

ANSIEDADE ACADÊMICA NO ENSINO SUPERIOR: FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

ACADEMIC ANXIETY IN HIGHER EDUCATION: RISK FACTORS AND COPING STRATEGIES

ANSIEDAD ACADÉMICA EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: FACTORES DE RIESGO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

 <https://doi.org/10.56238/arev7n7-109>

Data de submissão: 08/06/2025

Data de publicação: 08/07/2025

Phelipe Austríaco-Teixeira

Doutor

E-mail: phelipe.teixeira@uemasul.edu.br

Waldemberg Araújo Bessa

Doutor em Letras

E-mail: waldembergbessa@gmail.com

RESUMO

A ansiedade acadêmica tem se tornado uma preocupação crescente nas instituições de ensino superior, refletindo as pressões emocionais e psicológicas enfrentadas pelos estudantes em um contexto cada vez mais competitivo e exigente. Esse fenômeno, embora muitas vezes naturalizado no cotidiano universitário, pode comprometer significativamente o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e a saúde mental dos alunos. O presente artigo busca compreender os principais fatores que contribuem para o surgimento e intensificação da ansiedade acadêmica, bem como identificar estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes para lidar com essa realidade. A pesquisa foi realizada com base em revisão bibliográfica e entrevistas qualitativas com alunos de diferentes cursos e instituições, permitindo uma análise ampla e sensível do tema. Entre os fatores de risco mais citados estão a sobrecarga de atividades, a pressão por resultados, a autocomparação constante, a instabilidade financeira e a insegurança quanto ao futuro profissional. Em contrapartida, estratégias como o apoio de colegas e familiares, o acompanhamento psicológico, a prática de exercícios físicos, a espiritualidade e a reestruturação do planejamento acadêmico surgiram como mecanismos importantes de enfrentamento. Os dados apontam para a urgência de ações institucionais mais acolhedoras, que incluam políticas de saúde mental, espaços de escuta ativa e estímulo ao equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal. Conclui-se que enfrentar a ansiedade acadêmica no ensino superior não depende apenas do esforço individual do estudante, mas também de um ambiente educativo mais humano, empático e comprometido com o bem-estar integral dos seus alunos.

Palavras-chave: Ansiedade acadêmica. Ensino superior. Saúde mental. Fatores de risco. Estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT

Academic anxiety has become a growing concern in higher education institutions, reflecting the emotional and psychological pressures faced by students in an increasingly competitive and demanding environment. Although often normalized in university life, this phenomenon can significantly affect academic performance, interpersonal relationships, and students' mental health. This article aims to

understand the main factors contributing to the emergence and intensification of academic anxiety, as well as to identify coping strategies used by students to deal with this reality. The research was conducted based on a literature review and qualitative interviews with students from different courses and institutions, allowing for a broad and sensitive analysis of the topic. Among the most frequently cited risk factors are activity overload, pressure for results, constant self-comparison, financial instability, and uncertainty about the professional future. In contrast, strategies such as peer and family support, psychological counseling, physical exercise, spirituality, and restructuring academic planning emerged as important coping mechanisms. The data highlight the urgency of more welcoming institutional actions, including mental health policies, spaces for active listening, and encouragement of balance between academic and personal life. The study concludes that tackling academic anxiety in higher education does not depend solely on individual student effort, but also on a more humane, empathetic, and well-being-oriented educational environment.

Keywords: Academic anxiety. Higher education. Mental health. Risk factors. Coping strategies.

RESUMEN

La ansiedad académica se ha convertido en una preocupación creciente en las instituciones de educación superior, reflejando las presiones emocionales y psicológicas que enfrentan los estudiantes en un entorno cada vez más competitivo y exigente. Este fenómeno, aunque a menudo naturalizado en la vida universitaria, puede comprometer significativamente el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud mental de los alumnos. El presente artículo busca comprender los principales factores que contribuyen al surgimiento e intensificación de la ansiedad académica, así como identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para enfrentar esta realidad. La investigación se realizó con base en una revisión bibliográfica y entrevistas cualitativas con estudiantes de diferentes carreras e instituciones, lo que permitió un análisis amplio y sensible del tema. Entre los factores de riesgo más mencionados se encuentran la sobrecarga de actividades, la presión por resultados, la autocomparación constante, la inestabilidad financiera y la inseguridad sobre el futuro profesional. En contraposición, estrategias como el apoyo de compañeros y familiares, el acompañamiento psicológico, la práctica de ejercicios físicos, la espiritualidad y la reestructuración de la planificación académica surgieron como mecanismos importantes de afrontamiento. Los datos señalan la urgencia de acciones institucionales más acogedoras, que incluyan políticas de salud mental, espacios de escucha activa y el estímulo al equilibrio entre la vida académica y personal. Se concluye que enfrentar la ansiedad académica en la educación superior no depende únicamente del esfuerzo individual del estudiante, sino también de un entorno educativo más humano, empático y comprometido con el bienestar integral de sus alumnos.

