



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA, ENFERMAGEM, NUTRIÇÃO,
PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA-BA**

**ANDRIELY BARRA SILVA PRATES
DANIELLE RODRIGUES ESTEVES
DILONETE ALCÂNTARA DE OLIVEIRA
EVA DUCILIA DE ALMEIDA SILVA SOUSA
JÚLIO HERNANDEZ VIEIRA SOUSA
LAÍS DOS SANTOS SÁ**

**O IMPACTO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE PESQUISAS
PRODUZIDAS NO BRASIL**

VITÓRIA DA CONQUISTA - BA

2024

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSOS DE GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA, ENFERMAGEM,
NUTRIÇÃO, PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

**ANDRIELY BARRA SILVA PRATES
DANIELLE RODRIGUES ESTEVES
DILONETE ALCÂNTARA DE OLIVEIRA
EVA DUCILIA DE ALMEIDA SILVA SOUSA
JÚLIO HERNANDEZ VIEIRA SOUSA
LAÍS DOS SANTOS SÁ**

**O IMPACTO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE PESQUISAS
PRODUZIDAS NO BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos cursos de biomedicina, enfermagem, nutrição, psicologia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista - Ba, como requisito para obtenção do título de graduação em bacharel.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

VITÓRIA DA CONQUISTA - BA

2024



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA, ENFERMAGEM,
NUTRIÇÃO, PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA**

FOLHA DE APROVAÇÃO

**ANDRIELY BARRA SILVA PRATES
DANIELLE RODRIGUES ESTEVES
DILONETE ALCÂNTARA DE OLIVEIRA
EVA DUCILIA DE ALMEIDA SILVA SOUSA
JÚLIO HERNANDEZ VIEIRA SOUSA
LAÍS DOS SANTOS SÁ**

**O IMPACTO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE
PESQUISAS PRODUZIDAS NO BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos cursos de biomedicina, enfermagem, nutrição e Psicologia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista - Ba, como requisito para obtenção do título de Graduação.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

Aprovado em: 06 de dezembro de 2024.

Banca Examinadora

Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares - Orientador

Prof. Ma. Luanna Lua Sousa Felício
Membra Interna

Prof. Esp. Raphael Weber Silva Rocha
Membro Externo

Prof. Me. Micael Oliveira Marques
Membro Externo

PRATES, Andriely Barra Silva; ESTEVES, Danielle Rodrigues; OLIVEIRA, Dilonete Alcântara de; SOUSA, Eva Ducilia de Almeida Silva; SOUSA, Júlio Hernandez Vieira; SÁ, Laís dos Santos. **O Impacto da Ansiedade no Desempenho Acadêmico de Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa de Pesquisas Produzidas no Brasil**. 2024. 17 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biomedicina, Enfermagem, Nutrição e Psicologia) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista - Ba, 2024.

RESUMO

O presente artigo propõe realizar uma discussão dos estudos produzidos acerca da ansiedade no desempenho acadêmico dos estudantes universitários, diante disso, compreendem que a ansiedade é um fenômeno que faz parte da vida de todo ser humano. O objetivo do estudo é mapear como a ansiedade interfere no desempenho acadêmico dos estudantes universitários, bem como os efeitos desencadeados no processo de aprendizagem. O tema é uma revisão integrativa acerca do impacto que a ansiedade tem causado no desempenho acadêmico de estudantes universitários, para obtenção das fontes, realizou-se uma busca nas bases de dados no *Scielo* e *Periódicos Capes*, utilizando critérios de inclusão como disponibilidade de textos completos em português, artigos e publicações entre os anos de 2008 e 2022. O método da coleta de dados engloba a seleção de estudos do levantamento bibliográfico, a partir de fontes secundárias com pesquisa integrativa das literaturas para análise e sínteses do tema, que investigaram vários aspectos da ansiedade em ambientes universitários. Os resultados apresentados pelos autores, quando a ansiedade se apresenta como patologia, traz uma carga excessiva que afeta o estudo, a concentração acadêmica e dificuldade no processo de adaptação, podendo levar o estudante a desistência do curso. A continuidade de pesquisas sobre este tema é fundamental, um estudo aprofundado das causas e consequências da ansiedade no ambiente acadêmico, proporcionando a formulação de políticas mais eficazes e a concepção de um suporte adequado.

Palavras-chave: Ansiedade; Desempenho acadêmico; Ensino superior; Impacto, Universitários.

