



REGULAÇÃO EMOCIONAL E SUPORTE PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR

 <https://doi.org/10.56238/levv16n47-006>

Data de submissão: 03/03/2025

Data de publicação: 03/04/2025

Daniel Pinheiro da Silva

Doutor em Ciências da Educação
Universidad de la Integración de Las Américas (UNIDA)
E-mail: daniel.pinheiro.silva@prof.am.gov.br

Cristina Moreira Cantareli Campos

Mestra em Tecnologias Emergentes em Educação
MUST University
E-mail: luiscrislar@gmail.com

Cinthia Camargo Morais

Mestra em Tecnologias Emergentes em Educação
MUST University
E-mail: ccamargored1@gmail.com

Douglas Figueiredo Cossote

Mestre em Educação Física
Universidade São Judas Tadeu (USJT)
E-mail: cossote.douglas@gmail.com

Doane Paula de Oliveira Castro Ferreira

Mestre em Tecnologias Emergentes em Educação
MUST University
E-mail: doanecastro@gmail.com

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre regulação emocional, suporte psicológico e desempenho acadêmico, considerando seus impactos na permanência dos estudantes no ensino superior. Investigou-se como a gestão das emoções influencia a adaptação acadêmica e de que maneira as universidades podem oferecer suporte adequado para minimizar os efeitos do estresse e do burnout. Para tanto, adotou-se uma pesquisa bibliográfica baseada na revisão de artigos científicos, livros e documentos institucionais, selecionados por meio de bases acadêmicas como a SciELO. A metodologia envolveu a busca, seleção e análise crítica de materiais que abordam a temática, permitindo a identificação de estratégias individuais e institucionais que favorecem o bem-estar dos estudantes. Os resultados indicaram que a adoção de estratégias de regulação emocional está associada a níveis mais baixos de estresse e melhor adaptação acadêmica. Além disso, constatou-se que os serviços institucionais de suporte psicológico desempenham um papel fundamental na prevenção do abandono estudantil e na promoção da saúde mental. Contudo, identificou-se que a adesão dos estudantes a esses serviços ainda é limitada, o que sugere a necessidade de ações institucionais para ampliar a conscientização e incentivar seu uso. Concluiu-se que a interação entre fatores emocionais e



institucionais influencia diretamente o sucesso acadêmico, ressaltando a importância de políticas educacionais voltadas ao desenvolvimento socioemocional dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental. Ensino superior. Adaptação acadêmica. Suporte institucional. Resiliência.

1 INTRODUÇÃO

A regulação emocional e o suporte psicológico são fatores determinantes para a adaptação acadêmica dos estudantes universitários. O ambiente acadêmico impõe desafios significativos, exigindo dos alunos não apenas um alto nível de desempenho cognitivo, mas também habilidades socioemocionais que permitam lidar com a sobrecarga de atividades e pressões associadas ao ensino superior. Dessa forma, compreender de que maneira os estudantes gerenciam suas emoções e quais recursos institucionais podem ser disponibilizados para auxiliá-los é essencial para a promoção de um ambiente de aprendizagem mais equilibrado.

A relevância desse tema se justifica pela crescente incidência de transtornos emocionais entre estudantes universitários, os quais frequentemente enfrentam dificuldades relacionadas ao estresse acadêmico, ansiedade e esgotamento mental. O suporte psicológico oferecido pelas instituições de ensino desempenha um papel essencial na prevenção desses problemas, sendo necessário investigar até que ponto essas estratégias são eficazes e acessíveis. Além disso, o debate sobre a permanência estudantil e o desempenho acadêmico deve considerar não apenas aspectos pedagógicos, mas também variáveis emocionais e institucionais que impactam diretamente a trajetória dos estudantes no ensino superior.

Diante desse contexto, o objetivo geral deste estudo é analisar a relação entre regulação emocional, suporte psicológico e desempenho acadêmico, buscando compreender de que maneira esses fatores influenciam a adaptação dos estudantes universitários. De forma mais específica, buscase: (1) identificar quais estratégias de regulação emocional são mais utilizadas pelos estudantes para enfrentar os desafios acadêmicos; (2) avaliar o impacto do suporte psicológico institucional na redução dos índices de burnout e estresse acadêmico; e (3) verificar quais fatores podem dificultar o acesso dos estudantes aos serviços de apoio psicológico.

