


**RESILIÊNCIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DO  
ENSINO SUPERIOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF HIGHER  
EDUCATION: AN INTEGRATIVE REVIEW**

**RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE LA  
EDUCACIÓN SUPERIOR: UNA REVISIÓN INTEGRADORA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n9-246>

**Data de submissão:** 23/08/2025

**Data de publicação:** 23/09/2025

**Glaucio Martins da Silva Bandeira**

Doutorando

Instituição: Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

E-mail: [glauciobandeira@gmail.com](mailto:glauciobandeira@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7844-4280>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0782905520567057>

**Danielle Mello Ferreira**

Doutora

Instituição: Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

E-mail: [danielle.ferreira@asoec.com.br](mailto:danielle.ferreira@asoec.com.br)

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2285-5400>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0652796903721315>

**Maria Angela Mattar Yunes**

Doutora

Instituição: Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

E-mail: [mamyunes@gmail.com](mailto:mamyunes@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4653-3895>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7909921748932754>

---

**RESUMO**

A resiliência tem se destacado como um fator a ser considerado para a permanência e o desenvolvimento acadêmico de estudantes universitários, especialmente diante de desafios que envolvem pressões acadêmicas, condições socioeconômicas e demandas emocionais. Este estudo é uma revisão integrativa da literatura e teve como objetivo investigar o estado da arte das pesquisas sobre resiliência em estudantes universitários, com ênfase no conceito, nas metodologias utilizadas, fatores explorados e resultados obtidos no desenvolvimento, desempenho acadêmico e bem-estar de discentes do ensino superior. Para isso, foi realizada uma busca nas bases de dados SciELO, PePSIC, Lilacs, BVS e ERIC, utilizando combinações dos descritores “resiliência”, “estudantes” e “ensino superior” e seus correspondentes em inglês e espanhol. A seleção dos artigos seguiu critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, com análise crítica e o rigor metodológico do protocolo PRISMA. Os achados evidenciam que a resiliência é um processo dinâmico e multifatorial, sustentado pela interação de fatores individuais, familiares, sociais e institucionais, exercendo papel protetor contra o estresse, fortalecendo a saúde mental e contribuindo para melhores índices de desempenho acadêmico e permanência estudantil. Conclui-se que políticas educacionais integradas,

aliadas a programas institucionais de apoio e ao fortalecimento de competências pessoais, são fundamentais para promover a resiliência e reduzir a evasão no ensino superior.

**Palavras-chave:** Resiliência. Estudantes Universitários. Ensino Superior. Suporte Social. Saúde Mental.

## ABSTRACT

Resilience has emerged as a key factor in the retention and academic development of university students, especially when faced with challenges involving academic pressures, socioeconomic conditions, and emotional demands. This integrative literature review aims to investigate the state-of-the-art research on resilience in university students, emphasizing the concept, methodologies used, factors explored, and results obtained in the development, academic performance, and well-being of higher education students. To this end, a search was conducted in the SciELO, PePSIC, Lilacs, BVS, and ERIC databases, using combinations of the descriptors "resilience," "students," and "higher education" and their corresponding terms in English and Spanish. Article selection followed previously established inclusion and exclusion criteria, with critical analysis and the methodological rigor of the PRISMA protocol. The findings demonstrate that resilience is a dynamic and multifactorial process, sustained by the interaction of individual, family, social, and institutional factors, playing a protective role against stress, strengthening mental health, and contributing to better academic performance and student retention rates. It is concluded that integrated educational policies, combined with institutional support programs and the strengthening of personal skills, are fundamental to promoting resilience and reducing dropout rates in higher education.

**Keywords:** Resilience. University Students. Higher Education. Social Support. Mental Health.

## RESUMEN

La resiliencia se ha convertido en un factor clave para la retención y el desarrollo académico de los estudiantes universitarios, especialmente cuando se enfrentan a desafíos relacionados con la presión académica, las condiciones socioeconómicas y las exigencias emocionales. Esta revisión bibliográfica integradora busca investigar el estado del arte de la investigación sobre resiliencia en estudiantes universitarios, haciendo hincapié en el concepto, las metodologías utilizadas, los factores explorados y los resultados obtenidos en el desarrollo, el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes de educación superior. Para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos SciELO, PePSIC, Lilacs, BVS y ERIC, utilizando combinaciones de los descriptores "resiliencia", "estudiantes" y "educación superior" y sus términos correspondientes en inglés y español. La selección de los artículos siguió los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, con un análisis crítico y el rigor metodológico del protocolo PRISMA. Los hallazgos demuestran que la resiliencia es un proceso dinámico y multifactorial, sustentado por la interacción de factores individuales, familiares, sociales e institucionales, que desempeña un papel protector contra el estrés, fortalece la salud mental y contribuye a un mejor rendimiento académico y a las tasas de retención estudiantil. Se concluye que las políticas educativas integradas, combinadas con programas de apoyo institucional y el fortalecimiento de las habilidades personales, son fundamentales para promover la resiliencia y reducir la deserción escolar en la educación superior.

**Palabras clave:** Resiliencia. Estudiantes Universitarios. Educación Superior. Apoyo Social. Salud Mental.

## 1 INTRODUÇÃO

O ensino superior brasileiro encontra-se em um momento de transição, marcado por avanços no acesso e crescimento das matrículas (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024a). A compreensão detalhada da dinâmica do contexto universitário é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas que promovam equidade, qualidade e sustentabilidade no sistema educacional.

As mudanças dos últimos anos podem ser avaliadas com base nos dados do Censo da Educação Superior de 2023 e evidenciam um panorama dinâmico e complexo. Em 2023, o total de matrículas se aproximou da marca de 10 milhões de estudantes, representando um aumento de 5,6%, o maior desde 2014. Esse crescimento reflete a ampliação do acesso à educação superior e o interesse contínuo da população em investir nessa etapa de formação acadêmica (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024A).

No entanto, o cenário também evidencia entraves significativos. Apesar do crescimento observado, o número de ingressantes em cursos presenciais tem diminuído de forma constante desde 2014, marcando o menor registro na última década. Em 2023, os números de ingressos presenciais se mantiveram praticamente estáveis em relação a 2022, sem recuperação expressiva. Até esse período, portanto, esse era o quadro predominante da educação superior brasileira, caracterizado por retração contínua na modalidade presencial. Contudo, dados recentes indicam uma leve tendência de crescimento do ensino presencial a partir de 2024, sugerindo sinais iniciais de retomada desse formato. Essa redução acumulada, e a tímida reação mais recente, podem estar relacionadas a fatores econômicos, geográficos e estruturais que dificultam o acesso a cursos presenciais, além da crescente demanda por formatos educacionais mais flexíveis (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024a).

O Censo da Educação Superior revela disparidades notáveis no acesso ao ensino superior entre as redes de ensino. Enquanto 58% dos estudantes da rede federal e 59% da rede privada ingressam diretamente após o ensino médio, apenas 21% dos alunos provenientes de escolas estaduais conseguem o mesmo. Essa desigualdade acentua a necessidade de um olhar atento para as políticas públicas voltadas à democratização do acesso à educação superior no país (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024b).

A distribuição de matrículas em cursos de graduação no Brasil apresenta um cenário de concentração significativa. Um pequeno grupo de instituições de ensino superior (IES) concentra uma parcela expressiva dos estudantes, sendo responsável por 24% do total de matrículas no país. Em contrapartida, a maior parte das instituições atende um número relativamente reduzido de alunos, o que evidencia um desequilíbrio na capacidade de absorção e oferta educacional. Essa concentração pode limitar a diversidade acadêmica e restringir o acesso equitativo à educação superior,

especialmente em áreas onde há menor presença de instituições com maior capacidade de atendimento. Para mitigar esse problema, é essencial implementar políticas que incentivem a descentralização das matrículas e promovam maior equidade no sistema educacional, ampliando as oportunidades de acesso e inclusão no ensino superior (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024a).

As redes de ensino superior apresentam dinâmicas distintas. Nos últimos 10 anos, as instituições federais registraram um aumento de 16,6% no número de matrículas, enquanto as estaduais cresceram 9,9%. Por outro lado, as instituições municipais enfrentaram uma redução significativa de 59,2% no mesmo período. Em 2023, a rede estadual registrou um crescimento de 1,4%, contrastando com uma variação negativa de 1,3% na rede federal e uma leve recuperação de 1,7% nas instituições municipais (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024a).