ABSTRACT

This article proposes to discuss the studies produced about anxiety in the academic performance of university students. Therefore, they understand that anxiety is a phenomenon that is part of the life of every human being. The objective of the study is to map how anxiety interferes with the academic performance of university students, as well as the effects it triggers on the learning process. The theme is an integrative review of the impact that anxiety has had on the academic performance of university students. To obtain the sources, a search was carried out in the *Scielo* and *Periódicos Capes* databases, using inclusion criteria such as availability of full texts in Portuguese, articles and publications the years 2008 and 2022. The data collection method encompasses the selection of studies from the bibliographic survey, based on secondary sources with integrative research of literature for analysis and syntheses of the topic, which investigated various aspects of anxiety in university environments. The results presented by the authors, when anxiety presents itself as a pathology, brings an excessive burden that affects study, academic concentration and difficulty in the adaptation process, which can lead the student to drop out of the course. Continuing research on this topic is essential, an in-depth study of the causes and consequences of anxiety in the academic environment, providing the formulation of more effective policies and the design of adequate support.

Keywords: Anxiety; Academic performance; Higher education; Impact, University students.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
METODOLOGIA.....	08
RESULTADOS	10
DISCUSSÃO	12
O impacto da ansiedade no desempenho acadêmico de estudantes universitários.....	12
A universidade como desencadeadora de ansiedade	13
A expectativas da ansiedade no meio acadêmico	14
Soluções para ansiedade no contexto acadêmico.....	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

INTRODUÇÃO

O presente artigo propõe realizar uma discussão, a partir dos estudos produzidos, acerca da ansiedade no desempenho acadêmico dos estudantes do ensino superior. Diante disso, compreende-se que a ansiedade é um fenômeno que faz parte da vida de todo ser humano, podendo ser mais intenso ou não de acordo com cada indivíduo, principalmente em situações específicas de suas vidas cotidianas (Lopes *et al.*, 2019). Porém, mesmo sendo um estado normal do ser humano, quando chega em um processo excessivo, prejudicando o desenvolvimento do indivíduo, é necessário um olhar específico aos contextos vivenciados para não exceder o nível e acarretar prejuízos inerentes à vida.

Segundo Saraiva e Santana (2023), a ansiedade pode ser caracterizada como um conjunto de sensações desagradáveis e sentimentos apreensivos, muitas vezes acometidas pela manifestação de sintomas físico como, taquicardia, cefaleia, cansaço, aperto no peito, desconforto estomacal, sudorese, inquietação e tremores, variando de indivíduo para indivíduo. A *American Psychological Association* - APA (2014), destaca que os casos de transtornos de ansiedade vêm sendo demonstrado no mundo inteiro, apresentando índice elevado em vários contextos da sociedade, pois os transtornos de ansiedade são perturbações comportamentais, excessivas que acometem as pessoas. O Brasil ocupa a primeira posição no ranking mundial de pessoas que apresentam os transtornos de ansiedade, pois são reflexos de diversos fatores sociais e econômicos que afetam a população, corroborando para o aumento da ansiedade no país (Saraiva; Santana, 2023).

Na vida acadêmica, há uma tendência de aumento da ansiedade durante todo o processo de estudos, sendo que muitos dos estudantes são acometidos principalmente ao ingressar na universidade, por ser a etapa principal na realização pessoal e profissional. A transição entre o meio acadêmico e o mundo profissional não é uma tarefa fácil, pois, ao adentrar o mercado de trabalho, é exigido um perfil multiprofissional (Bernardelli *et al.*, 2022). O ingresso na universidade é frequentemente acompanhado por acontecimentos singulares na vida dos estudantes, sendo permeado por mudanças que exigem um esforço de ajustamento do indivíduo. Assim, diferentes variáveis influenciam nesse processo, que é complexo e multidimensional (Oliveira; Santos; Dias, 2016). Frente a todas as mudanças que os universitários passam ao longo da sua jornada acadêmica, a fase de adaptação à nova realidade gera grande desgaste e uma sobrecarga durante este período. Em alguns casos, ainda há as incertezas constantes se de fato, escolheu o curso certo, podendo haver até desistências ou alterações para um novo curso.

As pesquisas têm compreendido o ingresso do ensino superior como um fenômeno de muitas facetas e com elementos que influenciam como condições pessoais, características institucionais e grupos de interação (Igue; Bariani; Milanesi, 2008). Essas mudanças geram expectativas nos estudantes, mas ao se depararem com algumas frustrações e estresse acadêmicos devido às próprias cobranças da universidade e questões subjetivas e singulares, acabam acometendo crises ansiosas e apresentando baixo desempenho na vida acadêmica.