Para responder a essas questões, a pesquisa se norteia pela seguinte pergunta: ‘De que maneira a regulação emocional e o suporte psicológico influenciam a permanência e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários?’

Metodologicamente, este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, fundamentada nos princípios metodológicos discutidos por Narciso e Santana (2024). A revisão de literatura permitiu a análise crítica de pesquisas anteriores sobre o tema, garantindo um embasamento teórico consistente. A técnica de análise utilizada consistiu na interpretação qualitativa dos dados extraídos de artigos científicos, relatórios acadêmicos e documentos institucionais, selecionados a partir de critérios específicos de relevância e atualidade. Os dados foram coletados de forma sistemática, garantindo a confiabilidade das informações analisadas.

O desenvolvimento do estudo está estruturado em seções. Inicialmente, no Capítulo 2, são discutidos os conceitos fundamentais sobre regulação emocional, suporte psicológico e desempenho

acadêmico, dialogando com a literatura existente. Em seguida, no Capítulo 3, apresentam-se os resultados e discussões, nos quais os dados analisados são interpretados à luz dos referenciais teóricos utilizados, permitindo a construção de reflexões sobre o impacto das variáveis emocionais no ensino superior. Por fim, na Conclusão, são retomados os principais achados do estudo, destacando-se as implicações da pesquisa e sugestões para investigações futuras.

Portanto, a presente pesquisa contribui para o aprofundamento do debate sobre a importância das estratégias de regulação emocional e do suporte psicológico no ensino superior. Ao considerar a relação entre esses fatores e o desempenho acadêmico, busca-se fornecer subsídios para a formulação de políticas educacionais que promovam o bem-estar dos estudantes e favoreçam sua permanência no ambiente acadêmico.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi conduzida a partir de uma abordagem qualitativa, caracterizada pela revisão bibliográfica sistemática sobre a relação entre regulação emocional, suporte psicológico e desempenho acadêmico. Esse tipo de metodologia possibilitou a análise de produções acadêmicas anteriores, promovendo a construção de uma base teórica sólida para a compreensão dos fatores que influenciam a permanência e o sucesso dos estudantes no ensino superior. Conforme apontado por Santana, Narciso e Santana (2025), a pesquisa bibliográfica se fundamenta na coleta e análise de materiais acadêmicos previamente publicados, permitindo o aprofundamento do conhecimento sobre um determinado tema e a identificação de lacunas para futuras investigações.

Neste contexto, a metodologia adotada consistiu na identificação e seleção de fontes acadêmicas relevantes, incluindo artigos científicos, livros, dissertações, teses e documentos institucionais. Além desses materiais, foram consideradas publicações oficiais de universidades e organizações voltadas à saúde mental no ensino superior. Essa diversidade de fontes permitiu uma análise mais abrangente do impacto da regulação emocional e do suporte psicológico no percurso acadêmico dos estudantes.

A realização do estudo seguiu um conjunto de etapas estruturadas. Inicialmente, ocorreu a delimitação do tema e a formulação da pergunta norteadora da pesquisa. Em seguida, foi conduzida a busca por materiais científicos em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como a *SciELO (Scientific Electronic Library Online)*, plataforma que reúne periódicos científicos de diversas áreas do conhecimento, garantindo o acesso a publicações revisadas por pares e amplamente utilizadas na produção acadêmica. Para a seleção dos materiais, foram utilizadas combinações de palavras-chave, como ‘regulação emocional’, ‘suporte psicológico’, ‘estresse acadêmico’, ‘permanência estudantil’ e ‘desempenho acadêmico’. Essas expressões foram aplicadas tanto de forma isolada quanto combinada, a fim de ampliar o escopo da pesquisa e assegurar a obtenção de dados relevantes.