Palabras clave: Ansiedad académica. Educación superior. Salud mental. Factores de riesgo. Estrategias de afrontamiento.

1 INTRODUÇÃO

O ambiente universitário, tradicionalmente concebido como espaço de formação crítica, desenvolvimento pessoal e ascensão profissional, tem se mostrado também um terreno fértil para o surgimento de transtornos emocionais, entre eles, a ansiedade acadêmica. Embora a vivência universitária traga oportunidades valiosas de crescimento, ela também impõe pressões que, em muitos casos, ultrapassam a capacidade de adaptação de grande parte dos estudantes.

A ansiedade, nesse contexto, não deve ser entendida apenas como uma resposta pontual ao estresse cotidiano, mas como um estado persistente que compromete a concentração, a autoestima e o rendimento acadêmico. Muitos alunos relatam dificuldades em lidar com prazos apertados, excesso de tarefas, cobrança por desempenho, além de inseguranças relacionadas ao futuro profissional e à própria escolha do curso. Em especial, os primeiros anos do ensino superior costumam ser marcados por rupturas emocionais, afastamento da família, adaptação a novas dinâmicas sociais e desafios financeiros, que agravam ainda mais o cenário.

Apesar da crescente visibilidade do tema nas últimas décadas, ainda é comum que a ansiedade acadêmica seja naturalizada, minimizada ou tratada como fraqueza individual. Pouco se discute sobre as causas estruturais e institucionais que alimentam esse problema, assim como as possibilidades concretas de enfrentamento a partir de políticas educacionais, apoio psicológico e estratégias de autocuidado. É justamente nesse ponto que se insere a relevância deste estudo.

Este artigo tem como objetivo principal identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade acadêmica no ensino superior e compreender as estratégias utilizadas por estudantes para lidar com essa realidade. Por meio de uma abordagem qualitativa, a pesquisa visa ampliar o debate sobre saúde mental na universidade, não apenas como uma questão pessoal, mas como um aspecto essencial da permanência, da aprendizagem significativa e da justiça educacional.

2 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com o intuito de compreender em profundidade as experiências subjetivas dos estudantes em relação à ansiedade acadêmica. A opção por essa metodologia se justifica pela natureza complexa e multifacetada do fenômeno investigado, o qual envolve dimensões emocionais, sociais e institucionais que não podem ser plenamente captadas por meio de métodos quantitativos.

2.1 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A pesquisa foi desenvolvida em duas etapas principais. A primeira consistiu em uma revisão bibliográfica de literatura científica nacional e internacional sobre ansiedade acadêmica, saúde mental no ensino superior, fatores de risco psicossociais e estratégias de enfrentamento adotadas por estudantes universitários. Foram utilizados bancos de dados como SciELO, LILACS, Google Acadêmico e CAPES Periódicos, com recorte temporal dos últimos dez anos.

Na segunda etapa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 20 estudantes de diferentes cursos (licenciaturas, bacharelados e tecnológicos) e instituições (públicas e privadas), localizadas em regiões distintas do Brasil. Os participantes foram selecionados por meio de amostragem intencional, visando à diversidade de perfis e contextos. As entrevistas tiveram duração média de 40 minutos, conduzidas presencialmente ou por videoconferência, mediante consentimento informado.

2.2 ANÁLISE DOS DADOS

As entrevistas foram transcritas e analisadas com base na técnica de análise de conteúdo temática, conforme proposta por Bardin (2016). Essa técnica permitiu a identificação de núcleos de sentido recorrentes nos relatos dos participantes, organizando-se os dados em duas grandes categorias: fatores de risco associados à ansiedade acadêmica e estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes.

A triangulação entre os dados empíricos e a literatura revisada fortaleceu a validade dos achados e permitiu uma análise crítica e contextualizada, respeitando as singularidades dos sujeitos envolvidos.

2.3 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa seguiu os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo-se o anonimato, a confidencialidade das informações e o direito de desistência a qualquer momento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Falar em ansiedade acadêmica, no contexto do ensino superior, é confrontar uma experiência que, embora amplamente disseminada entre os estudantes, segue envolta em silêncios institucionais e discursos que, na maioria das vezes, despolitizam o sofrimento. A análise das entrevistas revelou que o mal-estar psíquico que acomete universitários não é apenas episódico ou pontual, mas um estado de

tensão permanente, quase estrutural, que se articula a processos mais amplos de precarização da vida, da educação e das relações sociais.