Além da demanda do mercado de trabalho, que hoje cobra profissionais de excelência, colocando ainda mais pressão no desenvolvimento de habilidades e conhecimentos desses universitários, há o aumento da carga de estudo. Em muitos casos, ocorre a privação do sono e má alimentação, prejudicam a saúde destes acadêmicos. Portanto, os estudantes com sintomas de ansiedade podem ter problemas na vida profissional, uma vez que necessitam de uma boa comunicação, repertório e boa relação com o outro para o campo de trabalho (Bernardelli *et al.*, 2022).

Por tanto, percebe-se a importância de abordar o tema: O Impacto da Ansiedade no Desempenho Acadêmico de Estudantes Universitários, pois os transtornos de ansiedade são os problemas mais comuns de saúde mental verificado entre os estudantes, desenvolvendo a falta de interesse no aprendizado, e crises ansiosas, acarretando baixo rendimento nas avaliações e trabalhos acadêmicos (Medeiros; Bittencourt, 2017). Entretanto, podem ocorrer outras somatizações psíquicas e emocionais aos universitários pelas cobranças que são impostas e impactantes em suas vidas diárias. Desta forma, o objetivo do estudo é mapear como a ansiedade interfere no desempenho acadêmico dos estudantes universitários, bem como os efeitos desencadeados no processo de aprendizagem.

Os universitários enfrentam múltiplas e complexas tarefas, seja pessoal, social, interpessoal, acadêmico, enfim são diversos os desafios propostos durante o processo acadêmico (Igue; Bariani; Milanesi, 2008). Diante do exposto sugere-se a seguinte problematização: Quais são os fatores associados à ansiedade em estudantes universitários e como essa condição afeta seu desempenho acadêmico? Ao discorrer da pesquisa bibliográfica será analisada o que os autores discorrem sobre a ansiedade no meio acadêmico, como desencadeia na vida dos universitários e como lidam com os impactos negativos em relação à aprendizagem.

MÉTODO

O presente estudo realizado se trata de uma revisão integrativa de literatura, um processo de elaboração de uma síntese fundamentada em trabalhos anteriores, capaz de criar uma compreensão aprofundada de conhecimentos já construído sobre um determinado tema (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

De acordo com a proposta de Souza, Silva e Carvalho (2010), que estabelecem alguns passos para o desenvolvimento da revisão como base, começando pela seleção do tema ou pergunta norteadora. Logo após seguimos para o estabelecimento dos critérios que serão utilizados para a inclusão, seguido da definição das informações extraídas dos estudos analisados, e por fim a avaliação e a interpretação dos resultados.