Um ponto a ser destacado é o fenômeno multifatorial da evasão em instituições de educação superior que impacta a permanência e o sucesso acadêmico dos estudantes. Pesquisas indicam que a evasão universitária é predominante nos primeiros anos da graduação. Embora tenha havido avanços no acesso ao ensino superior – ainda que restrito, especialmente para as classes menos favorecidas, a permanência dos estudantes tem recebido pouca atenção. Dessa forma, torna-se fundamental o desenvolvimento de estudos que aprofundem a compreensão dos fatores que contribuem para a diminuição da evasão nesse nível de ensino (NIEROTKA et al., 2023)

Outro aspecto crucial evidenciado pelo censo é a relação entre o número de alunos e professores. Nas instituições privadas, a proporção de alunos por docente é significativamente maior em comparação com as públicas, o que pode comprometer a qualidade do ensino oferecido. Esse dado enfatiza a necessidade de investimentos contínuos na valorização e formação do corpo docente, especialmente no setor privado (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024b).

Cabe ressaltar também, a importância das políticas de assistência estudantil, como cotas, Prouni (Programa Universidade para Todos) e Fies (Fundo de Financiamento Estudantil), que têm impacto positivo nas taxas de conclusão com estudantes beneficiados apresentando índices mais altos de conclusão. O Prouni, por exemplo, obteve um impacto significativo, com 58% de concluintes entre os beneficiados, comparados aos 36% dos não beneficiados (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2024b). Essas políticas garantem o acesso e a permanência de estudantes de baixa renda, pretos, pardos e indígenas no ensino superior, refletindo o compromisso do Ministério da Educação com a inclusão e a melhoria da qualidade educacional no Brasil.

Esse cenário de complexidade do ensino superior provoca a pensar na importância de se considerar aspectos relativos aos processos de resiliência entre os estudantes. Ou seja, destacar recursos individuais, sociais e comunitários disponíveis para promover a superação de entraves

impostos por um sistema desigual. Resiliência não apenas envolve a mera superação de barreiras e dificuldades, mas implica em transformações positivas diante de situações desafiadoras (YUNES, 2003). A promoção de ambientes acadêmicos verdadeiramente inclusivos depende da implementação de estratégias que respondam às demandas estudantis e ofereçam equidade ao longo de sua jornada no ensino superior. (SANTOS, ANTUNES, COUTINHO, GUEDES, & ROMANO, 2021). Esse contexto de inclusão e adaptação acadêmica se conecta diretamente ao conceito de resiliência, como destacado por YUNES, 2003, que oferece uma compreensão mais precisa desse processo no ambiente educacional. Esses espaços inclusivos podem ser desenvolvidos em interações de cuidado e acolhimento, mediadas pelos chamados tutores de resiliência nos processos proximais. (YUNES et al., 2018)

A resiliência, muitas vezes associada à "superação" de adversidades, é, na verdade, um fenômeno humano que envolve processos complexos e fatores múltiplos. Não se trata apenas de capacidade de resistência ou o retorno ao estado inicial após uma crise (YUNES, 2003). A concepção de resiliência como fenômeno dinâmico reflete melhor a experiência dos estudantes beneficiados por essas políticas, que, ao enfrentar desafios, desenvolvem uma adaptação contínua e transformadora, favorecendo suas trajetórias acadêmicas. A resiliência não deve ser entendida como uma característica estática ou inata do indivíduo, mas como processos que se constroem a partir da interação entre fatores de risco e fatores de proteção presentes nos ambientes. Nesse sentido, trata-se de um construto relacional e contextual, que se manifesta tanto no nível individual quanto familiar, social e comunitário. Essa abordagem também permite perceber a resiliência como algo que pode ser promovido e desenvolvido ao longo do tempo, por meio de intervenções e com base nas experiências vividas, tanto no nível individual quanto coletivo (YUNES, 2003).

Ao tratar do estudante e sua jornada acadêmica, pode-se afirmar que muitos vivenciam situações adversas que, se mediadas por recursos pessoais (como autoestima, otimismo e perseverança) e recursos externos (como apoio social, políticas institucionais e vínculos significativos), podem facilitar a superação de dificuldades e o alcance de transformações positivas, onde a instituição universitária exerce influência direta e incontestável sobre os processos de desenvolvimento da resiliência. (GIANFELICE et al., 2024)

No âmbito universitário, é crucial estudar a resiliência para compreender como se dá o enfrentamento das dificuldades cotidianas na vida estudantil, como: prazos exigentes, pressões emocionais e problemas pessoais. Estes podem interferir no desempenho e no bem-estar dos estudantes. A resiliência, portanto, envolve processos emocionais e psicológicos que ajudam o estudante a se manter no caminho acadêmico, mesmo diante de obstáculos, promovendo não apenas

o sucesso acadêmico, mas também a saúde mental (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019).

Diante disso, a resiliência pode ser considerada como um fator de permanência dos estudantes no ensino superior. A possibilidade de lidar com as adversidades pode ser um diferencial na superação das dificuldades enfrentadas ao longo da jornada universitária e reduzir os riscos de evasão e abandono de curso. Ao compreender como os alunos desenvolvem mecanismos de enfrentamento, é possível identificar estratégias que favoreçam sua adaptação e progresso acadêmico. Assim, poder-se-á promover tanto o sucesso educacional quanto o bem-estar emocional.

Pesquisadores afirmam que o ensino superior é um período marcado por diversos desafios para os estudantes, que frequentemente enfrentam situações relacionadas à adaptação ao ambiente acadêmico, à gestão do tempo e ao cumprimento das expectativas de professores e colegas, questões de ordem financeira, familiar e social, somadas à pressão por resultados acadêmicos positivos, podem agravar o estresse e comprometer a saúde emocional dos alunos (BRAUN, MARCILIO, & DIAS, 2024). Nesse sentido, a resiliência se torna uma ferramenta essencial para que o estudante consiga superar essas barreiras e obter sucesso em sua trajetória acadêmica (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021). A resiliência pode, assim, ser vista como um fator determinante para a adaptação ao ambiente universitário e para a persistência em uma trajetória educacional bem-sucedida (MORGAN ASCH, 2021).

Fatores de risco ou de proteção contribuem para a fragilidade ou fortalecimento da resiliência. Entre os fatores de proteção, destacam-se o apoio social, a autoestima elevada e a busca ativa por soluções diante dos problemas. Já os fatores de risco, se relacionam com a falta de apoio social, dificuldades econômicas e problemas emocionais, entre outros que podem prejudicar o desenvolvimento da resiliência e aumentar a vulnerabilidade do estudante diante dos desafios do ensino superior (GIANFELICE et al., 2024). O equilíbrio entre esses fatores pode determinar a capacidade do estudante de enfrentar e superar os obstáculos que surgem ao longo de sua jornada acadêmica (PONTES, 2025).

Modelos de intervenção têm se mostrado eficazes na promoção da resiliência entre os estudantes universitários (REGINA et al., 2024). De acordo com Morgan Asch, (2021), programas focados no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, apoio psicológico e fortalecimento da rede social dos alunos são algumas das estratégias utilizadas para aumentar a resiliência e melhorar o desempenho acadêmico. Tais intervenções contribuem para a construção de um ambiente universitário mais saudável, onde os estudantes se sentem mais preparados para enfrentar os desafios inerentes ao ensino superior (MORGAN ASCH, 2021).



Embora a importância da resiliência seja reconhecida por muitos autores (OLIVEIRA, KAMIMURA, & NOGUEIRA, 2021; CARVALHO et al., 2016; MAIA & GUIMARÃES NETO, 2021) há poucos estudos que integram diferentes perspectivas sobre o tema e que explorem de forma abrangente os aspectos que contribuem para a resiliência. Dessa forma um estudo de revisão integrativa sobre a resiliência se faz necessário, pois ainda existem lacunas significativas na literatura sobre o conceito de resiliência no contexto universitário. Ao suprir essa necessidade, pretende-se oferecer uma visão mais aprofundada de estratégias de promoção de resiliência em estudantes universitários (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019). Quais elementos são referidos pela literatura quando se estuda resiliência em estudantes universitários?

O objetivo geral dessa revisão integrativa de literatura é investigar o estado da arte das pesquisas sobre resiliência em estudantes universitários, com ênfase no conceito, nas metodologias utilizadas, fatores explorados e resultados obtidos no desenvolvimento, desempenho acadêmico e bem-estar de discentes do ensino superior. Outro foco é investigar se existem programas e/ou intervenções de promoção de resiliência entre estudantes universitários. Bortolatto et al. (2021) realizou uma revisão sistemática e relatam que iniciativas que incluem desde oficinas de habilidades socioemocionais até políticas institucionais favorecem ambientes educacionais mais acolhedores e equitativos.