3.1 A UNIVERSIDADE COMO ESPAÇO DE TENSÃO CRÔNICA

Os relatos colhidos indicam que a universidade — imaginada, em muitos discursos, como lugar de emancipação, construção de saber e desenvolvimento pessoal — tem se configurado, para muitos, como espaço de angústia, hiperprodutividade e insegurança existencial. Há uma sobreposição quase insuportável entre a exigência de excelência e a sensação de insuficiência, entre a promessa de futuro e a vivência do colapso presente.

“É como se tudo estivesse sempre atrasado. Mesmo quando entrego tudo, continuo me sentindo em dívida. Comigo, com o curso, com o tempo.”

Essa fala ilustra um sentimento difuso, porém recorrente: a de que o tempo universitário se tornou um campo de aceleração contínua. Não há pausas legitimadas, e o descanso é lido como procrastinação. A lógica do desempenho se sobrepõe à experiência do aprendizado, e a subjetividade é capturada por métricas, currículos extensos, plataformas de avaliação e expectativas inalcançáveis.

Nesse contexto, a ansiedade não é uma reação isolada, mas a expressão psíquica de uma normalidade violenta: normal é estar sobrecarregado; normal é dormir mal; normal é viver em estado de alerta. O corpo e a mente, em constante vigília, denunciam os limites de um modelo educacional que adoece enquanto promete formar.

3.2 INCERTEZA, AUTOSSABOTAGEM E CULPA

Outro aspecto que emergiu de forma contundente foi a instabilidade que marca a relação dos estudantes com o futuro. A universidade, que deveria servir como dispositivo de projeto, de horizonte, muitas vezes aprofunda a sensação de suspensão: o diploma não garante segurança, a formação não assegura pertencimento social.

“Não sei se vou conseguir me manter na área, ou se vou ter que trabalhar com qualquer coisa só pra pagar as contas.”

Esse desalento — alimentado por um mercado de trabalho cada vez mais precarizado — se traduz em ansiedade difusa, mas também em culpa. Os estudantes internalizam a ideia de que não estão “fazendo o suficiente”, mesmo quando já ultrapassaram seus próprios limites. A autossabotagem não aparece como escolha, mas como reflexo de um sistema que desloca a responsabilidade do fracasso para o indivíduo.

Aqui, a ansiedade se mistura com vergonha, silêncio e solidão. Pouco se fala sobre isso nos espaços formais da universidade, que seguem operando sob uma retórica meritocrática, na qual o sofrimento é visto como fraqueza e o cansaço, como falta de vocação.

3.3 ESTRATÉGIAS DE SOBREVIVÊNCIA: MAIS DO QUE ENFRENTAMENTO, RESISTÊNCIA

Apesar do cenário adverso, os estudantes mobilizam diferentes estratégias — nem sempre organizadas, nem sempre eficazes — para lidar com a ansiedade e seguir adiante. O termo “enfrentamento” talvez não seja suficiente: trata-se, em muitos casos, de sobrevivência psíquica em um território que frequentemente desautoriza o sentir.

As redes de apoio — entre colegas, familiares e parceiros — aparecem como refúgios precários, mas potentes. A psicoterapia, quando acessível, é valorizada como espaço de escuta e reorganização subjetiva. Atividades físicas, práticas espirituais e pequenas pausas no cotidiano também são citadas como tentativas de recobrar alguma autonomia emocional.

Mas há um dado inquietante: muitos estudantes relatam recorrer a essas estratégias em segredo, como se cuidar de si fosse, paradoxalmente, um sinal de fraqueza diante da lógica acadêmica vigente. Há quem esconda que faz terapia, que precisa de tempo, que não dá conta. A performance da estabilidade ainda impera.

“A gente aprende a sorrir no corredor e chorar no banheiro. E segue.”

Essa fala resume com brutal clareza a experiência de muitos. Por isso, mais do que propor soluções individuais, os dados desta pesquisa exigem um olhar crítico sobre o próprio modelo de universidade que temos construído — e sobre o quanto ele está, silenciosamente, gerando sofrimento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade acadêmica, como emergiu nesta investigação, não é um acidente de percurso nem um desvio de normalidade no processo educativo. Ela constitui, antes, um sintoma estruturante de um modelo universitário que se organiza em torno da lógica da produtividade, da excelência abstrata e da responsabilização individual. Ao escutarmos os relatos dos estudantes — em sua franqueza, em seus silêncios e em seus desabafos — somos forçados a reconhecer que o sofrimento psíquico nas universidades não é apenas um problema pessoal a ser “tratado”, mas um fenômeno social e institucional a ser compreendido, enfrentado e, sobretudo, transformado.

