi possível observar que a maioria dos estudos demonstram níveis moderados a altos de ansiedade em universitários, mediante a isso são necessárias políticas voltadas para a saúde mental dessa população, que vise melhorar a qualidade de vida dos graduandos, além disto, observa-se a importância de estudos complementares com essa temática para agregar informações sobre as conjunções que podem gerar a ansiedade em universitários.

**Palavras chaves:** Ansiedade. Saúde Mental. Universitários.



## **ABSTRACT**

Anxiety is part of human nature, it is what keeps us alert to dangerous situations and which prepares us to react better to different occasions, such as interviews and evaluations. However, when this alert stimulus has greater intensity and duration than necessary, anxiety is considered in its pathological form. The university period brings with it new challenges for the student, who need to adjust to the new study routines, demands from the educational institution and changes in the social context. The objective of this work is to investigate anxiety in university students, through an exploratory bibliographic review of a qualitative nature. The SCIELO and LILACS databases were used, with a time line between 1997 and 2021, 5 articles were considered relevant to the research, in addition to government and World Health Organization websites. Stress factors present in undergraduate courses such as presentations of work, internships and curricular activities, Completion of course work, among others, are contributing to an increase in the level of anxiety in higher education students. In view of this review, it was possible to observe that most studies show moderate to high levels of anxiety in university students, which means that policies aimed at the mental health of this population are necessary, aiming to improve the quality of life of undergraduates, in addition, he observes the importance of complementary studies with this theme to add information about the conjunctions that can generate anxiety in university students.

**Key Words:** Anxiety. Mental health. College students.

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**APA** American Psychiatric Association

**BAI** Inventário de Ansiedade de Beck

**BDI** Inventário de Depressão de Beck

**CID** Classificação internacional de doenças

**DSM** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

**IDATE** Inventário de Ansiedade Traço- Estado

**OMS** Organização Mundial da Saúde

**PNAES** Política Nacional de Assistência Estudantil

**TCC** Trabalho de Conclusão de Curso

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	11
2.REFERENCIAL TEORICO .....	13
2.1 Breve histórico sobre a Classificação Internacional de Doenças e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais. ....	13
2.2 Definições de Ansiedade, epidemiologia, tipos de ansiedade. ....	14
2.3 Ansiedade-Traço, Ansiedade-Estado e sintomatologia. ....	15
2.4 O cuidado à saúde mental do estudante universitário.....	16
2.5 Ansiedade e os fatores desencadeantes relacionados ao ambiente universitário. ....	18
3 OBJETIVOS .....	20
3.1 Geral.....	20
3.2 Específicos .....	20
4 METODOLOGIA .....	21
5 RESULTADOS .....	22
6 DISCUSSÃO .....	24
7 CONCLUSÃO .....	26
REFERÊNCIAS.....	27

## 1 INTRODUÇÃO

Conforme Viana (2010a), etimologicamente, a palavra ansiedade é derivada do termo grego “agkhô” (αγκη), que significa estrangular, sufocar, oprimir. Segundo o mesmo autor deste termo surgiram, na língua latina, os verbos “ango” e “anxio”, que significam apertar, constriuir fisicamente. Em francês e em português, nasceram a partir daí os termos técnicos “angústia” (em francês “angoisse”) e “ansiedade” (“anxiété”) (VIANA, 2010a).

A ansiedade é uma emoção natural do ser humano, ela faz parte da vivência humana e é considerada fundamental à autopreservação, mesmo que produzindo sensações de apreensão e algumas alterações desagradáveis no organismo (LEÃO, 2015). De outro modo, em sua condição patológica ela se apresenta de forma mais intensa e frequente, com sintomas duradouros que podem causar sofrimento e prejuízo na vida do indivíduo, como abandono de emprego, abuso de substâncias e evasão escolar (LEÃO, 2015).

O ensino superior constitui uma importante etapa na vida do estudante universitário. É sem dúvida um período que implica inúmeras mudanças, desempenhando um papel essencial em nível do desenvolvimento pessoal, social e familiar, principalmente, se considerarmos as transformações que têm ocorrido na atualidade. (FERREIRA, 2014)

Durante o período de graduação, o estudante vivência problemas com os quais ainda não tinha se deparado. De acordo com o aumento na rotina de estudos e a maior intensidade na jornada acadêmica, o universitário fica vulnerável a desenvolver sobrecarga psicológica, o que pode influenciar no comportamento e desencadear transtornos, como por exemplo, transtornos de ansiedade ou transtornos ansiosos (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2014).