A relevância desta pesquisa reside na necessidade de compreender melhor como a resiliência pode ser fortalecida no ensino superior, contribuindo para o sucesso acadêmico e o bem-estar emocional dos estudantes. Ao mapear o estado atual das pesquisas nesse campo, espera-se oferecer subsídios para o desenvolvimento de políticas educacionais mais inclusivas e de programas que promovam ambientes de ensino mais saudáveis e sustentáveis para os universitários.

## 2 MÉTODO

A metodologia adotada para o desenvolvimento da revisão integrativa foi baseada em uma abordagem rigorosa e estruturada e seguiu as diretrizes do modelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Esse método proporciona uma base sólida para a identificação, seleção e análise de estudos relevantes acerca de um determinado tema que garantam a confiabilidade e validade dos resultados obtidos.

A busca pelos artigos foi realizada em cinco bases de dados principais: *SciELO*, *PePSIC*, *Lilacs*, *BVS* e *ERIC*. Essas bases foram escolhidas por sua abrangência em estudos nas áreas de Psicologia e Educação, com o intuito de garantir que os artigos selecionados fossem representativos

do estado atual do conhecimento sobre resiliência no contexto universitário. Considerando identificar a temporalidade adequada para captar as evoluções e tendências mais recentes no campo da pesquisa em questão, a busca pelos artigos foi delimitada em cinco anos.

Durante o processo, foram utilizados descritores cuidadosamente selecionados, como "resiliência", "estudante" e "ensino superior". A combinação desses termos visou abranger a diversidade de estudos que pudessem conter pesquisas que abordam a resiliência no contexto universitário, assegurando uma amostra representativa e abrangente dos artigos disponíveis. Além disso, para ampliar o alcance dos descritores, foi usada a seguinte estratégia de busca nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola: resiliência AND estudante AND ensino superior; resiliência OR resiliência acadêmica AND estudante OR universitários AND ensino superior; resilience AND student AND higher education; resilience OR academic resilience AND student OR university students AND higher education; resiliencia AND educación estudiantil AND superior; resiliencia OR resiliencia académica AND estudiante OR estudiantes universitarios AND de educación superior.

A busca sistemática por artigos foi realizada em diversas bases de dados entre os dias 12 e 16 de setembro de 2024. Foram aplicadas estratégias de busca específicas para cada base, com o objetivo de identificar estudos relevantes ao tema da pesquisa. Os registros foram inicialmente triados para a remoção de duplicatas, seguida pela aplicação de filtros para refinar os resultados, levando em consideração critérios de elegibilidade previamente definidos. A tabela a seguir apresenta um resumo dos resultados obtidos, incluindo o número total de artigos identificados, os artigos selecionados após a aplicação dos filtros e o número de duplicatas excluídas para cada base de dados consultada.

Tabela 01 - Dados das buscas.

Data da Busca	Base de Dados	Nº de Artigos	Nº de Artigos Duplicados Excluídos	Nº de Artigos Após Aplicação dos Filtros
12/09/2024	BVS	2.101	1.109	107
13/09/2024	ERIC	5.242	2.512	553
14/09/2024	SciELO	1.073	596	109
15/09/2024	PePSIC	672	299	61
16/09/2024	Lilacs	2.079	898	151

Fonte: Autoria própria (2024).

Uma vez coletados, os artigos passaram por um processo de triagem, onde foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Os critérios de inclusão abrangeram estudos empíricos que explorassem a resiliência em estudantes universitários, considerando diferentes contextos e metodologias. Após a triagem inicial, os artigos incluídos foram submetidos a uma análise crítica detalhada. Esta etapa envolveu a avaliação da qualidade metodológica dos estudos,

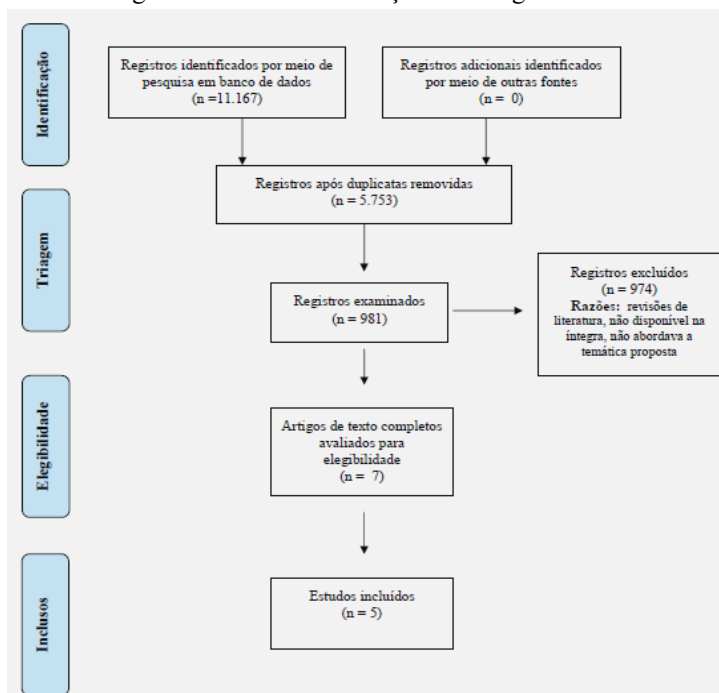


considerando aspectos como o desenho de pesquisa, a amostragem, os instrumentos de medida utilizados, e a análise dos dados. A análise crítica teve como objetivo não apenas identificar os principais achados dos estudos, mas também avaliar a robustez das evidências apresentadas e identificar possíveis vieses ou limitações metodológicas que pudessem afetar a interpretação dos resultados.

A sistematização dos resultados seguiu os padrões estabelecidos pelo modelo PRISMA, que proporciona uma estrutura clara para a organização e apresentação dos achados de uma revisão. Esta sistematização incluiu a construção de um fluxograma detalhado, documentando cada etapa do processo de seleção dos artigos, desde a identificação até a inclusão final. O fluxograma permitiu uma visualização clara do processo de triagem e seleção, garantindo transparência e reprodutibilidade da revisão.

Por fim, os dados extraídos dos estudos selecionados foram compilados e analisados de forma a identificar padrões, divergências e lacunas na literatura sobre resiliência em estudantes universitários no contexto do ensino superior. Esta análise não se limitou à simples descrição dos resultados encontrados, mas buscou contextualizá-los no âmbito mais amplo da literatura existente, destacando os principais fatores de proteção e risco associados à resiliência, as intervenções mais eficazes e as áreas que ainda carecem de investigação.

Figura 1 - Fluxograma detalhado da seleção dos artigos incluídos no estudo.



Fonte: Autoria própria.

A metodologia adotada para esta revisão sobre resiliência em estudantes universitários em contexto do ensino superior foi cuidadosamente planejada e executada, com o objetivo de proporcionar uma visão abrangente e crítica do estado atual do conhecimento sobre o tema. O uso do modelo PRISMA assegurou a rigorosidade e a transparência do processo, enquanto a análise crítica dos estudos selecionados garantiu a profundidade e a relevância dos achados apresentados.

Tabela 02 - Critérios de inclusão e exclusão.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO
Estudos que abordam diretamente a resiliência em estudantes universitários como foco principal da pesquisa.	Estudos que não abordam diretamente a resiliência em estudantes universitários.
Pesquisas que investigam resiliência em estudantes universitários no contexto do ensino superior.	Pesquisas que tratam de resiliência com participantes e contextos fora do ambiente universitário.
Pesquisas que tenham como participantes estudantes universitários.	Artigos que não foram publicados em periódicos revisados por pares.
Publicações em periódicos revisados por pares.	Estudos sem acesso ao texto completo.
Estudos disponíveis em texto completo dos últimos 5 anos.	Publicações em idiomas diferentes de inglês, português ou espanhol.
Pesquisas publicadas em inglês, português ou espanhol.	Relatórios de conferências, editoriais, cartas ao editor, teses e dissertações.

Fonte: Autoria própria.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nos estudos apontam para um total de cinco artigos publicados nos últimos cinco anos, como apresentados na Tabela 03. Foram selecionados nessa revisão cinco estudos distribuídos da seguinte forma: (2) artigos indexados na SciELO, (1) artigos indexados na Lilacs, (1) artigo indexado na BVS e (1) artigo indexado na PePSIC. Vale ressaltar que um mesmo artigo poderia estar em mais de uma base. Dentre os cinco estudos listados, observa-se que os autores possuem filiações institucionais em diferentes países, indicando uma distribuição geográfica variada da produção científica sobre resiliência no contexto do ensino superior. Uma análise dos idiomas de publicação revela que a maioria dos artigos foi publicada em inglês e espanhol.