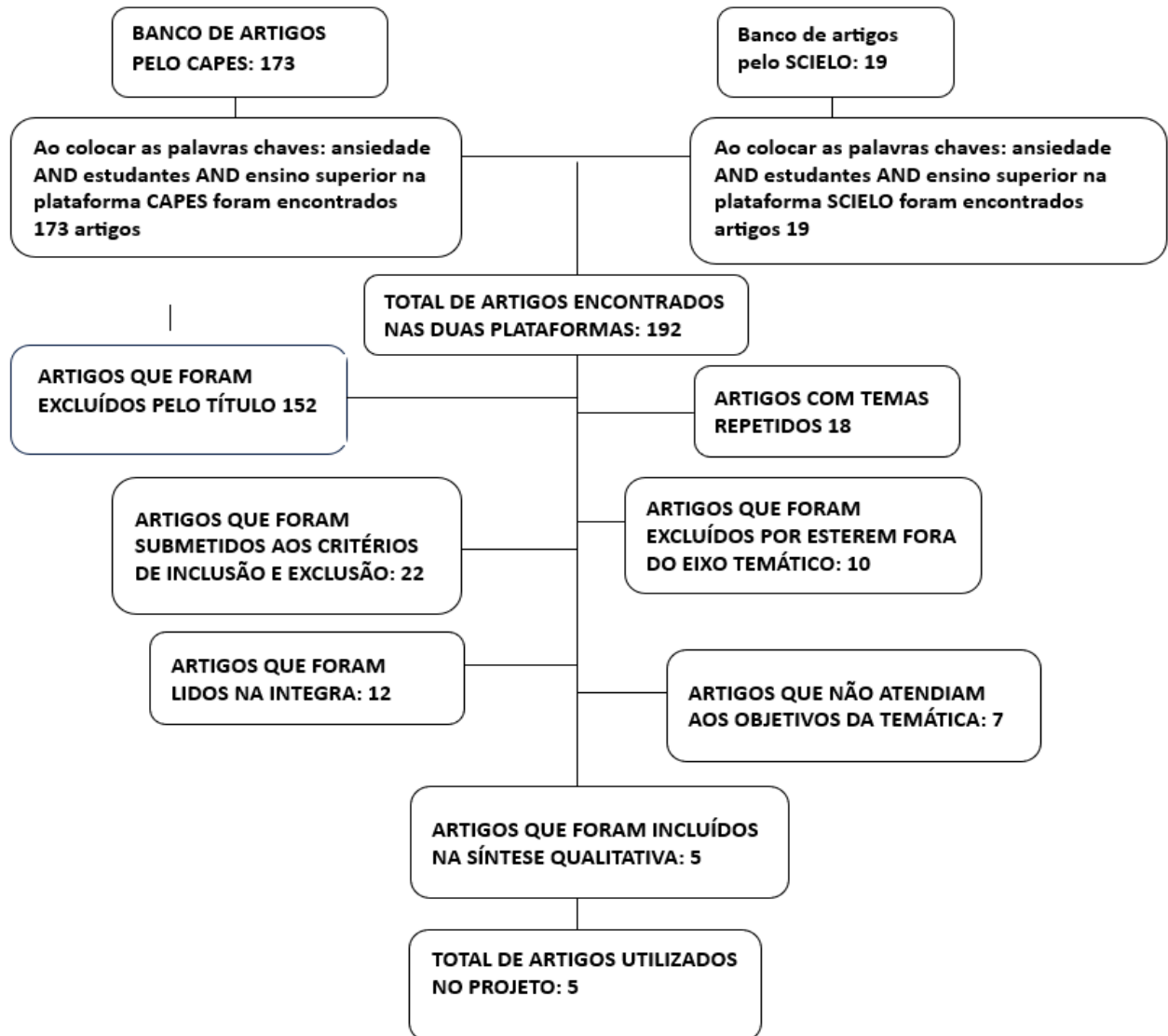
Para atender esses passos, foi identificado a pergunta norteadora da presente revisão: Quais são os fatores associados à ansiedade em estudantes universitários e como essa condição afeta seu desempenho acadêmico? Para a obtenção dos artigos, realizou-se uma busca nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Periódicos Capes, utilizando critérios de inclusão como disponibilidade de textos completos em português e publicações entre 2008 a 2022, que apresentavam discursos claros sobre os temas referente a ansiedade e seus impactos no contexto acadêmico.

Os critérios de inclusão adotados para a produção do estudo, foram artigos que estão disponíveis de forma gratuita e disponibilizados integralmente, em português, que traziam informações sobre o assunto na população brasileira. Quanto aos critérios de exclusão, foram retirados artigos com idiomas que não sejam português, artigos duplicados e que não tinham conexão com o tema abordado. Como destaca Souza, Silva e Carvalho (2010), o processo de coleta de dados inclui a seleção de estudos do levantamento bibliográfico, a partir de fontes relevantes.

Os artigos selecionados foram avaliados quanto à qualidade metodológica e relevância para a pergunta norteadora. Em seguida, os dados foram organizados, descritos e classificados para uma síntese final dos impactos da ansiedade no contexto universitário. Esta revisão destaca a análise e síntese dos artigos pesquisados, no que se refere aos impactos da ansiedade em ambientes acadêmicos e os desafios para lidar com as mudanças desencadeadas. A análise dos dados para a revisão foi realizada de forma objetiva, para possibilitar o descrever, observar e classificar os dados, visando obter o conhecimento produzido sobre o tema abordado. De acordo

com os resultados da pesquisa, segue descrito abaixo no fluxograma como foi desenvolvido a análise dos artigos.

Fluxograma: Etapas de filtragem dos artigos.



Fonte: autores, 2024.