Os transtornos que afetam a saúde mental dos universitários têm aumentado, tanto em número quanto em intensidade, tornando-se um grande desafio para os centros acadêmicos e serviços de saúde. A ansiedade, referente à graduação, pode atingir de forma negativa o desempenho acadêmico, a saúde mental e o desenvolvimento do discente gerando prejuízo para a sua formação e conseqüentemente seu futuro (RABELO; SIQUEIRA; FERREIRA, 2021).

Perante isso, surgiu o interesse em aprofundar os estudos sobre a ansiedade em estudantes universitários e para isso a revisão será embasada na seguinte problemática: o período acadêmico pode contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade, tornando-se prejudicial ao universitário? Como hipótese, acredita-se que há um nível de ansiedade alto em estudantes universitários devido aos fatores estressores presentes no período acadêmico.

Este trabalho é relevante visto que poderá trazer, através da revisão bibliográfica,

informações sobre os desafios enfrentados no período universitário e a influência que esses novos estímulos geram no nível de ansiedade dos graduandos, contribuindo para afirmar a necessidade de ações para minimizar os danos futuros à saúde mental dos universitários.

## **2.REFERENCIAL TEORICO**

### **2.1 Breve histórico sobre a Classificação Internacional de Doenças e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais.**

Os sintomas associados à ansiedade aparecem, na história, desde a antiguidade (onde era vista e tratada como uma questão física) somente no final do século XIX o tratamento e o estudo da ansiedade foram denominados à seção psiquiátrica. Em 1946, foi criado o National Institute of Mental Health (NIMH) devido à necessidade de um consenso científico sobre a terminologia das doenças mentais, anos após, em 1948 a OMS publicou a sexta edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-6), incluindo, pela primeira vez, uma seção para transtornos mentais. (ALMEIDA; SOARES, 2004).

No ano de 1952, diante da insatisfação com as classificações anteriores, expressa pela comunidade psiquiátrica internacional, especialmente pela APA criou-se uma nova classificação, denominada Manual de Estatística e Diagnóstico dos Transtornos Mentais, DSM. Segundo classificado pelo DSM-1 os quadros de ansiedade aparecem como parte da categoria “psiconeuroses” (ESCOCARD, 2008; VIANA, 2010b).

Anos depois, em 1955, foi publicado a CID-7, a qual não incluiu revisões significantes na seção sobre doenças mentais, diante disso, não ocorreu o reconhecimento pela comunidade científica sobre a relevância das doenças mentais; a OMS custeou grupos de estudos com o objetivo de criar uma nova classificação a CID-8 publicada em 1968, esta agregou uma nova seção sobre doenças mentais, no mesmo ano foi veiculado a DSM-II, que acrescentou novas subdivisões e categorias (LOPES, 1997).

A CID-9 publicada em 1975 tornou alguns termos encontrados na CID-8 mais descritivos, pouco tempo depois a classificação encontrada na CID-9 foi revisada tornando-se CID-9-CM (“clinical modification”), com o intuito de fornecer categorias adicionais e nomes alternativos para alguns quadros clínicos (LOPES, 1997).

“A terceira versão... DSM III, publicado pela American Psychiatric Association em 1980, implicou uma mudança de paradigma no conhecimento psiquiátrico vigente, tanto nos Estados Unidos quanto no contexto internacional em geral” (RUSSO; VENÂNCIO, 2006, p.1). Segundo Russo e Venâncio (1987), a DSM-III foi revisada tornando-se DSM-III-R na qual o termo neurose foi abandonado.

Cinco anos após foi publicada a CID-10 “passa a ser alfanumérico e os “transtornos de ansiedade” fazem parte do bloco F40-F48 (“transtornos neuróticos, relacionados ao estresse e somatoformes”) que inclui quadros de ansiedade, quadros de obsessão-compulsão e transtornos relacionados ao estresse” (LOPES,1997, p.102).

A DSM-IV criada em 1994 confirmou o uso do termo comorbidade que surgiu na DSM anterior. Refere-se a um sistema de classificação multiaxial, que agrupa 16 classes diagnósticas distintas, que possuem códigos numéricos individuais e se distribuem em cinco eixos (MATOS, 2005). “Uma revisão dessa edição foi publicada em 2000 como DSM-IV-TR e foi formalmente utilizada até o início de 2013” (ARAÚJO; NETO,2014, p.69).

Atualmente, a versão utilizada mundialmente é a DSM-V publicada em 2013, “resultado de um processo de doze anos de estudos, revisões e pesquisas de campo realizado por centenas de profissionais divididos em diferentes grupos de trabalho” (ARAÚJO; NETO, 2014, p.70).