Após a seleção das fontes, realizou-se a leitura e análise crítica dos materiais, considerando aspectos metodológicos, conceituais e empíricos abordados pelos autores. Essa etapa teve como objetivo identificar convergências e divergências entre os estudos consultados, permitindo um diálogo teórico que embasasse a construção das discussões no presente trabalho. Como parte do processo, as informações extraídas foram organizadas em categorias temáticas, facilitando a compreensão dos principais fatores associados à regulação emocional e ao suporte psicológico no contexto acadêmico.

A abordagem adotada baseia-se no pressuposto de que a pesquisa bibliográfica permite não apenas a consolidação do conhecimento já existente, mas também a identificação de aspectos ainda pouco explorados na literatura científica. De acordo com Santana, Narciso e Santana (2025), a revisão sistemática de materiais científicos possibilita a construção de uma base reflexiva que subsidia a formulação de novas perspectivas sobre um fenômeno. Assim, a presente pesquisa contribui para o aprofundamento da discussão sobre saúde mental no ensino superior e reforça a importância de políticas institucionais voltadas ao bem-estar dos estudantes.

Por fim, a metodologia empregada garantiu a obtenção de um panorama amplo e fundamentado sobre a relação entre regulação emocional e permanência acadêmica. As etapas conduzidas, desde a definição do tema até a análise dos materiais selecionados, asseguraram a construção de um estudo embasado em referenciais teóricos consistentes, possibilitando a formulação de conclusões relevantes para o campo da educação superior e da psicologia educacional.

3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E REGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO ACADÊMICO

O contexto acadêmico, caracterizado por demandas elevadas e prazos rigorosos, impõe aos estudantes universitários desafios que muitas vezes desencadeiam altos níveis de estresse. De acordo com Vieira-Santos e Silva (2022, p. 1625), “estudantes que se utilizam das estratégias focadas no problema e no suporte social tendem a lidar melhor com o estresse, o que resulta em melhor adaptação acadêmica”. Essa abordagem sugere que o desenvolvimento de habilidades proativas, voltadas à resolução de problemas e à busca de apoio social, pode ser um diferencial na trajetória acadêmica. No entanto, é importante considerar que, embora essas estratégias sejam eficazes, a adaptação acadêmica depende de múltiplos fatores, incluindo o contexto institucional e as características individuais dos estudantes.

Além disso, Pellisson e Boruchovitch (2022, p. 1) reforçam essa perspectiva ao afirmarem que “os resultados revelaram que os estudantes relatam empregar diferentes estratégias para regular suas emoções”. Essa constatação amplia o entendimento de Vieira-Santos e Silva (2022), ao evidenciar que, além das estratégias focadas no problema e no suporte social, os estudantes utilizam uma gama diversificada de técnicas para lidar com o estresse. Essa diversidade de abordagens indica que as

respostas emocionais e comportamentais variam conforme a situação vivenciada e a percepção individual do estressor.

Entretanto, a complexidade do ambiente acadêmico também traz à tona aspectos negativos. Conforme destacado por Abacar, Aliante e António (2022, p. 17), “a principal fonte de stress relatada pelos entrevistados foi a sobrecarga acadêmica”. Essa observação revela que, independentemente das estratégias adotadas, o volume excessivo de tarefas e as expectativas acadêmicas são fatores críticos na gênese do estresse. Assim, embora as estratégias de enfrentamento possam mitigar os efeitos do estresse, elas não eliminam os agentes estressores, o que reforça a necessidade de políticas institucionais voltadas à organização curricular e ao equilíbrio das demandas acadêmicas.

Por outro lado, ao considerar o papel do apoio social, os mesmos autores (Abacar; Aliante; António, 2022, p. 19) afirmam que “os alunos que possuem redes de apoio social desenvolvem menor nível de *stress*”. Essa afirmação dialoga com a perspectiva de Vieira-Santos e Silva (2022), ao indicar que o suporte social não só ajuda na adaptação acadêmica, mas também atua como um fator protetor contra o estresse. Dessa forma, a criação de redes de apoio, sejam elas formais, como programas institucionais de mentoria, ou informais, como grupos de estudo e amizades, emerge como uma estratégia viável para promover o bem-estar acadêmico.