As universidades que sediam essas pesquisas estão distribuídas entre México, Costa Rica, Equador, Brasil e Espanha, uma presença significativa de instituições latino-americanas. Esse dado reforça a importância do tema na região, onde a evasão acadêmica e os desafios enfrentados pelos estudantes universitários são relevantes para a permanência no ensino superior.

A seguir, são apresentadas as informações relevantes sobre os cinco estudos, incluindo os autores, o ano de publicação, o delineamento do estudo, os objetivos, a metodologia e os principais resultados.

Tabela 03 - Estudos analisados.

Título	Autores	País	Ano	Delineamento do Estudo	Objetivo	Metodologia	Definição de Resiliência	Principais Resultados
Estrés, autoeficácia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes.	León Hernández, A., González Escobar, S., Barcelata Eguiarte, B. E., & González Arratia López Fuentes, N. I.	México	2019	Estudo correlacional	Explorar a relação entre estresse, autoeficácia, desempenho acadêmico e resiliência em adultos emergentes e contrastar as variáveis estudadas entre grupos classificados como de alta e baixa resiliência.	Aplicação de questionários em adultos emergentes	“a resiliência se define como a capacidade dos indivíduos para adaptar-se e/ou ajustar-se de maneira construtiva apesar de se encontrarem em uma situação adversa ou de crise; engloba habilidades para a solução de problemas, a percepção da possibilidade de contar com apoio da família ou amigos e a resposta de forma altruísta e prosocial ante circunstâncias adversas; implica ajustar-se às demandas do entorno de maneira funcional e adaptativa” (citações de González Arratia, 2016/2018 conforme o texto).	Os autores concluem que o aumento do estresse acadêmico está associado à diminuição da resiliência, e que maior autoeficácia se relaciona positivamente com maior rendimento e maior resiliência, observando, porém, limitações quanto à generalização e à impossibilidade de inferir causalidade a partir do desenho transversal
Resiliencia y autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico.	Meneghel, I., Altabás, Q. B., & Soria, M. S.	Espanha	2021	Estudo correlacional e longitudinal	Investigar como resiliência e autoeficácia contribuem para o sucesso acadêmico.	Questionários aplicados a estudantes universitários	O estudo concebe a <b>resiliência</b> como “o processo que permite aos estudantes enfrentar adversidades relacionadas com os estudos e alcançar resultados positivos apesar das situações estressantes” (Meneghel et al., 2019; Doll & Lyon, 1998). Em suma: resiliência acadêmica entendida como o processo de superação/recuperação diante de eventos estressantes no contexto educativo.	A resiliência e a autoeficácia são identificadas como mecanismos psicológicos fundamentais para o sucesso acadêmico.

El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios	Morgan Asch, J.	Costa Rica	2021	Estudo correlacional	Analisar a relação entre resiliência e desempenho acadêmico em estudantes universitários.	Aplicação de questionários em uma amostra de estudantes universitários	“A resiliência é a capacidade, a nível pessoal e organizacional, de antecipar, resistir, recuperar e evoluir para enfrentar uma adversidade.	O estudo concluiu que não houve relação estatisticamente significativa entre os fatores de resiliência e o rendimento acadêmico dos estudantes universitários analisados. Os participantes demonstraram níveis mais elevados nos fatores "confiança em si mesmo" e "perseverança", enquanto "satisfação pessoal", "equanimidade" e "sentir-se bem sozinho" apresentaram pontuações mais baixas, indicando áreas de possível intervenção. Também não foram identificadas diferenças nos níveis de resiliência ou desempenho acadêmico segundo sexo ou idade. Embora o instrumento utilizado tenha apresentado alta confiabilidade, sua abordagem ampla pode não captar de forma específica a resiliência no contexto acadêmico..
Resiliência e desempenho acadêmico: um estudo com graduandos de contabilidade	Silva, M. M., de Oliveira, J. G., de Oliveira Durso, S., & da Cunha, J. V. A.	Brasil	2022	Estudo quantitativo	Analisar a relação entre a resiliência e o desempenho acadêmico dos estudantes de Ciências Contábeis; adicionalmente, investigar, a partir de características socioeconômicas e demográficas, fatores que ajudam a entender o nível de resiliência dos discentes.	Questionários aplicados a graduandos de contabilidade	<i>Conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o desenvolvimento saudável do indivíduo, mesmo este vivenciando experiências desfavoráveis</i> Pesce et al. (2005)	A resiliência foi identificada como um fator positivo para o desempenho acadêmico, especialmente em situações de alto estresse. Especificamente, estudantes com maior índice de resiliência tendiam a apresentar melhor autopercepção de desempenho, enquanto aqueles em prolongamento obtiveram valores mais baixos, e maior renda familiar também se associou a melhor desempenho. Os autores destacam que os achados reforçam a importância da resiliência como um recurso relevante para o sucesso

								acadêmico, embora ressaltem limitações quanto à generalização dos resultados e ao uso da autopercepção como medida de desempenho.
Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador	Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G.	Equador	2021	Estudo psicométrico	Avaliar a validade das escalas de Procrastinação Acadêmica (EPA) e Resiliência Acadêmica (ARS-30) em universitários.	Aplicação e análise psicométrica de escalas em estudantes universitários	<p>“Capacidade do estudante de gerar respostas adaptativas positivas frente às adversidades, pressões e dificuldades acadêmicas para superá-las satisfatoriamente.”</p> <p>A ARS-30 adota uma perspectiva de <b>resiliência como processo</b> de reação comportamental, emocional e cognitiva diante de situações acadêmicas adversas específicas.</p>	<p>Ambas as escalas mostraram-se válidas e confiáveis para avaliar procrastinação e resiliência acadêmica em estudantes universitários. A <b>resiliência acadêmica</b> mostrou correlação <b>positiva</b> com a <b>autoeficácia geral</b>.</p>

Fonte: Autoria própria.

A análise dos estudos apresentados na Tabela 03 evidencia a centralidade da resiliência no contexto acadêmico e sua relação com fatores individuais, familiares e institucionais, destacando especialmente o desempenho acadêmico como um dos principais desdobramentos. LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE E GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES (2019) indicam que a resiliência atua como mediadora entre estresse, autoeficácia e rendimento acadêmico, funcionando como um mecanismo de defesa que favorece a adaptação dos estudantes. De modo convergente, Morgan Asch (2021) reafirma essa associação positiva, ressaltando o papel da resiliência como fator de proteção diante das pressões acadêmicas, ainda que essas possam afetar a saúde física e emocional (REGINA et al., 2024).

Do ponto de vista metodológico, Zumárraga-Espinosa e Cevallos-Pozo (2021) avançam na construção de instrumentos de avaliação ao validarem escalas de procrastinação e resiliência, o que amplia a possibilidade de mensuração objetiva e de futuras intervenções pedagógicas mais precisas. Já os estudos de Meneghel, Altabás e Soria (2021) e de Silva, de Oliveira, de Oliveira Durso e da Cunha (2022) reforçam uma perspectiva processual da resiliência, compreendendo-a como um fenômeno dinâmico e interativo, em que crenças de autoeficácia e recursos de enfrentamento se articulam à superação de pressões e demandas próprias da vida universitária.

Assim, as evidências reunidas apontam que a resiliência deve ser entendida como resultado da interação entre fatores internos e externos, englobando tanto a capacidade de adaptação individual quanto o suporte proveniente de vínculos familiares e sociais. Além de contribuir para o desempenho acadêmico, a resiliência atua na preservação da saúde mental dos estudantes, tornando-se um elemento essencial para políticas institucionais que visem fortalecer a permanência e a adaptação positiva no ensino superior. Os determinantes da resiliência, portanto, emergem da combinação de dimensões pessoais, relacionais e contextuais, cujos efeitos serão aprofundados nas seções seguintes.

### 3.1 FATORES DE RISCO E FATORES DE PROTEÇÃO NA RESILIÊNCIA NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO ACADÊMICA

A resiliência é um fator crucial para o sucesso dos estudantes universitários, especialmente em contextos desafiadores. Diversos fatores podem influenciar essa resiliência, que se divide entre fatores de risco e fatores de proteção. Fatores de risco, como estresse, dificuldades financeiras e falta de apoio social, podem comprometer a perspectiva de um estudante de lidar com as adversidades acadêmicas, enquanto fatores de proteção, como autoeficácia, autoestima e uma rede de apoio social sólida, podem promover a superação dessas dificuldades (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019). A interação entre esses fatores é complexa, e compreender como eles afetam a resiliência em estudantes universitários pode fornecer importantes insights para estratégias de intervenção.