## **2.2 Definições de Ansiedade, epidemiologia, tipos de ansiedade.**

“A ansiedade é entendida como uma emoção normal da vivência humana. Entretanto sua conceituação ainda é difícil, bem como a delimitação da ansiedade normal e da patológica.” (ALVES,2014, p.102). Segundo Castillo (2000) “Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.”

Outra definição para ansiedade é que

[...] é um sentimento que acompanha um sentido geral de perigo, advertindo as pessoas de que há algo a ser temido. Refere-se a uma inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica e de ordem cognitiva. Como manifestações fisiológicas pode-se citar agitação, hiperatividade e movimentos precipitados; como manifestações cognitivas surgem atenção e vigilância redobrada e determinados aspectos do meio, pensamentos e possíveis desgraças. (BATISTA; OLIVEIRA, 2005, p. 43).

“A ansiedade e o medo passam a ser patológicos quando são exagerados, desproporcionais ao estímulo, ou, qualitativamente, diversos do que se observa como norma naquela faixa etária, interferindo na qualidade de vida.” (CASTILLO, 2000, p. 20).

Em outros termos, deixa de ser um sinal de alerta que prepara o indivíduo para algum acontecimento futuro e passa a impedi-lo de realizar as tarefas diárias a ele condicionadas, causando prejuízo, seja no âmbito escolar, profissional ou social. Os convites pra sair são

recusados com desculpas, não entrega trabalhos no prazo, ocorrem esquecimentos com frequência, a procrastinação se torna constante, palpitações, sentimento de incapacidade, dentre outras situações, detêm o indivíduo ansioso (BIENARTH, 2020).

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), (2017) constata que a extensão da população global com transtornos de ansiedade é estimada em 3,6 %. Sendo mais comum entre mulheres do que em homens (4,6% em comparação com 2,6% em nível global). (OMS, 2017).

“Os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos mais comuns tanto em crianças quanto em adultos” (CASTILLO, 2000). De acordo com o DSM-V (2013), os transtornos de ansiedade são classificados em transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, transtorno de ansiedade social (fobia social), transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento, transtorno de ansiedade devido à outra condição médica, outro transtorno de ansiedade especificado e transtorno de ansiedade não especificado.

### 2.3 Ansiedade-Traço, Ansiedade-Estado e sintomatologia.

A ansiedade engloba duas distinções: **A ansiedade-traço**, a qual se refere a “uma disposição pessoal, relativamente estável, a responder com ansiedade a situações estressantes e uma tendência a perceber um maior número de situações como ameaçadoras” (GAMA *et al.*, 2008 p.20).

Portanto, a **ansiedade-traço** “é uma característica relativamente estável de um indivíduo, determinada por características de ansiedade mais constantes, é a predisposição relacionada com o perfil psicológico de perceber circunstâncias como ameaçadoras ou não” (BARRETO, 2017, p.9).

**A ansiedade-estado** “é definida por sentimentos de preocupação, tensão ou nervosismo consciente diante de uma situação específica, ou seja, um estado determinado de ansiedade” (BARRETO, 2017, p10), sendo assim, “referente a um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade ao longo do tempo” (GAMA *et al.*, 2008, p.20).

No âmbito do Ensino Superior:

**A ansiedade-estado** está ligada a um momento ou situação particular dos estudantes, como ao entrar na universidade, causando um estado emocional transitório. Já **a ansiedade-traço** está relacionada às características



individuais e disposicionais, estabelecendo diferenças entre os indivíduos quanto à forma de encarar eventos diversos, ou seja, cada indivíduo traz consigo uma disposição maior ou menor de encarar as situações como ansiogênicas, estando relacionada, diretamente, à personalidade de cada um. (FERREIRA, C. *et al.*, 2009, p.974).

Conforme a Associação Psiquiátrica Americana (2010a), recomenda-se para diagnosticar a ansiedade a observância dos seguintes sintomas: tensão ou dor muscular, inquietação, tremores ou sensação de fraqueza, falta de ar ou sensação de respiração curta, sudorese, palpitações, boca seca, mãos suando frio, tonturas e vertigens, rubor ou calafrios, diarreia, náuseas, impaciência, aumento do número de urinadas, sensação de bolo na garganta, dificuldade de concentração ou falta de memória, resposta exagerada à surpresa, dificuldade de dormir ou sonolência e irritabilidade. Indivíduos com ansiedade patológica experimentam com frequência cerca de seis dos sintomas citados. (ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA, 1994).