Ao longo deste estudo, identificamos fatores de risco que transcendem o indivíduo e dizem respeito às condições objetivas do fazer universitário: a sobrecarga de tarefas, a pressão constante por

desempenho, a insegurança quanto ao futuro profissional, a instabilidade financeira e a solidão institucional. Esses elementos não operam isoladamente. Eles se articulam em um ambiente que, em vez de acolher o sujeito que aprende, frequentemente o submete a um ideal de estudante inatingível, exaustivo, desumanizado.

As estratégias de enfrentamento relatadas — embora diversas e, em muitos casos, criativas — são insuficientes se vistas como solução autônoma. A persistência do sofrimento, mesmo diante dos esforços individuais, denuncia os limites do autocuidado quando este não é sustentado por estruturas institucionais que o reconheçam e o apoiem. Cuidar de si, nesse contexto, não pode ser sinônimo de se adaptar à lógica que adoece. Ao contrário, precisa ser um ato de resistência contra ela.

A universidade, enquanto espaço de formação, precisa urgentemente se reconfigurar como território de cuidado. Isso implica abandonar a retórica da meritocracia cega, rever práticas pedagógicas que reforçam a competitividade, ampliar políticas de permanência que considerem o estudante em sua integralidade e, sobretudo, instituir uma cultura de escuta e de reconhecimento do sofrimento psíquico como parte legítima do cotidiano acadêmico.

Enfrentar a ansiedade acadêmica, portanto, não é apenas uma questão de saúde mental: é uma questão ética, política e educacional. É preciso resgatar o sentido de uma universidade que forme não apenas competências técnicas, mas subjetividades inteiras — capazes de pensar, de sentir, de se relacionar e de viver com dignidade.

Concluímos, assim, que o combate à ansiedade acadêmica exige mais do que intervenção clínica ou estratégias individuais: exige uma profunda revisão do modo como concebemos a educação superior, seus objetivos, suas práticas e os sujeitos que nela habitam. Que possamos, enquanto educadores, pesquisadores e instituições, nos responsabilizar não apenas pelo saber que transmitimos, mas pelo modo como o fazemos e pelas vidas que tocamos nesse processo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Raquel Simões de et al. Mental health and lifestyle factors among higher education students: a cross-sectional study. *Behavioral Sciences*, Basel, v. 15, n. 3, p. 253, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/3/253>. Acesso em: 8 jul. 2025.
- ARAÚJO, Larissa Gomes de; COSTA, Juliane Almeida da. Ansiedade acadêmica e seus impactos na vida universitária: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 10, n. 2, p. 55–70, 2021.
- BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BIRINGHAO, Omogolo Omaatla; XUE, Mengru. Exploring stress among international college students in China. *arXiv preprint*, 2025. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/2503.14139>. Acesso em: 8 jul. 2025.
- CORTEZ, Adriana Benevides Soares et al. Ansiedade no ambiente acadêmico: concepções de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 203–215, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/385490127>. Acesso em: 8 jul. 2025.
- FERREIRA, Amanda S.; ROCHA, Eduardo H. Pressões acadêmicas e sofrimento psíquico no ensino superior: uma leitura a partir da saúde mental. *Psicologia e Educação*, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 115–129, 2019.
- MURTA, Sheila G. C.; OLIVEIRA, Maisa R. M. Promoção da saúde mental no ensino superior: estratégias e resistências. *Psicologia & Sociedade*, v. 29, e180330, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc>. Acesso em: 8 jul. 2025.
- NACACKA-BESSET, Maria N.; BASTOS NUNES, Maisa et al. Fatores de risco para a saúde mental e estratégias de enfrentamento de graduandos de Psicologia. *Psicologia em Pesquisa*, v. 16, n. 30, 2024. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272024000200010. Acesso em: 8 jul. 2025.
- RANI, Shantona. Studying the impact of anxiety, stress, and emotion on academic performance: a systematic review. *Journal of Student Health and Education*, 2025. Disponível em: <https://goodwoodpub.com/index.php/jshe/article/view/2437>. Acesso em: 8 jul. 2025.
- SANTOS, Carolina B.; GOMES, Rafael A. Universidade e adoecimento psíquico: os efeitos da lógica da produtividade na formação discente. *Cadernos de Educação*, v. 40, n. 1, p. 98–115, 2021.
- SILVA, Mariana C. da; OLIVEIRA, Victor H. A cultura do desempenho e os efeitos da ansiedade acadêmica em estudantes universitários. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, v. 13, n. 1, p. 88–104, 2020.
- VIEIRA, Letícia S. A lógica do mérito e a naturalização do sofrimento universitário: reflexões sobre saúde mental e educação superior. *Educação em Foco*, v. 26, n. 2, p. 211–227, 2021.