

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM ALUNOS DO CURSO DEE PSICOLOGIA DA FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA (FAB)

Autor(res)

Rosana Da Silva Lima
Gabrielle Rodrigues Matos
Mikaelle Matos Dos Santos
Thaynara Vitória De Sá Borges Firmino
Rosimeire Marques Gemelli

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Segundo a Teoria do Estresse e Coping de Folkman e Lazarus (1984), o estresse é uma resposta natural do corpo diante de desafios ou ameaças. Na vida universitária, esse estresse se intensifica devido a cobranças acadêmicas, pessoais e sociais, o que pode desencadear transtornos como a ansiedade. Pesquisas, como a de Soares, Monteiro e Santos (2020), apontam o ambiente acadêmico como um dos principais gatilhos para esse problema. Outro estudo, de Martins e Campelo (2023), mostrou alta incidência de estresse entre universitários, indicando a importância de estratégias de apoio. Compreender essa realidade é essencial para promover não só o desempenho acadêmico, mas também a saúde mental dos estudantes. Instituições devem oferecer suporte emocional e incentivar práticas saudáveis para enfrentar os desafios da vida acadêmica.

Objetivo

Ao observar essa questão e analisar estudos feitos a partir dos efeitos do estresse e ansiedade em universitários, é possível reconhecer que por trás dos números e dos dados existem pessoas jovens que estão em uma fase crucial de suas vidas, buscando se desenvolver e construir um futuro. Estudar o estresse e ansiedade em estudantes é, portanto, um passo importante para garantir que eles tenham não apenas sucesso acadêmico, mas também uma vida saudável.

Material e Métodos

Diante do aumento da preocupação com a saúde mental de universitários, surgem questionamentos sobre como a Psicologia pode auxiliar esses estudantes. O estresse e a ansiedade, quando excessivos, afetam diretamente o bem-estar emocional e cognitivo dos alunos, resultando em cansaço mental, falta de concentração e prejuízos na memória imediata. Esses fatores impactam negativamente tanto o desempenho acadêmico quanto a vida pessoal dos estudantes.

A pesquisa foi conduzida com 217 estudantes do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Taguatinga



Sul, no Distrito Federal, utilizando amostragem não probabilística por conveniência. Os participantes estavam distribuídos entre diferentes semestres, o que permitiu uma análise abrangente das fases da vida acadêmica. Para mensurar estresse e ansiedade, foram aplicados dois instrumentos padronizados: a Escala de Estresse Percebido (EEP) e o Inventário de Ansiedade da Mente Vencendo o Humor (IAMVH), ambos com alta confiabilidade e validade.

A coleta de dados foi realizada em sala de aula, com autorização dos professores, evitando interferência na rotina acadêmica. A EEP mediu a frequência com que os estudantes vivenciam situações estressantes, enquanto o IAMVH avaliou sintomas físicos, cognitivos e comportamentais da ansiedade. As análises estatísticas incluíram cálculo de médias, desvio padrão e distribuição dos escores por faixa etária. Para a EEP, alguns itens tiveram pontuação invertida, seguindo o padrão do instrumento.

O estudo seguiu os princípios éticos de pesquisa com seres humanos, com aprovação institucional e consentimento livre e esclarecido dos participantes. A principal limitação foi o uso de amostra não probabilística e coleta pontual, o que limita a generalização e a análise temporal dos dados.

Resultados e Discussão

Os resultados da Escala de Estresse Percebido (EEP) indicaram que estudantes da faixa etária de 51 a 61 anos apresentaram o maior nível de estresse, com média de 12,96 entre 27 participantes. Em seguida, alunos de 18 a 28 anos (112 alunos) tiveram média de 10,98, seguidos pelos de 29 a 39 anos (35 alunos), com média de 10,71. A faixa de 40 a 50 anos (41 alunos) apresentou média de 10,05, e o único participante com 62 anos ou mais obteve média de 10 pontos.

No Inventário de Ansiedade da Mente Vencendo o Humor (IAMVH), a maior média de ansiedade foi observada entre estudantes de 18 a 28 anos, com 32,15 pontos. A seguir, vieram os alunos de 29 a 39 anos (27,95), depois os de 40 a 50 anos (23,07), enquanto a menor média foi registrada entre os de 51 a 61 anos (18,88). O aluno com 62 anos ou mais obteve escore de 24 pontos.

Ao comparar os dois instrumentos, percebe-se uma relação inversa entre idade e ansiedade: quanto mais jovens os alunos, maior o nível de ansiedade. Já o estresse foi mais elevado em faixas etárias mais avançadas, especialmente entre 51 e 61 anos, sugerindo que o estresse pode estar mais associado a sintomas físicos, comuns nesse grupo. Enquanto os jovens demonstraram maior ansiedade, relacionada à instabilidade emocional e insegurança, os alunos mais velhos mostraram maior resiliência emocional, apesar de mais suscetíveis ao estresse físico.

Estes dados reforçam que a ansiedade tende a diminuir com o avanço da idade, devido a fatores como maturidade emocional, maior foco em habilidades e menor impacto dos fatores cognitivos negativos, como mostrado por pesquisas do Trinity College Dublin. Por outro lado, o aumento do estresse entre os mais velhos pode ser atribuído à maior percepção de cansaço físico, o que exige atenção específica nas abordagens de cuidado a esse grupo.

Conclusão

O estudo sobre estresse e ansiedade em estudantes de Psicologia apontou que alunos jovens (18 a 28 anos) apresentam maiores níveis de ansiedade, enquanto os mais velhos (51 a 61 anos) demonstram maior estresse



percebido. Isso sugere que jovens lidam com pressões emocionais e incertezas, enquanto os mais velhos enfrentam desafios como saúde, finanças e responsabilidades familiares. Diante disso, é necessário oferecer estratégias específicas: jovens se beneficiariam de ações voltadas ao controle da ansiedade e regulação emocional, enquanto os mais velhos precisariam de apoio no manejo do estresse físico e externo. O estudo também destaca limitações, como a baixa presença de participantes com mais de 62 anos, e sugere pesquisas futuras mais abrangentes. Conclui-se que é essencial adotar abordagens personalizadas para promover o bem-estar psicológico e o sucesso acadêmico, considerando os diferentes perfis etários.

Referências

BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva; BASSITT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. Psicologia para América Latina, v. 30, p. 8-16, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008. Acesso em: 27 ago.

MURAKAMI, Karolina; SANTOS, Jair Licio Ferreira dos; TRONCON, Luiz Ernesto de Almeida; PANÚNCIO-PINTO, Maria Paula. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 40, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/. Acesso em: 27 ago. 2024.