León Hernández, González Escobar, Barcelata Eguiarte e González Arratia López Fuentes (2019) investigaram os impactos do estresse e da autoeficácia na resiliência em adultos emergentes, destacando a importância da autoeficácia como fator protetor contra o estresse. Os autores observam que a crença nas próprias capacidades de enfrentar desafios acadêmicos pode diminuir o impacto negativo do estresse, fortalecendo a resiliência. Eles sugerem que, em situações de alto estresse, aqueles que acreditam em sua capacidade de sucesso tendem a ter melhores resultados acadêmicos. Por outro lado, quando os estudantes enfrentam estresse sem a crença em sua autoeficácia, o impacto do estresse tende a ser mais prejudicial. Esses achados são corroborados por Meneghel, Altabás e Soria (2021), que também destacam a autoeficácia como mecanismo psicológico essencial para o sucesso acadêmico. Esses autores argumentam que a percepção de controle sobre os resultados acadêmicos pode ajudar os estudantes a superar os desafios, especialmente em ambientes acadêmicos exigentes. Enquanto León Hernández, González Escobar, Barcelata Eguiarte e González Arratia López Fuentes (2019) focam no estresse como principal fator de risco, Meneghel, Altabás e Soria (2021) enfatizam a autoeficácia como facilitadora do sucesso acadêmico.



O apoio social também é identificado como fator de proteção relevante para a resiliência os achados do estudo de Silva, de Oliveira, Durso e da Cunha (2022), com graduandos de contabilidade, evidenciam que um ambiente familiar de apoio é crucial para o desempenho acadêmico, especialmente em situações adversas.

A falta de apoio social não é o único fator de risco identificado nos estudos. O estresse crônico, frequentemente causado por dificuldades financeiras ou pela pressão acadêmica, também desempenha um papel significativo na diminuição da resiliência. Silva, de Oliveira, Durso e da Cunha (2022) observaram que, em contextos de vulnerabilidade econômica, muitos estudantes enfrentam sobrecarga de responsabilidades, como trabalhar para sustentar a si mesmos, o que prejudica sua capacidade de se concentrar nos estudos e de desenvolver estratégias eficazes para lidar com as adversidades. De maneira similar, Zumárraga-Espinosa e Cevallos-Pozo (2021) discutem como o estresse gerado pela procrastinação acadêmica pode ser um fator de risco para a resiliência, uma vez que a procrastinação está frequentemente associada ao aumento da ansiedade e da pressão sobre os estudantes. Esses dois fatores, dificuldades financeiras e procrastinação estão interligados, pois a ansiedade gerada pela falta de recursos pode aumentar a tendência de procrastinar, criando um ciclo vicioso que prejudica o desempenho acadêmico.

Em relação a esses fatores de risco, Meneghel, Altabás e Soria (2021) sugerem que o apoio social pode desempenhar um papel de amortecedor. Embora foquem em como a autoeficácia pode ajudar os estudantes a superar os estressores acadêmicos, enfatizam brevemente que, sem um suporte social adequado, os estudantes podem ter mais dificuldades em lidar com as pressões externas. A presença de uma rede de apoio, seja familiar ou social, pode ajudar os estudantes a desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes, fortalecendo sua capacidade de resistir aos fatores de risco que surgem ao longo de sua trajetória acadêmica.

É importante destacar a interdependência entre os fatores de risco e de proteção. Os estudos revisados indicam que, enquanto fatores como o estresse, as dificuldades financeiras e a falta de apoio social podem ser prejudiciais para os processos de resiliência, a presença de fatores protetores, como a autoeficácia, autoestima e apoio social, pode atenuar esses efeitos negativos e promover um ambiente mais propício ao sucesso acadêmico (ZUMÁRRAGA-ESPINOSA & CEVALLOS-POZO, 2021). A interação entre esses fatores é dinâmica, e intervenções que visem fortalecer os fatores de proteção, especialmente a autoeficácia e o apoio social, têm o potencial de melhorar significativamente a resiliência dos estudantes, ajudando-os a superar as adversidades e alcançar o sucesso acadêmico.

### 3.2 IMPACTO DA RESILIÊNCIA NO DESEMPENHO E BEM-ESTAR DOS ESTUDANTES

A resiliência é defendida por alguns autores como um fator chave para o sucesso acadêmico e o bem-estar psicológico dos estudantes universitários, demonstrando que lidar com desafios acadêmicos, superar adversidades e manter um equilíbrio emocional tem uma influência direta no desempenho acadêmico e na saúde mental. Apontando que a resiliência está associada a melhores desempenhos acadêmicos, bem como a uma melhor saúde mental. (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019)

A relação entre resiliência e desempenho é bem estabelecida na literatura acadêmica. De acordo com Meneghel, Altabás e Soria (2021), estudantes resilientes têm maior possibilidade de se adaptar às demandas acadêmicas, o que os torna mais propensos a obter bons resultados. Esses estudantes, ao se depararem com dificuldades, são mais capazes de utilizar estratégias de enfrentamento eficazes, como o gerenciamento de tempo, a busca de apoio social e a manutenção de uma atitude positiva em relação aos desafios. Além disso, Meneghel, Altabás e Soria (2021) afirmam que a resiliência contribui para a construção de uma autoimagem positiva, que por sua vez facilita a obtenção de resultados acadêmicos favoráveis. A autoeficácia, que é uma componente importante da resiliência em estudantes no contexto do ensino superior, influencia diretamente a percepção do estudante sobre sua capacidade de enfrentar desafios acadêmicos e, consequentemente, seu desempenho.

Por outro lado, o estresse acadêmico tem sido identificado como um dos principais fatores que afetam negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes. O estresse, especialmente quando não é gerido adequadamente, pode levar à procrastinação, à baixa autoestima e a sentimentos de incapacidade, o que compromete a resiliência e o desempenho acadêmico. A ansiedade, muitas vezes associada ao estresse acadêmico, também tem um impacto significativo na capacidade do estudante de se concentrar e de gerenciar suas responsabilidades acadêmicas. De acordo com Zumárraga-Espinosa e Cevallos-Pozo (2021), estudantes que experimentam altos níveis de ansiedade frequentemente apresentam dificuldades de adaptação ao ambiente acadêmico, o que pode levar a um desempenho insatisfatório. Nesse sentido, os estudos sugerem que a resiliência atua como um fator moderador, ajudando os estudantes a lidar com os estressores e a manter uma atitude positiva em relação aos desafios.

Além disso, a resiliência está intimamente ligada à saúde mental dos estudantes universitários. Estudos como o de León Hernández, González Escobar, Barcelata Eguiarte e González Arratia López Fuentes (2019) demonstram que a resiliência contribui para a redução de sintomas de ansiedade e

depressão, que são comuns entre estudantes universitários. Manter a calma e o foco durante períodos de estresse intenso estão associados a uma maior estabilidade emocional e a uma redução no risco de doenças mentais. Esse fenômeno ocorre porque a resiliência permite que os estudantes desenvolvam habilidades de enfrentamento, como a reavaliação positiva de situações estressantes, que ajudam a proteger a saúde mental.

Estudos de Silva, de Oliveira, Durso e da Cunha (2022) sugerem que a resiliência não apenas contribui para um melhor desempenho acadêmico, mas também desempenha um papel crucial no desenvolvimento de uma saúde mental equilibrada. Nesta pesquisa, os autores evidenciaram que estudantes mais resilientes apresentam menores níveis de ansiedade e melhor gerenciamento do estresse. Além disso, esses estudantes demonstram maior motivação intrínseca para estudar e realizar suas tarefas, o que está diretamente relacionado ao sucesso acadêmico. Por outro lado, aqueles menos resilientes tendem a enfrentar maiores dificuldades para se adaptar aos desafios da vida acadêmica, o que pode gerar um ciclo negativo de baixo desempenho, aumento do estresse e agravamento dos sintomas de ansiedade e depressão. Assim, a resiliência não só favorece o desempenho acadêmico, mas também contribui para o bem-estar psicológico, ajudando os estudantes a manter um equilíbrio emocional durante sua trajetória universitária.