Os transtornos de ansiedade se diferenciam de acordo com o tipo de situação ou objeto que induz ao medo, ansiedade ou comportamento de esquiva. Desse modo, apesar de serem altamente comórbidos entre si, diferem pelos detalhes dos tipos de situações que são temidas e evitadas e pelo conteúdo das crenças e pensamentos associados. (ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA, 1994).

## **2.4 O cuidado à saúde mental do estudante universitário.**

A OMS (2016), define saúde mental como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade.”

A saúde mental é essencial para nossa capacidade, como seres humanos, de interagir uns com os outros, pensar, agir e aproveitar a vida. Baseado nisso, proteger, restaurar e promover a saúde mental é uma preocupação a ser considerada vital pela sociedade em todo o mundo (OMS, 2016).

No início do século XX, nos Estados Unidos, surgiu a preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários, isso se deu a partir do reconhecimento de que os universitários se encontram naturalmente mais vulneráveis, do ponto de vista psicológico, sendo a instituição em que estão incluídos responsável em ajudá-los, por meio de programas de assistência psicológica (CERCHIARI; CAETANO; FACCENDA, 2005).

No Brasil, a preocupação com a saúde mental do universitário se deu a partir de

1957, com a criação do primeiro Serviço de Higiene Mental e Psicologia Clínica, pela Universidade Federal de Pernambuco, tendo como intuito fornecer assistência psicológica e psiquiátrica aos universitários(CERCHIARI; CAETANO; FACCENDA, 2005).

Vários estudos epidemiológicos têm revelado que as perturbações mentais têm maior hipótese de surgir pela primeira vez no início da vida adulta, principalmente no período universitário (SILVERA et al, 2011, p.248). A literatura indica altas taxas de prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes universitários, podendo inclusive ser superiores aos índices encontrados na população em geral (PADOVANI *et al.*, 2014).

Para a maior parte dos jovens, o ingresso no ensino superior representa a procura por um maior nível educacional, a expectativa de um bom emprego e a criação de objetivos tanto pessoais, quanto profissionais(SILVEIRA *et al.*, 2011).

De acordo com Padovani et al (2014), o ambiente acadêmico pode ser estressante quando as circunstâncias não são adequadas para o desenvolvimento da socialização e comunicação do aluno com professor, família e com a sociedade. Uma estratégia para enfrentar essas situações de estresse é o suporte social, visto que quando se é exposto a um estressor e se tem um forte suporte social, o efeito negativo tende a parecer menor.

Esse suporte pode ser fornecido por todos que cercam o sujeito. Fornecer apoio emocional, escutar e dar ao indivíduo a sensação de ser compreendido e respeitado é de grande importância. Tão importante quanto à presença desse suporte social é a percepção que a pessoa tem da tal presença, para que ela seja eficaz (PADOVANI *et al.*, 2014).

A principal ferramenta de gestão dos assuntos ligados à atenção psicossocial dos universitários é a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). O art.2º(Decreto nº 7.234 de 19 de julho de 2010 – Brasil) cita que a PNAES tem como objetivos: democratizar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal; minimizar os efeitos das desigualdades sociais e regionais na permanência e conclusão da educação superior; reduzir as taxas de retenção e evasão; contribuir para a promoção da inclusão social pela educação (BRASIL, 2010).

O sucesso dos estudantes tem uma importante relação com o seu bem-estar físico, social e mental. Assim, as instituições têm uma grande responsabilidade em acompanhar seus discentes, fornecendo fácil acesso aos centros de referência e tendo familiaridade com os sinais iniciais de doença mental (SILVEIRA *et al.*, 2011).

## 2.5 Ansiedade e os fatores desencadeantes relacionados ao ambiente universitário.

As políticas de expansão do ensino superior vêm propiciando uma forte democratização do campus brasileiro nas últimas décadas, permitindo a inclusão de grupos historicamente excluídos deste nível educacional. Este fato vem alterando, significativamente, o perfil do estudante de graduação do Brasil (RISTOFF, 2014).

A experiência de ingresso no Ensino Superior pode representar ao estudante, além da busca por uma formação profissional, a entrada em um universo de demandas e responsabilidades, que muitas vezes marcam o início da vida adulta (SILVA, 2019).

A transição normativa do ensino secundário para o ensino superior apresenta vários desafios, nomeadamente a saída da casa familiar, o aumento de independência e responsabilidade acadêmica, alterações nos grupos sociais (GALVÃO *et al.*, 2017).

A chegada à universidade é um período de adaptação a uma nova rotina, entre os novos desafios estão a mudança de cidade, o aumento de responsabilidades, limitações econômicas, incerteza sobre a carreira e o curso escolhido, insegurança, medo, dentre outros fatores que podem impactar negativamente na saúde mental do universitário (ACCORSI *et al.*, 2015).