No fluxograma acima foi descrito as plataformas utilizadas para a pesquisa, Periódicos Capes e a *SciELO*, na Periódicos Capes ao colocar as palavras chaves: (ansiedade) AND (estudantes) AND (ensino superior), foram encontrados 173 artigos, já na plataforma *SciELO* ao colocar as palavras chaves, foram encontrados 19 artigos, totalizando 192 textos encontrados. Desse total 152 artigos foram excluídos pelo nome do título, onde 18 artigos estavam com temas repetidos, 22 artigos foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, 10 artigos estavam

fora do eixo temático, 12 artigos foram lidos na íntegra, 7 artigos não atenderam aos objetivos da temática, sendo assim, restaram 5 artigos que foram incluídos na síntese qualitativa, ou seja, utilizados para desenvolvimento da pesquisa.

RESULTADOS

Os artigos analisados foram publicados entre os anos de 2008 a 2022, retirados da plataforma *Scielo* e Periódicos Capes, totalizando 05 artigos que, após a análise, percebemos a importância de ressaltar que o setor universitário é um espaço que pode desencadear a ansiedade, prevalecendo os sintomas e aumentando somatizações durante processo acadêmico. A seguir, é possível visualizar uma figura a respeito dos artigos selecionados (Quadro 1).

Quadro 1. Artigos analisados na revisão sistemática sobre a ansiedade presente em estudantes do Ensino Superior, 2024

N. º	Título	Origem	Autores	Ano	País
1	A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais	Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)	Luan Vinicius Bernardelli; Camila Pereira; Paulo Rogério; Alves Brene; Luccas Damasceno da Cunha Castorini	2022	Brasil
2	Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes	(Revista de psicologia da Universidade de São Francisco)	Érica Aparecida Igue Isabel Cristina Dib Bariani Pedro Vitor Barnabé Milanesi	2008	Brasil
3	Ansiedade versus desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários	Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - ALAGOAS	José Milton Lopes; Edmalúcia Brito Oliveira; Renata Estevam da Silva; Nielky Kallielanya Bezerra da Nóbrega	2019	Brasil
4	Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular	Id onLine Revista Multidisciplinar e de Psicologia	Palloma Prates Medeiros; Felipe Oliveira Bittencourt	2017	Brasil
5	Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação acadêmica	Revista Brasileira de Orientação Profissional	Clarissa Tochetto de Oliveira; Anelise Schaurich dos Santos; Ana Cristina Garcia Dias	2016	Brasil

Fonte: autores 2024.

O quadro acima descreve a quantidade de artigos que foram utilizados no decorrer da pesquisa, o nome do título de cada artigo, a origem dos temas, o nome dos principais autores,

o ano de publicação dos artigos e o país de origem. Segue abaixo o quadro com informações referentes aos artigos incluídos na pesquisa e seus principais objetivos.

Artigos Incluídos na Pesquisa e seus Principais Objetivos				
O impacto da ansiedade no desempenho acadêmico de estudantes universitários.				
	Artigo	Principais objetivos	Como foi desenvolvido	Local
1	A Ansiedade No Meio Universitário E Sua Relação Com As Habilidades Sociais	Identifica como a ansiedade pode afetar o desempenho acadêmico e sua interferência nas habilidades sociais dos mesmos.	Aplicado questionário com em 451 alunos, dos cursos ciências econômicas, administração e ciências contábeis em 2018	Paraná-PR
2	Vivência Acadêmica E Expectativas De Universitários Ingressantes E Concluintes	Descreve como tem sido a frequência acadêmica dos estudantes universitários, as expectativas dos alunos entre o 1º ano início da faculdade até o 5º ano, final do curso.	Foram incluídos 203 universitário na amostra de pesquisa do curso de psicologia de uma universidade confessional do estado de São Paulo	São Paulo-SP
3	Ansiedade X Desempenho Acadêmico: Uma Análise Entre Estudantes Universitários	Trata sobre o nível de ansiedade nos acadêmicos, e a ligação entre ansiedade e desempenho dos universitários.	102 estudantes universitários matriculados entre o 7º e o 10º período do curso de psicologia.	Estudo realizado no centro universitário Privado de Maceió - AL
4	Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular	Analisa o que tem ocasionado a ansiedade, o estresse e o sofrimento psíquico em alunos universitários.	Amostra composta por 110 estudantes universitários entre a faixa etária de 19 a 25 anos.	Vitória da Conquista-BA
5	Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação acadêmica	Relata as mudanças ocorridas na vida dos estudantes universitários durante o período acadêmico, e as expectativas que os mesmo tem em relação ao ensino superior.	Foram entrevistados 20 estudantes universitários de uma universidade pública, com idades entre 17 a 25 anos, dos cursos de psicologia e economia.	Rio Grande do Sul-RS

Quadro 2. Artigos analisados na revisão sistemática, seus principais objetivos e desenvolvimento.