A pesquisa de Morgan Asch (2021) também corrobora com esses achados, ao observar que estudantes universitários com níveis elevados de resiliência apresentam melhores índices de saúde mental, incluindo menores taxas de depressão e maior enfrentamento diante de adversidades acadêmicas. A resiliência parece proteger os estudantes da pressão social e acadêmica, permitindo-lhes tomar decisões mais equilibradas e adaptativas. De forma semelhante, Zumárraga-Espinosa e Cevallos-Pozo (2021) enfatizam que estudantes resilientes são mais capazes de lidar com a procrastinação acadêmica, um fator que frequentemente contribui para o estresse e a ansiedade. A procrastinação pode ser uma resposta ao estresse acadêmico, mas, ao desenvolver resiliência, os estudantes aprendem a adotar uma abordagem mais organizada e produtiva para suas tarefas, minimizando a ansiedade e melhorando o desempenho.

A correlação entre resiliência, estresse e saúde mental destaca a importância de estratégias de apoio para os estudantes universitários. Meneghel, Altabás e Soria (2021) discutem como a construção da resiliência pode ser promovida por programas de apoio acadêmico, como tutoria e aconselhamento psicológico, que ajudam os estudantes a desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes. Além disso, os autores sugerem que é essencial fornecer recursos que aumentem a percepção de autoeficácia, uma vez que a confiança nas próprias capacidades reduz o impacto do estresse e da ansiedade. Para tanto, iniciativas que fortaleçam a resiliência, como workshops de habilidades de enfrentamento e

programas de suporte emocional, são fundamentais para promover o sucesso acadêmico e o bem-estar psicológico dos estudantes.

A resiliência não apenas fomenta o desempenho acadêmico, mas também contribui de maneira significativa para o bem-estar psicológico dos estudantes. A possibilidade de lidar com estressores acadêmicos e a manutenção de uma atitude positiva frente aos desafios são essenciais para o sucesso acadêmico e para a preservação da saúde mental. Estudos demonstram que a resiliência atua como um amortecedor contra os efeitos negativos do estresse e da ansiedade, proporcionando aos estudantes as ferramentas necessárias para superar dificuldades acadêmicas e manter uma boa saúde mental (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019; MENEGHEL, ALTABÁS & SORIA, 2021).

### 3.3 A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE E DA AUTOEFICÁCIA NA RESILIÊNCIA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O estresse e a autoeficácia são fatores críticos no desenvolvimento da resiliência em estudantes no contexto do ensino superior, com impactos significativos no desempenho e bem-estar dos estudantes universitários. A resiliência, entendida como fator importante para que indivíduos enfrentem e superem as adversidades durante o percurso acadêmico, depende de diversos fatores, incluindo o estresse e a crença na própria capacidade de alcançar objetivos, conhecida como autoeficácia. O estresse, especialmente o crônico, tem sido identificado como uma das principais barreiras para o sucesso acadêmico, pois afeta a concentração, a motivação e a saúde mental dos estudantes, tornando-os mais vulneráveis a quedas no desempenho acadêmico (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019). Em contrapartida, a autoeficácia atua como um fator de proteção, ajudando os estudantes a se sentirem mais confiantes e motivados para enfrentar desafios e adversidades, o que favorece a construção da resiliência. (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021).

O estresse pode ter um impacto negativo direto na capacidade dos estudantes de lidarem com o ambiente acadêmico e suas demandas. Segundo León Hernández, González Escobar, Barcelata Eguiarte e González Arratia López Fuentes (2019), o estresse crônico prejudica a performance acadêmica ao reduzir a capacidade de concentração e afetar a memória, aspectos essenciais para o desempenho dos estudantes. Além disso, o estresse pode desencadear problemas emocionais, como a ansiedade, que prejudicam ainda mais a adaptação ao ambiente universitário e afetam a resiliência. Quando o estresse se torna excessivo, ele pode resultar em um ciclo de baixa motivação e desespero, dificultando a recuperação e a superação das dificuldades (SILVA, DE OLIVEIRA, DE OLIVEIRA

DURSO, & DA CUNHA, 2022). Essa relação entre estresse e desempenho acadêmico é evidente nos estudos de (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019) que destacam a importância de estratégias de enfrentamento para mitigar o impacto negativo do estresse e, assim, fortalecer a resiliência dos estudantes.

Além do estresse, a autoeficácia se apresenta como um dos principais determinantes da resiliência no contexto do ensino superior. A autoeficácia está diretamente relacionada à crença de um estudante em sua capacidade de controlar e superar as situações desafiadoras do ambiente acadêmico (MENEGHEL, ALTABÁS E SORIA, 2021). Estudantes com altos níveis de autoeficácia tendem a ser mais resilientes, pois acreditam que podem superar as adversidades acadêmicas, o que os torna mais motivados a persistir diante das dificuldades e a buscar soluções criativas para os problemas (ZUMÁRRAGA-ESPINOSA E CEVALLOS-POZO, 2021). Essa percepção de controle é fundamental para o sucesso acadêmico, uma vez que, como afirmam León Hernández, González Escobar, Barcelata Eguiarte e González Arratia López Fuentes (2019), os estudantes com alta autoeficácia não apenas lidam melhor com os desafios, mas também são mais propensos a adotar estratégias eficazes de enfrentamento, como a organização e o planejamento, que são essenciais para a superação de obstáculos acadêmicos.

Por outro lado, estudantes com baixa autoeficácia podem sentir-se incapazes de controlar os resultados de suas ações, o que pode gerar sentimentos de impotência e desmotivação. Em situações de estresse acadêmico, esses estudantes podem ter dificuldades em manter o foco e a determinação, o que afeta diretamente seu desempenho acadêmico e saúde mental (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019). Isso é corroborado pelos estudos de Silva, de Oliveira, Durso e da Cunha (2022), que observaram que a crença dos estudantes em sua própria capacidade está diretamente relacionada à sua resistência ao estresse acadêmico e à manutenção do desempenho acadêmico. Estudantes que acreditam em suas habilidades são mais propensos a buscar ajuda, a se organizar de forma eficiente e a persistir diante das dificuldades.

A relação entre estresse, autoeficácia e resiliência é complexa e interdependente. O estresse pode minar a autoeficácia dos estudantes ao gerar insegurança e incertezas sobre suas capacidades. Por exemplo, de acordo com Meneghel, Altabás e Soria (2021), estudantes que enfrentam altos níveis de estresse podem começar a duvidar de sua competência, o que reduz sua percepção de autoeficácia e, consequentemente, sua resiliência. Isso gera um ciclo vicioso, em que o estresse afeta a autoeficácia, que por sua vez, enfraquece a capacidade do estudante de lidar com o estresse de maneira eficaz. A

gestão desse ciclo requer, portanto, estratégias de enfrentamento que fortaleçam a autoeficácia e promovam a recuperação do equilíbrio emocional (SILVA, DE OLIVEIRA, DURSO, & DA CUNHA, 2022).

No entanto, a presença de uma rede de apoio social pode moderar a relação entre estresse e autoeficácia, este apoio contribui para a manutenção da saúde mental, atuando como um amortecedor contra os efeitos do estresse, o que fortalece a autoeficácia e favorece a resiliência. (ZUMÁRRAGA-ESPINOSA & CEVALLOS-POZO, 2021).

O estresse e a autoeficácia são fatores interligados que desempenham papéis fundamentais no entendimento sobre a resiliência. O estresse excessivo pode prejudicar a capacidade de lidar com os desafios acadêmicos, enfraquecendo a resiliência. Por outro lado, a autoeficácia, como crença na capacidade de superar desafios, age como um fator protetor, ajudando os estudantes a persistirem diante das dificuldades. A combinação de uma alta autoeficácia com apoio social e estratégias de enfrentamento eficazes pode resultar em processos de resiliência mais significativos, que não só contribuem para o sucesso acadêmico, mas também promovem o bem-estar psicológico dos estudantes (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019; MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021; SILVA, DE OLIVEIRA, DURSO, & DA CUNHA, 2022).

### 3.4 A IMPORTÂNCIA DO APOIO FAMILIAR NA RESILIÊNCIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A presença de uma rede de apoio familiar sólida pode ser decisiva para o enfrentamento das adversidades acadêmicas, proporcionando ao estudante a confiança necessária para lidar com o estresse, superar desafios e manter o foco em seus objetivos.