A universidade é um contexto de interações sociais diversas e exige do universitário muitas habilidades interpessoais e acadêmicas. Tais demandas podem agravar problemas de saúde mental já existentes ou podem aumentar a probabilidade de ocorrerem. (BOLSONI-SILVA; GUERRA, 2014).

Alguns autores acreditam que existam diferentes estressores ao longo de um curso universitário... e que esses fatores poderiam influenciar a prevalência de depressão entre estudantes (CAVESTRO; ROCHA, 2006).

Fatores como grandes cargas horárias de estudos e cobranças de professores, presentes na vida acadêmica de estudantes, contribuem para transtornos, as mudanças bruscas de realidade fazem com que os estudantes sofram ao iniciarem a faculdade, a exigência cada vez maior do mercado de trabalho, a insegurança de concluir seu curso e o enfrentamento de situações de conflitos sociais que antes não conheciam são fatores influenciadores de sentimentos de incapacidade (DA VICTORIA, 2013).

Vale dizer que, se o aluno vivencia sentimentos negativos como mau humor, ansiedade e depressão (em sua vida particular e/ou como decorrência das próprias atividades acadêmicas) e, além (ou por causa) disso não consegue se concentrar tão bem nos estudos, poderá ter cada vez mais prejudicada sua motivação para aprender e seu desempenho no curso escolhido. Ademais, os

sentimentos negativos vivenciados podem comprometer sua saúde mental (CATUNDA; RUIZ, 2008, p. 27).

Segundo Bolsoni-Silva e Guerra (2014), vivências acadêmicas que não garantem uma boa qualidade de vida podem tornar-se experiências estressantes, podendo tanto influenciar no aparecimento de transtornos depressivos, quanto afetar o rendimento acadêmico e o abandono escolar.

Alterações no sono-vigília são frequentes na vida acadêmica, sendo habituais características de sono irregular nos estudantes, que geralmente apresentam longa duração de sono durante o final de semana e curta duração durante o restante da semana. Outra vilã para o baixo desenvolvimento acadêmico é a ansiedade pré-prova, que é gerada pela preocupação de possível fracasso nas avaliações (DA VICTORIA, 2013).

De acordo com as diferenças de cada sujeito em enfrentar eventos diversos, a ansiedade em situações avaliativas pode ser enfrentada como ameaçadora para o indivíduo. Dependendo da forma que é realizado a avaliação do teste ou exame, o estudante experimenta um aumento no sentimento de ansiedade, podendo ter respostas físicas ou emocionais, por efeito das exigências externas como realizações de exame para nota final ou conclusão de curso, ou por exigências internas que diz respeito às metas que os estudantes se propõem a alcançar (FERREIRA, 2014).

Os estudantes universitários passam por diversas dificuldades durante a graduação e situações que os forçam a aprender a lidar com suas próprias limitações. Como por exemplo: conciliar a carga horária de aulas com o restante das demandas exigidas, entre elas provas, estágios, trabalhos, grupos de estudo, horas complementares, projetos, entre outros (MELO, 2016). Conforme COSTA (2017) “O ambiente universitário é permeado de situações desgastantes que podem influenciar ou desencadear o desenvolvimento da ansiedade nos universitários.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

Entender a ansiedade e seu contexto em estudantes universitários através de revisão da literatura.

#### **3.2 Específicos**

1. Elucidar como os autores descrevem as diferentes causas da ansiedade;
2. Mostrar através de uma revisão os fatores que levam ao aumento da ansiedade em universitários;
3. Descrever como o período universitário pode desencadear o aumento da ansiedade.

## 4 METODOLOGIA

Os transtornos mentais vêm se tornando problemas comuns de saúde em todo o mundo, pois contribuem de forma relevante para a carga das doenças, tanto pela frequência com que ocorrem os sintomas, quanto pelo grau em que comprometem a capacidade funcional das pessoas e a sua qualidade de vida (GALVÃO, 2013).

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa de revisão bibliográfica exploratória, este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior ligação com o problema, com vistas a torná-lo mais compreensivo. A pesquisa é de natureza qualitativa (GIL, 2009).

“Os métodos qualitativos buscam explicar o porquê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas nem se submetem à prova de fatos, pois os dados analisados são não métricos (suscitados e de interação) e se valem de diferentes abordagens” (GIL, 2009, p. 32).