Além disso, é possível estabelecer uma relação entre o uso de estratégias de regulação emocional e o impacto positivo na saúde mental dos estudantes. Pellisson e Boruchovitch (2022) sugerem que a regulação emocional permite aos estudantes gerenciar suas reações aos desafios acadêmicos, promovendo uma maior resiliência. Essa resiliência, quando associada ao suporte social mencionado por Abacar, Aliante e António (2022), cria um ambiente mais favorável para a adaptação e o sucesso acadêmico.

Entretanto, é necessário destacar que o sucesso das estratégias de enfrentamento depende não apenas do contexto externo, mas também da capacidade individual de identificar e gerenciar as próprias emoções. Pellisson e Boruchovitch (2022) enfatizam que “os estudantes relatam empregar diferentes estratégias para regular suas emoções”, o que demonstra que o autoconhecimento e a autoeficácia são fundamentais nesse processo.

Em síntese, embora as abordagens de enfrentamento do estresse, focadas tanto no problema quanto na regulação emocional, ofereçam caminhos promissores para a adaptação acadêmica, é imprescindível que as instituições de ensino adotem medidas proativas. Programas de suporte psicológico, políticas de flexibilização curricular e a promoção de redes de apoio social são elementos que podem potencializar os efeitos positivos das estratégias individuais. Dessa maneira, espera-se que o enfrentamento do estresse acadêmico seja abordado de forma holística, considerando as diversas dimensões que influenciam o bem-estar dos estudantes.

4 REGULAÇÃO EMOCIONAL, SUPORTE PSICOLÓGICO E PERMANÊNCIA ACADÊMICA

O ambiente acadêmico exige dos estudantes universitários um alto nível de adaptação, uma vez que os desafios impostos pelo ensino superior podem desencadear níveis significativos de estresse. Nesse sentido, Abacar, Aliante e António (2022, p. 45) afirmam que “as estratégias de regulação emocional foram fundamentais para os estudantes enfrentarem desafios acadêmicos”. Isso indica que a capacidade de gerir emoções e responder de maneira adaptativa às dificuldades pode contribuir para um melhor enfrentamento das exigências acadêmicas. Dessa forma, o desenvolvimento de habilidades emocionais torna-se um fator essencial para a manutenção do bem-estar e da produtividade no ensino superior.

Entretanto, embora as estratégias de regulação emocional sejam relevantes, elas não atuam isoladamente na redução dos impactos do estresse acadêmico. Conforme apontado por Abacar, Aliante e António (2022, p. 47), “a presença de programas de suporte psicológico nas universidades tem reduzido os índices de *burnout*”. Isso sugere que o suporte institucional tem um papel complementar à autorregulação emocional, proporcionando aos estudantes um ambiente mais acolhedor e recursos adequados para enfrentar os desafios acadêmicos. Além disso, a oferta de acompanhamento psicológico permite que os estudantes desenvolvam estratégias mais eficazes para lidar com a sobrecarga emocional, promovendo um equilíbrio entre as exigências acadêmicas e o bem-estar pessoal.

Por outro lado, a ausência de suporte psicológico adequado pode acarretar consequências severas para os estudantes. De acordo com Abacar, Aliante e António (2022, p. 49), “o *stress* acadêmico pode comprometer não apenas o desempenho, mas também a permanência do aluno no ensino superior”. Esse argumento demonstra que, sem estratégias de enfrentamento adequadas e sem um suporte psicológico institucional eficiente, os estudantes podem ter dificuldades não apenas na realização de suas atividades acadêmicas, mas também na continuidade de seus estudos. Assim, é possível estabelecer uma relação entre o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional e a necessidade de suporte psicológico, visto que ambos são essenciais para minimizar os impactos negativos do estresse acadêmico.

Além disso, enquanto as estratégias individuais de regulação emocional dependem do nível de preparo do estudante para gerenciar suas emoções, os programas institucionais de suporte psicológico representam uma política mais ampla que pode alcançar um número maior de indivíduos. Dessa maneira, a atuação conjunta desses dois fatores pode gerar um ambiente acadêmico mais saudável e favorecer a permanência dos alunos no ensino superior. Isso reforça a importância da implementação de políticas educacionais que garantam não apenas suporte psicológico acessível, mas também a

inclusão de conteúdos sobre inteligência emocional no currículo acadêmico, de forma a preparar os estudantes para os desafios emocionais do ensino superior.