A dinâmica familiar, no entanto, não se resume apenas ao apoio emocional, mas também envolve questões relacionadas à estrutura familiar, comunicação e valores compartilhados. Famílias que estabelecem um ambiente de compreensão, comunicação aberta e incentivo ao desenvolvimento de habilidades sociais e acadêmicas criam condições favoráveis para o crescimento pessoal dos estudantes. Por exemplo, quando os familiares demonstram interesse genuíno pelas experiências acadêmicas dos estudantes e os incentivam a estabelecer metas claras e realistas, isso fortalece a capacidade deles de lidar com as dificuldades e os estresses da vida universitária (LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019). Além disso, o apoio familiar pode ser particularmente importante em momentos de crise ou dificuldades, como durante períodos de exames ou prazos acadêmicos



apertados, quando os estudantes podem se sentir sobrecarregados. Nesse sentido, a presença de um sistema de apoio familiar pode proporcionar o suporte necessário para que os estudantes mantenham uma mentalidade positiva e resiliente.

A ação familiar tem implicações significativas para a saúde mental dos estudantes. Em muitos casos, a saúde mental dos estudantes universitários é diretamente afetada pelas relações familiares, especialmente quando há falta de apoio ou conflitos dentro da família. Quando os estudantes enfrentam dificuldades acadêmicas ou pessoais e não têm o apoio de suas famílias, isso pode resultar em níveis elevados de estresse e ansiedade, prejudicando sua saúde mental e, consequentemente, seu desempenho acadêmico (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021). A falta de uma rede de apoio familiar pode contribuir para sentimentos de solidão e insegurança, o que pode afetar negativamente a resiliência e aumentar a vulnerabilidade ao estresse. Em contrapartida, quando as famílias estão presentes para ouvir, apoiar e oferecer conselhos, os estudantes se sentem mais seguros e capazes de lidar com as adversidades, promovendo assim um melhor equilíbrio emocional e acadêmico.

Por outro lado, o apoio familiar também pode influenciar positivamente o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento por parte dos estudantes. Quando os familiares oferecem um ambiente de apoio contínuo e positivo, os estudantes têm mais recursos internos e externos para lidar com situações de estresse. Segundo León Hernández, González Escobar, Barcelata Eguiarte e González Arratia López Fuentes (2019), o apoio familiar pode ajudar os estudantes a reestruturarem suas percepções sobre os desafios acadêmicos, tornando-os mais flexíveis e preparados para lidar com as dificuldades de forma construtiva. Esse processo, por sua vez, fortalece a resiliência, pois permite que os estudantes desenvolvam uma mentalidade mais positiva e resiliente diante das adversidades.

O apoio familiar não se limita apenas ao suporte emocional, mas também pode envolver apoio material, como recursos financeiros ou ajuda com questões logísticas. A estabilidade financeira proporcionada pela família pode reduzir o estresse associado a dificuldades econômicas, permitindo que os estudantes se concentrem mais nas suas atividades acadêmicas e no desenvolvimento de habilidades necessárias para o sucesso. A percepção de apoio financeiro e logístico também pode aumentar a autoestima e a confiança dos estudantes, o que contribui para o fortalecimento da resiliência. (SILVA, DE OLIVEIRA, DURSO, & DA CUNHA, 2022).

A saúde mental dos estudantes é, portanto, um reflexo direto das condições familiares nas quais estão inseridos. O apoio familiar não apenas fornece um sistema de suporte emocional, mas também atua como uma rede de segurança que protege os estudantes dos impactos negativos do estresse e da ansiedade. O apoio contínuo da família pode reduzir os efeitos adversos de fatores estressantes, promovendo a estabilidade emocional e o bem-estar psicológico dos estudantes. Esse fator é

particularmente importante em contextos acadêmicos de alta pressão, onde os estudantes podem enfrentar desafios significativos, como prazos apertados, avaliações exigentes e a adaptação ao ambiente universitário. Nesse sentido, a presença de uma família envolvida e solidária é um elemento fundamental para a promoção da saúde mental e do sucesso acadêmico (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021)

O apoio familiar é um dos pilares fundamentais para a promoção da resiliência no cenário do ensino superior. Estudantes que recebem apoio contínuo de suas famílias tendem a ser mais resilientes, pois têm uma base sólida para enfrentar os desafios acadêmicos e pessoais. A dinâmica familiar, que inclui tanto o apoio emocional quanto a estabilidade financeira e a comunicação aberta, exerce uma influência positiva no desempenho acadêmico e na saúde mental dos estudantes. Portanto, a colaboração entre as instituições educacionais e as famílias é essencial para o desenvolvimento da resiliência, garantindo que os estudantes tenham o suporte necessário para prosperar em seu ambiente acadêmico e superar os obstáculos que surgem ao longo do caminho (SILVA, DE OLIVEIRA, DURSO, & DA CUNHA, 2022; LEÓN HERNÁNDEZ, GONZÁLEZ ESCOBAR, BARCELATA EGUIARTE, & GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2019).

### 3.5 PROGRAMAS E INTERVENÇÕES E O FORTALECIMENTO DA RESILIÊNCIA NO CONTEXTO DO ENSINO SUPERIOR

O desenvolvimento de programas e intervenções destinados a fortalecer a resiliência no contexto universitário é um passo essencial para apoiar os estudantes universitários a lidarem com os desafios da vida acadêmica, dois artigos que integram essa revisão, trazem um olhar para as potencialidades desses programas e intervenções. A resiliência refere-se à capacidade dos estudantes de enfrentarem e superarem adversidades, como o estresse acadêmico, mantendo-se focados em seu desempenho e bem-estar. De acordo com Morgan Asch (2021), programas de intervenção que promovem habilidades de enfrentamento dos estudantes, como o controle do estresse e a manutenção de uma mentalidade positiva, são cruciais para fortalecer a resiliência. Estes programas ajudam os estudantes a desenvolverem habilidades práticas para lidar com situações desafiadoras, como prazos apertados, dificuldades nos estudos e pressões sociais. A implementação dessas iniciativas pode ser determinante para reduzir o impacto negativo do estresse acadêmico e aumentar o sucesso acadêmico. Estudos demonstram que, quando os estudantes são capacitados a lidar com o estresse de maneira eficaz, eles têm maior possibilidade de adaptação, o que resulta em melhor desempenho acadêmico e redução dos níveis de ansiedade (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021).

Os estudantes que participam de programas de apoio psicológico tendem a relatar uma sensação de maior controle sobre suas vidas, o que contribui diretamente para uma melhor saúde mental e desempenho acadêmico (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021). O apoio psicológico é fundamental para ajudar os estudantes a enfrentarem as dificuldades emocionais que surgem ao longo de sua trajetória acadêmica. Esses programas frequentemente incluem sessões de aconselhamento individual ou em grupo, onde os estudantes podem aprender técnicas de regulação emocional, como mindfulness e outras práticas de relaxamento. Essas abordagens têm mostrado resultados positivos não apenas no aumento do bem-estar emocional, mas também no fortalecimento das competências emocionais dos estudantes para lidarem com o estresse acadêmico de maneira mais eficaz. Além disso, a redução do estresse, que é um fator significativo na melhoria da resiliência, permite que os estudantes se concentrem mais efetivamente nos estudos, o que reflete em seu sucesso acadêmico. (AMORIM, 2025)

A criação de redes de apoio social dentro do ambiente acadêmico também é um componente importante desses programas. De acordo com Meneghel, Altabás e Soria (2021), os vínculos sociais entre os estudantes, seus colegas e outros membros da comunidade acadêmica são fundamentais para promover a resiliência. Quando os estudantes se sentem apoiados e conectados a outros, como através de amizades ou grupos de estudo, eles experimentam uma redução significativa no sentimento de isolamento, o que contribui para o seu bem-estar psicológico. Esses laços sociais são uma fonte de apoio emocional e motivacional, ajudando os estudantes a lidar melhor com o estresse e as adversidades que enfrentam durante sua jornada acadêmica. Além disso, os estudantes que se sentem parte de uma comunidade acadêmica solidária tendem a demonstrar mais confiança em suas habilidades, o que os motiva a buscar melhores resultados e aumentar suas chances de sucesso (MORGAN ASCH, 2021).

As instituições de ensino superior desempenham um papel fundamental na implementação de programas de apoio eficazes que promovem a resiliência em estudantes universitários. Essas instituições podem oferecer workshops e cursos voltados para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, gestão do tempo e organização, que são essenciais para ajudar os estudantes a lidar com a pressão acadêmica. A implementação dessas estratégias pode ocorrer tanto no início do ano letivo, como em momentos críticos, como durante períodos de exames, para garantir que os estudantes tenham as ferramentas necessárias para gerenciar o estresse de maneira eficaz (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021). Além disso, o suporte institucional pode incluir a criação de espaços de aconselhamento, onde os estudantes podem procurar orientação sobre questões emocionais, acadêmicas ou pessoais, promovendo um ambiente mais inclusivo e de apoio. Tais iniciativas

contribuem significativamente para a criação de um clima acadêmico positivo, onde os estudantes sentem-se apoiados em suas necessidades emocionais e psicológicas, o que, por sua vez, melhora sua resiliência e desempenho acadêmico.