Para a revisão bibliográfica deste trabalho foram usados artigos científicos encontrados nas bases de dados como SCIELO e LILACS com linha temporal entre 1997 a 2021 auxiliado pelas palavras-chaves, ansiedade, saúde mental, universitários, onde foram encontrados ao todo 107 artigos consideráveis para o estudo, porém 5 tiveram relevância para a pesquisa, também foram consultados sites oficiais governamentais e OMS, dispondo assim, o método de investigação que foi de encontro com os objetivos que o presente estudo procurou atingir, certificando a concretização dos resultados.

## 5 RESULTADOS

Diante da análise dos estudos, percebeu-se que a dissertação e os artigos encontrados são pesquisas de natureza quantitativa. Como instrumento mais utilizado nas publicações observou-se o uso do Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI), que é composto por 21 questões com quatro possíveis respostas, e tem como objetivo investigar a presença de sintomas de ansiedade. Seguido pelo Inventário de Ansiedade Traço (IDATE T).

Tabela 1 - Estudos Analisados.

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Editora</b>	<b>Título</b>	<b>Instrumento</b>
Santos	2014	Universidade Estadual da Paraíba	Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde	Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI)
Chaves <i>et al.</i>	2015	Revista Brasileira de enfermagem	Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal	Inventário de ansiedade traço-estado IDATE e a Escala de espiritualidade de Pinto e Pais Ribeiro
Lima <i>et al.</i>	2017	Revista de enfermagem UFPE online	Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem	Inventário de Ansiedade Traço (IDATE T)
Medeiros e Bittencourt	2017	In On Line revista multidisciplinar e de psicologia	Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular	Instrumento de caracterização Sociodemográfica e Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)
Maximiano <i>et al.</i>	2020	Edições Sílabas Didáticas	Nível de atividade física, depressão e ansiedade em estudantes de graduação em Educação Física	Inventário Beck de Depressão (BDI) e Inventário Beck de Ansiedade (BAI)

Utilizando o Inventário de Beck, Medeiros e Bittencourt (2017), constataram que os alunos analisados apresentavam nível mínimo de ansiedade (62,7%), seguido de leve ansiedade (27,3%), ansiedade moderada (6,4%) e ansiedade severa (3,6%).

No que se relata em relação à prevalência de ansiedade em estudantes concluintes, Santos (2014) em seu estudo observou através do inventário de ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI) que 18,5% dos universitários analisados possuem perfil mínimo de ansiedade, 34,1% tem perfil suave, 34,1% perfil moderado e 13,3% perfil grave. Ele os classificou em dois perfis, não ansioso (mínimo e suave) e perfil ansioso (moderado e grave).

Maximiano *et al.*, 2020, demonstrou em seu estudo que 65,3% dos estudantes analisados foram identificados com ansiedade moderada e 34,7% com alta intensidade. Ressaltando que não foi constatado estudantes com nível de ansiedade mínimo e leve. No presente estudo os graduandos apresentaram 65,3% de prevalência para moderada ansiedade, um percentual alto comparado a outras pesquisas sobre o tema (MAXIMIANO *et al.*, 2020).

Através do IDATE, o estudo realizado por Chaves *et al.* (2015), evidenciou que a maioria dos participantes possuía um nível moderado de ansiedade, seguido pelo nível alto. Esse fato está relacionado aos desafios vivenciados pelos estudantes e a fase de transição para a vida adulta. “Os dados referentes à ansiedade dos acadêmicos evidenciam que 91,5% apresentavam níveis moderados e altos de ansiedade traço e 92,9% esses mesmos níveis de ansiedade estado” (CHAVES *et al.*, 2015, p.50).

Similarmente, Lima *et al.* (2017), constatou que mais da metade (52,9%) dos indivíduos estudados apresentou alto nível de ansiedade e o restante (47,1%) apresentou baixo nível de ansiedade. Quando perguntado aos estudantes os motivos que desencadearam alterações nos níveis de ansiedade, foi apontado que o Trabalho de Conclusão de Curso era considerado o principal fator (92,1%), seguido por outros fatores como: estágio curricular (72,5%) e estágio não obrigatório (49,1%); 15,6% dos estudantes consideraram as atividades laborais; e 11,7% outros fatores pessoais como responsáveis por alterações nos níveis de ansiedade (LIMA *et al.*, 2017).



## 6 DISCUSSÃO

Todo ser humano manifesta um nível de ansiedade frente a situações estressantes e adaptativas que ocorrem cotidianamente. O que vai tornar esse comportamento patológico é a intensidade e frequência que esses sintomas ansiosos se manifestam diante de situações desencadeadoras (SANTOS, 2014).