Fonte: autores, 2024.

No quadro acima foram apresentadas as seguintes informações: os temas referentes a cada artigo usado no decorrer do projeto, seus principais objetivos, como foram desenvolvidas as pesquisas, a aplicação de questionários, a quantidades de estudantes que fizeram parte do estudo, a faixa etária dos mesmos, os cursos escolhidos, período de cada cursos e a cidade que ocorreu a pesquisa.

DISCUSSÃO

A seguir discorre-se uma discussão sobre a análise dos dados, a partir dos artigos pesquisados e analisados referente ao tema abordado. Portanto, é fundamental para o desenvolvimento desta pesquisa a abordagem de temas relevantes, aos quais foram escolhidos de acordo a revisão da literatura integrativa. Entre os temas mais abordados conforme os autores estão: O impacto da ansiedade no desempenho acadêmico de estudantes universitários, onde é observado que a ansiedade prejudica o desenvolvimento acadêmicos; a ansiedade como desencadeante na universidade, este tema relata que o ambiente acadêmico é fator desencadeante da ansiedade; a prevalência da ansiedade no meio acadêmico, a qual observa que a gravidade da ansiedade vai aumentando ao decorrer da graduação; e as implicações decorrente da ansiedade no contexto acadêmico, onde se afeta o desenvolvimento tanto acadêmico quanto social do universitário.

O impacto da ansiedade no desempenho acadêmico de estudantes universitários

De acordo com os artigos incluídos e analisados, percebe-se que a ansiedade tem causado impactos na vida acadêmica dos universitários, interferindo no seu desempenho como um todo, desde quando começa, da inserção até o final do curso escolhido. Muitos estudantes deixam seus familiares e amigos, vida social e econômica, enfrentam obstáculos para chegarem a um sonho almejado, adentram grupos e realidades completamente diferentes, precisando adaptar-se ao novo, aumentando os anseios e ansiedade em relação ao meio que o cercam. Por outro lado, segundo Lopes *et al.*, (2019), a ansiedade pode atuar como um fator comportamental que, em níveis aparentemente normais, pode até favorecer o desempenho acadêmico, mas quando se transforma em patologia, traz uma carga excessiva que prejudica o aprendizado e a frequência acadêmica.

Lopes *et al.*, (2019), descrevem que, para alcançar um bom desempenho acadêmico, os estudantes precisam apresentar um nível de ansiedade leve, para que estes não tenham um prejuízo ao longo de suas vivências acadêmicas. Em muitos casos, o nível de ansiedade é elevado e afeta a concentração, influenciando na procrastinação e gerando baixo desempenho, além disso, em alguns casos levando a evasão universitária. É importante ressaltar que fatores socioeconômicos também desempenham um papel importante, pois, estudantes que trabalham para se sustentar ou que enfrentam dificuldades financeiras podem sentir uma pressão, que por

sua vez, pode impactar em sua saúde mental. Preocupações com dívidas estudantis e a incerteza sobre o futuro profissional podem estar associados ao agravamento da ansiedade.

Bernardelli *et al.* (2022), apresenta em seu estudo a importância das habilidades sociais, e como a ansiedade tem causado efeitos adversos e negativos no contexto acadêmico, prejudicando muitas vezes a integração do estudante com os seus colegas apresentando desconforto e isolamento social, o qual, prejudica significativamente a vida desse acadêmico, pois a falta de vivência social, a busca por aceitação terá grande impacto em seu desempenho, pois o estudante se sente desmotivado e deslocado no ambiente ao qual está inserido. Com base nos estudos analisados, a influência da ansiedade no desempenho acadêmico também foi demonstrada em estudos como o de Lopes *et al.* (2019), que destacam a existência de uma relação inversa entre os níveis de ansiedade e o desempenho acadêmico.

A universidade como desencadeadora de ansiedade

De acordo os artigos pesquisados, é possível destacar que, ambientes acadêmicos apresentam desafios que agravam esses transtornos, com foco nos hábitos de estudo mais exigentes e pressões acadêmicas. Segundo Medeiros e Bittencourt (2017), um ajuste no ambiente acadêmico como forma de acolher as necessidades de grupos sociais específicos, pode ser particularmente difícil em universidades privadas, onde fatores socioeconômicos muitas vezes aumentam os níveis de estresse e ansiedade, além de cobranças das atividades que podem desenvolver sintomas que impedem as atividades acadêmicas.

