



Influência da Ansiedade e Depressão no Desempenho Acadêmico de Estudantes Universitários

Autor(res)

Adalmir Palácio Vieira
Sheila Cristina Tavares
Telma C Silva
Isabella Borges De Souza
Débora Cardoso Borges
Agda Lúcia Da Silva
Katia Liana Goncalves Rocha
Débora Aparecida Moraes Cherulli
Eliane Santana Amaral
Matheus Oliveira Alves
Geovana Santos Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

O ambiente universitário representa um período de transição significativo na vida dos jovens, marcado por novas responsabilidades acadêmicas, sociais e pessoais. Nesse contexto, os estudantes precisam se adaptar constantemente e gerenciar múltiplas demandas, o que, consequentemente, pode desencadear ou intensificar condições de saúde mental, como ansiedade e depressão. Além disso, essas alterações emocionais não afetam apenas o bem-estar dos estudantes, mas também podem interferir diretamente no desempenho acadêmico, comprometendo a concentração, a motivação, a produtividade e a capacidade de manter uma rotina de estudos adequada. Portanto, compreender os fatores que contribuem para a manifestação de ansiedade e depressão e seu impacto na vida acadêmica é essencial para orientar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no contexto universitário.

A escolha deste tema se justifica pela crescente prevalência de transtornos ansiosos e depressivos entre universitários, evidenciada em diversas pesquisas nacionais e internacionais, e pelo reconhecimento da importância de medidas institucionais e individuais que promovam a saúde mental. Ademais, identificar as consequências dessas condições sobre o rendimento acadêmico possibilita a implementação de intervenções direcionadas, o que contribui para a melhoria da



qualidade de vida, o sucesso educacional e a redução do abandono universitário. Dessa forma, esta pesquisa busca responder à seguinte questão: Como a ansiedade e a depressão influenciam o desempenho acadêmico de estudantes universitários.

Objetivo

- Identificar os fatores que contribuem para o surgimento de ansiedade e depressão no contexto universitário;
- Estudar sobre os efeitos da ansiedade e da depressão sobre o desempenho acadêmico dos estudantes;
- Apontar, com base na literatura, estratégias de prevenção e manejo da ansiedade e depressão no ambiente universitário.

Material e Métodos

Este estudo configura-se como uma revisão de literatura, com o objetivo de analisar a influência da ansiedade e da depressão no desempenho acadêmico de estudantes universitários. Para tanto, foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos dez anos em bases de dados acadêmicas como Google Scholar, SciELO e PubMed, garantindo a atualidade e relevância das informações. A busca foi realizada utilizando os descritores: “ansiedade”, “depressão”, “desempenho acadêmico” e “universitários”, isoladamente e em combinações.

Foram incluídos estudos que abordassem a relação entre saúde mental e rendimento acadêmico, incluindo revisões, artigos originais e relatos de pesquisa empírica. Por outro lado, foram excluídos trabalhos que não apresentassem dados específicos sobre estudantes universitários ou que não abordassem diretamente os efeitos da ansiedade e depressão no contexto acadêmico. Após a seleção dos artigos, foi realizada a leitura completa e a extração das informações pertinentes, permitindo a síntese dos principais resultados, identificação de lacunas na literatura e análise crítica das contribuições existentes.

Resultados e Discussão

Fatores Contribuintes de Ansiedade e Depressão em Universitários: A prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes universitários tem sido bastante estudada, especialmente em contextos desafiadores, como a pandemia de COVID-19. Estudos indicam que alunos da área da saúde apresentam níveis mais altos desses transtornos do que outros grupos, mostrando maior vulnerabilidade (Leão et al., 2018). Além disso, carga horária excessiva e insegurança sobre o futuro profissional agravam essa condição (Lelis et al., 2020).

Idade e gênero também influenciam a prevalência, e jovens com dificuldades de adaptação à vida universitária e de construção de relações sociais apresentam maior risco de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão (Teixeira et al., 2021). Por exemplo, insatisfação com a imagem corporal está ligada a distúrbios alimentares e ao aumento de sintomas depressivos e ansiosos (Lima et al., 2022), mostrando que fatores individuais, como autoestima e saúde mental prévia, aumentam a



vulnerabilidade.