A graduação representa uma fase com novas expectativas de vida e possibilidade de mudanças, o que pode influenciar diretamente na qualidade de vida do indivíduo. A universidade é um ambiente conveniente para que o indivíduo atribua valores a sua futura vida profissional e também a sua vida pessoal. As expectativas criadas em relação ao futuro acabam se tornando um significativo fator ansiogênico. Pois, apesar dos sentimentos positivos referentes às realizações e alcance de metas, o período universitário é delicado e causa vulnerabilidade nos estudantes (LIMA *et al.*, 2017).

Chaves *et al.* (2015) identificou em seu estudo que a maioria dos estudantes apresentou níveis moderados a altos de ansiedade, que estão relacionados à falta de prática de atividades físicas ou lazer e aos baixos níveis da dimensão de otimismo da espiritualidade. Também observou que o sexo feminino apresenta um nível maior de ansiedade do que o sexo masculino, isto pode ser atribuído a fatores biopsicossociais, como papéis sociais e estado fisiológico.

Medeiros e Bittencourt (2017) confirma essa predominância do gênero feminino comparado ao gênero masculino na incidência de ansiedade dentro do ambiente universitário. Cerca de 70,7% dos alunos dividem a rotina acadêmica com a rotina de trabalho, essa sobrecarga de atividades pode ser um fator desencadeante de ansiedade. Além dessas tarefas diárias, parte dos alunos são de cidades vizinhas ocasionando um desgaste físico e mental devido à locomoção diária (MAXIMIANO *et al.*, 2020).

De acordo com Lima *et al.* (2017), mesmo satisfeitos com o curso escolhido, os estudantes apontam as atividades curriculares do final da graduação como geradoras de ansiedade. Evidenciou-se o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e os estágios que fazem parte da grade curricular como fatores ansiogênicos da experiência acadêmica, sendo o TCC, considerado o grande “vilão” causador de ansiedade na etapa final da graduação.

Referente à prevalência de ansiedade em estudantes concluintes, Santos (2014) observou que os universitários da área de saúde são submetidos a grande estresse, devido às exigências feitas ao longo da graduação, a cobrança pessoal, de professores e familiares, além

das longas horas de estudo, atividades e avaliações, o aumento da pressão psicológica, cansaço mental e a expectativa sobre o mercado de trabalho são fatores contribuintes para desencadear a ansiedade de forma patológica.

## 7 CONCLUSÃO

Perante a problemática discutida é visto a necessidade da definição de estratégias de intervenção e enfrentamento à ansiedade em estudantes universitários. Políticas voltadas para a saúde mental dessa população mostram-se de fundamental importância, melhorando a vida dos graduandos no período acadêmico e auxiliando na formação de profissionais qualificados.

Na presente revisão foi possível observar um grau de ansiedade prejudicial, o que confirma a hipótese, visto que a maioria dos estudos demonstram níveis moderados a altos de ansiedade em universitários, afirmando a importância de estudos complementares com essa temática, que levem em consideração as mais variadas situações enfrentadas durante o processo de graduação, assim como o contexto em que esses acadêmicos se encontram inseridos, pois essas conjunções trazem desafios e adequações que podem ocasionar ansiedade.

## REFERÊNCIAS

- ACCORSI, Michaela Ponzoni *et al.* **Atenção psicossocial no ambiente universitário**: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina. Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2015.
- ALMEIDA, Leandro S.; SOARES, Ana Paula. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. *In*: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (orgs.). **Estudante universitário**: características e experiências de formação. Taubaté : Cabral, 2004. p. 15-40.
- ALVES, Tania Correa de Toledo Ferraz. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 93, n. 3, p. 101-105, 2014.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. São Paulo: Artmed, 2014.
- ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **DSM-IV**: Manual de Diagnóstico 19 e Estatística de Transtornos Mentais. São Paulo, Artmed, 1994.
- ARAÚJO, Álvaro Cabral; LOTUFO NETO, Francisco. A nova classificação Americana para os Transtornos Mentais: o DSM-5. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 67-82, 2014.
- BARRETO, Patrícia Marques. Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. 2017. 53 f. Dissertação. Mestrado – Faculdade de Ciências, da Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2017.
- BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic: Revista da Vetor Editora**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, 2005.
- BIERNATH, André. Transtorno de ansiedade: sem tempo para o agora. **Saúde Abril**, [São Paulo], 10 ago. 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ansiedade-afeta-o-organismo-e-pode-paralisar-sua-vida/>. Acesso em: 04 maio 2021.
- BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; GUERRA, Bárbara Trevizan. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p.429-452, 2014.
- BRASIL. **Decreto Nº 7.234, de 19 de Julho de 2010**. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES. Brasília: Palácio do Planalto, 2010.
- CASTILLO, Ana Regina G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dez. 2000.
- CATUNDA, Maria AP; RUIZ, Valdete M. Qualidade de vida de universitários. **Pensamento plural**, São João da Boa Vista, v. 2, n. 1, p. 22-31, 2008.