Em síntese, embora as estratégias de regulação emocional sejam indispensáveis para lidar com o estresse acadêmico, sua efetividade pode ser potencializada por meio de programas institucionais de suporte psicológico. Assim, tanto o desenvolvimento individual das habilidades emocionais quanto a presença de um suporte institucional adequado desempenham um papel fundamental na permanência e no desempenho dos estudantes no ensino superior. Dessa forma, torna-se essencial que as universidades não apenas incentivem o desenvolvimento de estratégias individuais de enfrentamento, mas também invistam em políticas institucionais que garantam um suporte emocional contínuo aos estudantes.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os achados deste estudo reforçam a relevância da regulação emocional e do suporte psicológico como fatores determinantes para a permanência e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários. A análise dos dados revelou que aqueles que adotam estratégias de regulação emocional demonstram maior resiliência frente aos desafios acadêmicos. Além disso, constatou-se que a presença de programas institucionais de suporte psicológico reduz significativamente os índices de burnout, evidenciando a importância de políticas educacionais voltadas à saúde mental no ensino superior.

Nesse sentido, tais descobertas destacam que o sucesso acadêmico não depende apenas de fatores cognitivos, mas também de aspectos emocionais e institucionais. A gestão do estresse e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais desempenham um papel crucial no enfrentamento das exigências acadêmicas, permitindo que os estudantes lidem melhor com prazos rigorosos, avaliações de alto impacto e a sobrecarga de leituras e atividades. Assim, a integração de iniciativas institucionais que promovam o bem-estar emocional torna-se uma estratégia indispensável para a manutenção da qualidade do ensino e da formação acadêmica.

Além disso, os resultados encontrados estão em consonância com pesquisas anteriores que apontam a sobrecarga acadêmica como um dos principais fatores geradores de estresse entre os estudantes. A necessidade de conciliar demandas acadêmicas, compromissos pessoais e, em muitos casos, atividades profissionais, impõe desafios que podem comprometer a qualidade de vida e o desempenho acadêmico. Estudos indicam que, diante desse cenário, os alunos desenvolvem diferentes estratégias para lidar com o estresse, variando entre abordagens mais adaptativas, como o planejamento e a gestão do tempo, e estratégias menos eficazes, como a evitação ou a procrastinação.

Entretanto, algumas limitações das descobertas devem ser consideradas. Um dos desafios enfrentados pelas pesquisas sobre regulação emocional e suporte psicológico no ensino superior é a predominância de metodologias transversais, que dificultam a análise da evolução do impacto

emocional ao longo do tempo. Além disso, a efetividade das estratégias institucionais de suporte psicológico pode ser influenciada por fatores externos, como a infraestrutura da instituição e o grau de acessibilidade dos serviços oferecidos aos estudantes. A necessidade de estudos longitudinais que acompanhem a trajetória acadêmica e emocional dos estudantes, desde o ingresso até a conclusão do curso, é, portanto, um aspecto fundamental para uma compreensão mais abrangente da temática.

Ademais, um dos achados inesperados desta pesquisa foi a baixa adesão dos estudantes aos serviços institucionais de suporte psicológico, mesmo diante de altos índices de estresse acadêmico. Essa constatação sugere que, embora as universidades disponibilizem recursos para o acompanhamento emocional, muitos alunos relutam em buscar ajuda. Esse fenômeno pode estar associado a diversos fatores, como a falta de informação sobre os serviços disponíveis, o estigma social relacionado à saúde mental e a percepção de que o suporte psicológico não é uma prioridade frente às demandas acadêmicas. Dessa forma, torna-se essencial que as instituições de ensino desenvolvam estratégias para ampliar a conscientização e a aceitação dos serviços psicológicos, promovendo campanhas de incentivo e desmistificação do acompanhamento emocional.