Além disso, a implementação de programas de orientação para novos estudantes é uma estratégia recomendada. Esses programas podem incluir sessões sobre técnicas de relaxamento, gestão do estresse, habilidades de comunicação e estratégias para equilibrar a vida acadêmica e pessoal. Esses cursos podem ser complementados com informações sobre os recursos disponíveis, como serviços de apoio psicológico e grupos de estudo, o que proporciona aos estudantes uma base sólida para enfrentarem os desafios que surgem ao longo de seus estudos universitários (MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021).

A implementação de programas e intervenções destinadas a fortalecer a resiliência é fundamental para garantir que os estudantes universitários possam superar as dificuldades que surgem ao longo de sua jornada acadêmica. A combinação de apoio psicológico, desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e fortalecimento de redes de apoio social são fatores-chave para aumentar a resiliência, o sucesso acadêmico e o bem-estar emocional dos estudantes. As instituições de ensino superior devem priorizar a criação de um ambiente acadêmico acolhedor e de apoio, com programas eficazes que permitam aos estudantes desenvolverem habilidades para lidar com o estresse e alcançar seu pleno potencial. Esses programas devem ser revisados e ajustados conforme necessário, para garantir que os estudantes recebam o suporte adequado para superar desafios acadêmicos e emocionais (MORGAN ASCH, 2021; MENEGHEL, ALTABÁS, & SORIA, 2021).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo teve como objetivo investigar o estado da arte das pesquisas sobre resiliência em estudantes universitários, com ênfase no conceito, nas metodologias utilizadas, fatores explorados e resultados obtidos no desenvolvimento, desempenho acadêmico e bem-estar de discentes do ensino superior. Através da revisão de estudos relevantes, foi possível compreender a relação entre resiliência, estresse, autoeficácia e desempenho acadêmico, além de identificar os fatores que favorecem ou dificultam a resiliência no contexto universitário.

Os resultados encontrados confirmaram a hipótese de que no contexto universitário, a resiliência é um fator importante para o estudante universitário considerando-se uma diversidade de situações estressoras que podem permear duas vidas. Para a maioria dos autores a resiliência é definida como uma capacidade correlacionada positivamente com o desempenho acadêmico, sendo essencial para a adaptação ao estresse e a superação de obstáculos. A pesquisa também evidenciou que os

pesquisadores ressaltam o apoio familiar como um fator crucial para o desenvolvimento da resiliência em ambiente acadêmico e que a utilização de escalas validadas contribui para intervenções mais precisas no desenvolvimento da resiliência entre os estudantes universitários.

Dessa forma, pode-se concluir que os objetivos propostos para este estudo foram alcançados. A revisão integrativa possibilitou uma análise abrangente sobre os fatores que influenciam a resiliência no contexto universitário, destacando a sua importância para o desempenho acadêmico e a saúde mental dos estudantes. Além disso, os achados reforçam a necessidade de intervenções educacionais que promovam o desenvolvimento da resiliência, não apenas em termos de estratégias individuais, mas também considerando o suporte social e familiar. Esses resultados podem contribuir significativamente para a melhoria das práticas educacionais e para o aprimoramento do ambiente acadêmico, tornando-o mais resiliente e propício ao sucesso dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

- AMORIM, G. V. Fatores de proteção à saúde mental de estudantes de medicina durante a formação acadêmica. *Revista Científica FESA*, [S. l.], v. 3, n. 27, p. 82-95, jan. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.56069/2676-0428.2025.634>.
- BORTOLATTO, M. de O.; BORBA, B. M.; ZORTEA, G.; BANDEIRA, M. Treinamento em habilidades sociais com universitários: revisão sistemática da literatura. *Psico (Porto Alegre)*, Porto Alegre, v. 52, n. 1, p. 1-18, jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.35692>.
- BRAUN, K. C. R.; MARCILIO, F. C. P.; DIAS, A. C. G. Transição para o ensino superior: uma revisão sistemática. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 1-20, jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2024.61266>.
- CARVALHO, I. G.; BERTOLLI, E. S.; PAIVA, L.; ROSSI, L. A.; DANTAS, R. A. S.; POMPEO, D. A. Anxiety, depression, resilience and self-esteem in individuals with cardiovascular diseases. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 24, p. 1-9, jan. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1405.2836>.
- GIANFELICE, M. A.; MURGO, C. S.; SOUZA, A. P. de. Resiliência, bem-estar subjetivo e fatores de risco e proteção em estudantes universitários. *Psico-USF*, Itatiba, v. 29, p. 1-12, jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-8271202429e266514>.
- LEÓN HERNÁNDEZ, A.; GONZÁLEZ ESCOBAR, S.; BARCELATA EGUIARTE, B. E.; GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, N. I. Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *[Periódico não informado]*, [S. l.], p. 1-15, 2019.
- MAIA, A. O. B.; GUIMARÃES NETO, A. C. Resiliência de profissionais de saúde frente à COVID-19. *Revista da SBPH*, Belo Horizonte, v. 24, n. 1, p. 147-161, jan. 2021.
- MENEGHEL, I.; ALTABÁS, Q. B.; SORIA, M. S. Resiliencia y autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *DEDICA: Revista de Educação e Humanidades*, Coimbra, n. 18, p. 153-171, jan. 2021.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. Um pouco sobre o Censo da Educação Superior. Brasília, 2024a. Disponível em: [https://download.inep.gov.br/educacao\\_superior/censo\\_superior/documentos/2023/apresentacao\\_censo\\_da\\_educacao\\_superior\\_2023.pdf](https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2023/apresentacao_censo_da_educacao_superior_2023.pdf). Acesso em: 3 dez. 2024.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). MEC e Inep divulgam resultado do Censo Superior 2023. Brasília, 2024b. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2024/outubro/mec-e-inep-divulgam-resultado-do-censo-superior-2023>. Acesso em: 3 dez. 2024.
- MORGAN ASCH, J. El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. *Revista Nacional de Administración*, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 1-20, jan. 2021.



NIEROTKA, R. L.; SALATA, A.; KLITZKE MARTINS, M. Fatores associados à evasão no ensino superior: um estudo longitudinal. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 53, p. 1-20, jan. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053149961>.

OLIVEIRA, A. L.; KAMIMURA, Q. P.; NOGUEIRA, P. S. Resiliência e envelhecimento ativo: estudo qualitativo sobre os fatores de risco e proteção na terceira idade. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 2621-2641, jan. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/24467>.

PONTES, R. A. F. Análise do papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout em estudantes universitários. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 41, n. 1, p. 1-20, jan. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-469854877>.

REGINA, T.; RODRIGUES, R.; GUIDONI, C. M.; GIROTTO, E. Análise do papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout em estudantes universitários. *SciELO Preprints*, [S. l.], p. 1-10, jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.8640>.

SANTOS, P. M.; ANTUNES, S. M. G.; COUTINHO, E.; GUEDES, A.; ROMANO, C. Multiculturalidade no ensino superior: o desafio da inclusão de estudantes estrangeiros numa instituição de ensino superior. In: Congresso Ibero-Americano de Intervenção Social, 4., 2021, [S. l.]. *Livro de Atas*. [S. l.]: Lema d'Origem, p. 297-312, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.19/6755>.

SILVA, M. M.; OLIVEIRA, J. G. de; OLIVEIRA DURSO, S. de; CUNHA, J. V. A. da. Resiliência e desempenho acadêmico: um estudo com graduandos de contabilidade. *Enfoque: Reflexão Contábil*, Maringá, v. 41, n. 1, p. 1-15, jan. 2022.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia & Estudo*, Maringá, v. 8, p. 159-166, jan. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010>.

YUNES, M. A. M.; FERNANDES, G.; WESCHENFELDER, G. V. Intervenções psicoeducacionais positivas para promoção de resiliência: o profissional da educação como tutor de desenvolvimento. *Educação*, Porto Alegre, v. 41, n. 1, p. 83-95, jan. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1981-2582.2018.1.29766>.

ZUMÁRRAGA-ESPINOSA, M.; CEVALLOS-POZO, G. Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador. *Revista Educación*, San José, v. 45, n. 1, p. 363-384, jan. 2021.