Influência da Ansiedade e Depressão no Desempenho Acadêmico de Estudantes Universitários

Autor(res)

Adalmir Palácio Vieira
Sheila Cristina Tavares
Débora Cardoso Borges
Agda Lúcia Da Silva
Débora Aparecida Morais Cherulli
Isabella Borges De Souza
Telma C Silva
Eliane Santana Amaral
Katia Liana Goncalves Rocha
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. "Ní¬vel de satisfação com a imagem corporal, sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de Educação Fí¬sica 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