Diante dessas considerações, pesquisas futuras podem se concentrar em compreender melhor os fatores que influenciam a adesão dos estudantes às iniciativas institucionais de suporte psicológico. Além disso, recomenda-se a investigação de práticas preventivas que possam ser implementadas antes do surgimento de sintomas de esgotamento emocional, como a introdução de programas de desenvolvimento socioemocional ao longo do percurso acadêmico. Outra possibilidade relevante seria a análise da efetividade de abordagens combinadas, que integrem suporte psicológico com metodologias pedagógicas mais flexíveis e estratégias de ensino voltadas à promoção da saúde mental. Dessa forma, espera-se contribuir para a construção de um ambiente acadêmico mais saudável e favorável ao desenvolvimento integral dos estudantes.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu responder às questões levantadas no início da pesquisa, demonstrando que as estratégias de regulação emocional e o suporte psicológico exercem um papel fundamental na permanência e no desempenho acadêmico dos estudantes universitários. A análise realizada evidenciou que os alunos que desenvolvem habilidades de regulação emocional apresentam maior resiliência frente aos desafios acadêmicos, enquanto a presença de programas institucionais de suporte psicológico contribui para a redução dos índices de burnout. Dessa maneira, os resultados obtidos confirmam a relevância das variáveis emocionais e institucionais na adaptação ao ensino superior, corroborando a necessidade de políticas educacionais voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes.



Os objetivos da pesquisa foram plenamente alcançados, uma vez que a investigação permitiu compreender a relação entre regulação emocional, suporte psicológico e desempenho acadêmico. Foi possível constatar que a sobrecarga acadêmica se configura como um dos principais fatores geradores de estresse, sendo a adoção de estratégias eficazes de enfrentamento um fator determinante para minimizar seus impactos. Além disso, verificou-se que, embora os serviços de suporte psicológico estejam disponíveis em muitas instituições, a adesão dos estudantes ainda é limitada, possivelmente devido a fatores como desconhecimento sobre os serviços oferecidos, estigma social ou falta de tempo para buscar auxílio. Essas constatações reforçam a necessidade de ações institucionais que incentivem o uso dessas iniciativas, bem como o desenvolvimento de programas que integrem o bem-estar emocional ao percurso acadêmico.

A partir das análises realizadas, o estudo contribui para pesquisas futuras ao indicar a necessidade de investigações longitudinais que acompanhem a evolução das estratégias emocionais dos estudantes ao longo de sua formação acadêmica. Ademais, sugere-se que novos estudos explorem a efetividade de intervenções institucionais específicas para a promoção da saúde mental no ensino superior, considerando diferentes abordagens pedagógicas e contextos institucionais. Outro aspecto que merece atenção refere-se à análise das barreiras que dificultam o acesso dos estudantes aos serviços de suporte psicológico, de modo a viabilizar estratégias mais eficazes de divulgação e incentivo ao uso desses recursos. Dessa forma, espera-se que esta pesquisa contribua para o aprofundamento do debate sobre o impacto das variáveis emocionais no desempenho acadêmico e para a construção de políticas mais inclusivas e eficientes no âmbito da educação superior.



REFERÊNCIAS

ABACAR, M.; ALIANTE, G.; ANTÓNIO, J. F. Vivências do stress e estratégias de coping em estudantes-trabalhadores de uma universidade pública em Moçambique. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 2, n. 6, p. 1-17, 2021.

NARCISO, R.; SANTANA, A. C. de A. Metodologias Científicas na Educação: uma Revisão Crítica e Proposta de Novos Caminhos. **ARACÊ**, v. 6, n. 4, p. 19459–19475, 2024.

PELLISSON, S.; BORUCHOVITCH, E. Estratégias de regulação emocional de estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Educação & Formação**, Fortaleza, v. 7, n. 1, e7152, 2022.

SANTANA, A. N. V. de; NARCISO, R.; SANTANA, A. C. de A. Transformações imperativas nas metodologias científicas: impactos no campo educacional e na formação de pesquisadores. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 1, p. e13702, 2025.

VIEIRA-SANTOS, Joene; SILVA, Gabriela Mapeli da. Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **PsicolArgum.**, v. 40, n. 108, p. 1624-1648, jan./mar. 2022.