Além disso, como destacaram Igue, Bariani e Milanesi (2008), o ingresso na universidade muitas vezes traz expectativas irrealistas para a vida acadêmica. Expectativas não atendidas podem causar frustração e aumentar os níveis de ansiedade, especialmente para alunos que iniciam o curso com uma visão romantizada sobre o futuro acadêmico. Quando estas expectativas colidem com a realidade, especialmente ao tentar conciliar trabalho e estudos, a ansiedade pode aumentar, impactando tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar mental.

A pressão para obter boas notas, a competição no ambiente acadêmico e a autocrítica excessiva podem desencadear sentimentos de inadequação e fracasso. Isto torna-se ainda mais relevante quando se olha para as habilidades sociais, como apontado por Bernardelli *et al.*

(2022), podem ser afetados pela ansiedade, dificultando a integração e a participação ativa nas atividades em grupo e na interação com os professores. A concorrência entre os colegas e a necessidade de se destacar e as expectativas dos familiares também são fatores que podem intensificar os sintomas da ansiedade. Portanto, Oliveira *et al.* (2016) destaca que fornecer apoio psicológico, educacional e criar um ambiente mais confortável pode ajudar a reduzir esses efeitos e garantir uma vida universitária mais equilibrada e saudável.

A expectativas da ansiedade no meio acadêmico

Bernardelli *et al.* (2022) elucidam que o ambiente universitário é um cenário repleto de incertezas e os problemas emocionais que afetam os estudantes, apresentam sintomas de ansiedade durante o curso, gerados a partir de diversos fatores principalmente com a decepção entre as expectativas geradas no início do curso e a realidade ao se iniciar, podendo apresentar alguns tipos de transtornos psicológicos. Assim, segundo os autores, os universitários continuam com somatização de ansiedade no decorrer do curso. Lopes *et al.* (2019) aprofundam essa discussão ao focar nas consequências das avaliações no contexto universitário.

A forma como os estudantes lidam com os exames e testes resultam em muitos casos, em uma intensa pressão psicológica. Avaliações são frequentemente percebidas como momentos decisivos, nos quais os discentes sentem a necessidade de corresponder às expectativas, tanto próprias quanto de seus familiares e professores. Esse sentimento de pressão desencadeia um ciclo de tensão e ansiedade, que afeta o desempenho acadêmico. A ansiedade elevada pode comprometer a capacidade cognitiva do estudante, resultando em um rendimento inferior ao esperado, o que agrava ainda mais o quadro de ansiedade, elevado à uma situação difícil de controlar.

Soluções para ansiedade no contexto acadêmico

Os resultados obtidos pelos pesquisadores mostraram que a ansiedade dos estudantes universitários está frequentemente associada à pressão acadêmica, às expectativas pessoais e às dificuldades de adaptação ao ambiente universitário. Um aspecto importante que merece maior atenção, sendo o processo de transição para a universidade, de modo que esse processo fosse trabalhado com os discentes ainda cursando o ensino médio, preparando-os para o ingresso na

instituição de ensino superior, visando a redução das frustrações perante às expectativas e redução da ansiedade (Oliveira; Santos; Dias, 2016).

Em contrapartida, os autores ressaltam que a adaptação acadêmica é um processo válido, pois implica na aprendizagem do discente em lidar com as frustrações em relação ao curso (Oliveira; Santos; Dias, 2016). Portanto, no contexto acadêmico podem desenvolver baixo desempenho nas atividades, devido a ansiedade, sendo que nesse ambiente as cobranças para a assertividade são grandes e saber lidar com as experiências na universidade, agrega e ajudam nos avanços, superando desafios e validando os conhecimentos adquiridos.

Nas pesquisas realizadas por estudantes do ensino superior constatou-se que algumas sugestões apontadas pelos universitários são comuns a calouros e veteranos de ambos os cursos, como: preparar os estudantes para a transição antes do ingresso na universidade, a comunicação nas informações acerca das atividades da instituição e do curso, a melhoria no diálogo entre o corpo docente e o acadêmico, orientações pertinentes ao aluno sobre sua área profissional, preparando o aluno para a realidade universitária (Oliveira; Santos; Dias, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse artigo destaca a complexidade e a relevância do impacto da ansiedade no desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Em toda via, o objetivo desta pesquisa foi mapear como a ansiedade interfere no desempenho acadêmico, bem como os efeitos desencadeadores no processo de aprendizagem. Portanto, a partir de informações coletadas e análise dos artigos, mostrou-se possível afirmar, que o objetivo proposto neste estudo foi alcançado, identificando os fatores e como a ansiedade pode interferir no desempenho acadêmico dos estudantes universitários, bem como os efeitos desencadeados no processo de aprendizagem.