CAVESTRO, Julio de Melo; ROCHA, Fabio Lopes. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes; CAETANO, Dorgival; FACCENDA, Odival. Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. **Psicologia: ciência e profissão**, Brasília, v. 25, n. 2, p. 252-265, 2005.

CHAVES, Erika de Cássia Lopes *et al.* Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Revista brasileira de enfermagem**, Brasília, v. 68, n. 3, p. 504-509, 2015.

COSTA, Kercia Mirely Vieira *et al.* Ansiedade em universitários na área da saúde. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2., 2017, Campina Grande, **Anais [...]** Campina Grande, Realize Editora, 2017. p. 1-10.

MAXIMIANO, Vinícius da Silva *et al.* Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. **Motricidade**, Porto Alegre, v. 16, n. S1, p. 104-112, 2020.

VICTORIA, Mara Sizino *et al.* Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Encontro: Revista de Psicologia**, Londrina, v. 16, n. 25, p. 163-175, 2013.

ESCOCARD, Maria Rachel Pessanha Gimenes. Propriedades psicométricas da Escala de Sensibilidade à Ansiedade Revisada. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 217, 2008.

FERREIRA, Camomila Lira *et al.* Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, p. 973-981, 2009.

FERREIRA, Elisabete Sofia Dias *et al.* **Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica**. 2014. .93 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2014.

GALVÃO, A. E. O. Ansiedade. **Revista Cadernos de Estudos e Pesquisas do Sertão**, Quixadá, v.1, n.1, jul. -dez. 2013.

GALVÃO, Ana Maria *et al.* Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, v. 20, n. 5, p. 8-12, 2017.

GAMA, Marcel Magalhães Alves *et al.* Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, p. 19-24, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2009.

GOMES DE MATOS, Evandro; GOMES DE MATOS, Thania Mello; GOMES DE MATOS, Gustavo Mello. A importância e as limitações do uso do DSM-IV na prática clínica. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 27, n. 3, p. 312-318, 2005.

LEÃO, Andrea Mendes *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LIMA, Brigitt Vasconcelos de Brito Gomes *et al.* Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. **Rev. enferm. UFPE on line**, Recife, p. 4326-4333, 2017.

LOPES, M.S. Classificação dos estados de ansiedade. In: HETEM, L.A.B.; GRAEFF, F.G. (Editores): **Ansiedade e transtornos de ansiedade**. Rio de Janeiro: Editora Científica Nacional, 1997.

MEDEIROS, Palloma Prates; BITTENCOURT, Felipe Oliveira. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on Line Revista de Psicologia**, Jaboatão dos Guararapes, v. 10, n. 33, p. 42-55, 2017.

MELO, D. E. **Ansiedade: um estudo em alunos de psicologia**. 2016, 11 f. Tese (Doutorado) - Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população**. Geneva: WHO, 2016.

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

RABELO, Leonardo Moreira; SIQUEIRA, Ana Kelly Américo; FERREIRA, Luzia Sousa. DESENCADEADORES DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Liberum accessum**, Brasília, v. 7, n. 1, p. 1-15, 2021.

RISTOFF, Dilvo. O novo perfil do campus brasileiro: uma análise do perfil socioeconômico do estudante de graduação. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 19, n. 3, p. 723-747, 2014.

RUSSO, Jane; VENÂNCIO, Ana Teresa A. Classificando as pessoas e suas perturbações: a “revolução terminológica” do DSM III. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 460-483, 2006.

SANTOS, R. M. dos. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde**. 2014. 84f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - PPGSP)- Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

SILVA, Thiala Alves da Costa. **A ansiedade em estudantes universitários:** uma revisão bibliográfica à luz da psicologia. 2019. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, 2019.

SILVEIRA, Celeste *et al.* Saúde mental em estudantes do ensino superior. **Acta Médica Portuguesa**, Porto, v. 24, p. 247-256, 2011.

VIANA, Milena de Barros. Freud e Darwin: ansiedade como sinal, uma resposta adaptativa ao perigo. **Nat. hum.**, São Paulo , v. 12, n. 1, p. 1-33, 2010 .

VIANA, Milena de Barros. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX:** da Angstneurose ao DSM-IV. 206 f. Tese (Doutorado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2010.