Fatores socioeconômicos impactam a saúde mental, como falta de suporte financeiro e necessidade de conciliar trabalho e estudo (Lelis et al., 2020). Pressão acadêmica e adaptação a um novo ambiente geram estresse, agravado na pandemia pelo isolamento e incertezas quanto ao futuro (Maia & Dias, 2020). Assim, estratégias de enfrentamento, incluindo atividade física e promoção da saúde mental nas instituições, são essenciais (Teixeira et al., 2021). Em síntese, a saúde mental dos universitários resulta da interação de vários fatores, sendo a identificação de riscos e o suporte psicológico fundamentais para proteger essa população.

Impactos no Desempenho Acadêmico: O desempenho acadêmico é frequentemente afetado por ansiedade e depressão, que prejudicam aprendizagem e rendimento. Lima et al. (2023) mostraram que esses sintomas estão ligados a baixo desempenho, sugerindo que depressão moderada compromete a performance em avaliações. A pandemia agravou ainda mais esses sintomas, aumentando o estresse e dificultando concentração e realização de atividades (Maia & Dias, 2020).

Além disso, dificuldades financeiras, sobrecarga de trabalho e falta de estratégias de enfrentamento contribuem para altos níveis de estresse e impacto negativo no desempenho (Pereira et al., 2022). Assim, a saúde emocional deve ser considerada junto a questões estruturais do ambiente acadêmico.

Estratégias de Enfrentamento: A atividade física é uma intervenção eficaz, pois estudantes ativos apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia. Isso reforça a necessidade de programas que incentivem exercícios regulares nas universidades. Além disso, a criação de espaços de escuta e acompanhamento psicológico facilita a identificação precoce de problemas e promove o bem-estar mental (Teixeira et al., 2021).

A relação entre saúde mental e hábitos de vida é relevante. Barroso et al. (2019) apontam que, mesmo sem associação direta entre álcool e depressão, muitos estudantes usam álcool e tabaco para lidar com emoções negativas, evidenciando a necessidade de intervenções que promovam estratégias mais saudáveis. Estudos como Maia & Dias (2020) confirmam que a pandemia aumentou estresse, ansiedade e depressão, mostrando que suporte psicológico contínuo é essencial para reduzir esses impactos.

Conclusão

A ansiedade e a depressão impactam significativamente o desempenho acadêmico de estudantes universitários, sendo influenciadas por fatores individuais, socioeconômicos e ambientais. Estratégias de enfrentamento, como atividade física e suporte psicológico institucional, são essenciais para mitigar esses efeitos. Intervenções integradas que promovam saúde mental e adaptação ao ambiente acadêmico contribuem para o bem-estar e o sucesso educacional dessa população.

Referências

Lelis, K., Brito, R., Pinho, S., & Pinho, L. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa De Enfermagem De Saúde Mental*, (23).



<https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>

Teixeira et al. "O impacto na saúde mental de universitários de Alagoas decorrente da pandemia do COVID-19" Conjecturas (2021)

<https://doi:10.53660/conj-140-230>

Lima et al. "Nível de satisfação com a imagem corporal, sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de Educação Física em Teresina/PI" Revista brasileira de fisiologia do exercício (2022)

<https://doi:10.33233/rbfe.v17i4.2762>

Maia and Dias "Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19" Estudos de psicologia (campinas) (2020)

<https://doi:10.1590/1982-0275202037e200067>

Lima, B., Casarin, M., Juárez, H., & Muniz, F. (2023). Associação do desempenho acadêmico com estresse, ansiedade e depressão em estudantes de graduação em odontologia. Revista Da Abeno, 23(1), 2092.

<https://doi.org/10.30979/revabeno.v23i1.2092>

Maia, B. and Dias, P. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19. Estudos De Psicologia (Campinas), 37.

<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

Pereira, S., Pinto, F., Gonçalves, L., Oliveira, D., Toti, M., Chini, L., ... & Bressan, V. (2022). Fatores estressores no ambiente acadêmico e contribuições de um programa no enfrentamento às situações de vulnerabilidade. Research Society and Development, 11(16), e332111637918.

<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.37918>]

Barroso, S., Oliveira, N., & Andrade, V. (2019). Solidão e depressão: relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. Psicologia Teoria E Pesquisa, 35.

<https://doi.org/10.1590/0102.3772e35427>