Os dados analisados confirmam que fatores como a transição para o ensino superior, a pressão para se destacar e as expectativas irrealistas contribuíram significativamente para a evolução da ansiedade. Alguns autores indicam que ansiedade moderada pode ter efeitos positivos; no entanto, níveis elevados de ansiedade frequentemente resultam em dificuldades de concentração, procrastinação e aumento nas taxas de evasão das universidades.

No entanto, o presente estudo evidenciou ainda a carência de ações voltadas para os discentes acerca da transição da saída do ensino médio e a entrada no ensino superior, sendo

um aspecto considerado potencialmente importante para a ocorrência de fatores estressantes e ansiosos, visto que é um acontecimento novo na vida dos estudantes, onde muitos tem que deixar sua cidade de origem, sua família, mesmo com dificuldades financeiras em busca da realização profissional, tendo que se adaptar a uma nova realidade.

Além disso, é fundamental reconhecer que o impacto da ansiedade vai além do desempenho acadêmico imediato; ela pode afetar as trajetórias de carreira e a qualidade de vida dos estudantes a longo prazo. Portanto, a integração de serviços de saúde mental nos campi deve ser uma prioridade, garantindo que os estudantes tenham acesso a suporte contínuo. Em vista disso, sugerimos que as instituições de ensino superior devem estabelecer iniciativas de orientação, suporte psicológico e programas de intervenções para mitigar os efeitos da ansiedade.

Ressaltando que a continuidade de pesquisas sobre este tema é fundamental, um estudo aprofundado das causas e consequências da ansiedade no ambiente acadêmico, proporcionando a formulação de políticas mais eficazes e a concepção de um suporte adequado, favorecendo para o desenvolvimento de profissionais mais saudáveis e qualificados para superar as adversidades do mercado de trabalho. Diante do exposto, é relevante que a comunidade acadêmica se una em torno da saúde mental, possibilitando um diálogo aberto e ações que beneficiem todos os estudantes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5-TR: Texto Revisado**. 5ª edição, Porto Alegre: Artmed, 2023.

BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação**, v. 27, n. 1, p. 49-67, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQHMH8V37KmJVZx/?lang=pt>. Acesso em: 05 de mar. de 2024.

BOTELHO, Louise Lira Roede; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, Belo horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?q=O+m%C3%A9todo+da+revis%C3%A3o+integrativa+nos+estudos+organizacionais.+>>. Acesso em: 30 de ago. de 2024.

IGUE, Érica Aparecida; BARIANI, Isabel Cristina; MILANESI, Pedro Vitor Barnabé. Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes. **Psico-USF**, v. 13, n. 2, p. 155-164, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/yY7PbXW4mZW73jR9PVyZBQp/?lang=pt> Acesso em: 27 de ago. de 2024.

LOPES, José Milton et al. Ansiedade versus Desempenho Acadêmico: Uma análise entre estudantes universitários. **Cadernos de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 5, n. 2, p. 137-149, 2019. Disponível em: <https://periodicos.grupotiradentes.com/fitbiosauade/article/view/6151>. Acesso em: 28 de ago. de 2024.

MEDEIROS, Palloma Prates; BITTENCOURT, Felipe Oliveira. Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. **Id on line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 10, n. 33, p. 43-55, 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/594/855>. Acesso em: 27 de ago. de 2024.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; SANTOS, Anelise Schaurich; DIAS, Ana Cristina Garcia. Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 17, n. 1, p. 43-53, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/163641>. Acesso em: 27 de ago. de 2024.

SARAIVA, Luciano Mendes; SANTANA, Wilder Kleber Fernandes (Organizadores). **Educação e Práticas interdisciplinares: Linguagens e Diálogos**. v. 1, São Carlos - SP: Pedro & João Editores, 2023. Disponível em: <https://pedroejoaoeditores.com.br/produto/educacao-e-praticas-interdisciplinares-linguagens-e-dialogos-vol-1/>. Acesso em: 28 de ago. de 2024.

SOUZA, Marcela Tavares; SILVA, Michelly Dias; CARVALHO, Rachel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 28 de ago. de 2024.