

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS EXATAS E NATURAIS DO PONTAL
CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

GUSTAVO DE OLIVEIRA

RELAÇÕES ENTRE ESTRESSE E ANSIEDADE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

ITUIUTABA

2025

GUSTAVO DE OLIVEIRA

**RELAÇÕES ENTRE ESTRESSE E ANSIEDADE NO CONTEXTO
UNIVERSITÁRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Ciências Biológicas da Universidade
Federal de Uberlândia – Campus Pontal, como
requisito para obtenção do título de Bacharel em
Ciências Biológicas.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Carla Patricia Bejo
Wolkers

ITUIUTABA
2025

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de expressar minha gratidão a professora e orientadora, Doutora Carla Patrícia Bejo Wolkers, por todo seu apoio e ensinamentos, não apenas na execução deste trabalho como em todos os anos sendo professora e nos projetos realizados em conjunto. Agradeço também a todos os professores que me acompanharam durante a graduação, em especial o Professor Doutor Alexandre Azenha, a Professora Doutora Luciana Calábria e Professora Vanessa Kataguri, por terem feito a experiência de aprender mais interessante.

Minha gratidão é eterna para com a minha família, sobretudo minha mãe Isabel Bezerra, a quem nunca me colocou para baixo ou reprimiu meus sonhos, sem ela não teria nada em minha vida e nem chegado aonde estou nesse momento. Além disso, estarei sempre em dividida com minha irmã Isabel Cristina de Oliveira e meu cunhado Guilherme Gallo por sempre acreditarem em mim, desde a infância até a vida adulta e investirem na minha educação, espero que eu tenha os deixados orgulhosos.

E por fim, agradecer aos meus melhores amigos Gabriel Reis, Ian Minello e Vinícius Teixeira sem eles a jornada pela graduação teria sido totalmente desagradável e sem alegria. Estendo meus agradecimentos a minha amiga Carol Bassan por seus conselhos, conversas e amizade. A todos que conheci na universidade e tiveram algum impacto em minha vida, digo meu mais sincero obrigado.

RESUMO

A saúde mental dos estudantes universitários tem sido objeto de crescente atenção, dada a elevada incidência de sintomas de ansiedade e estresse nesse grupo. A transição para o ensino superior, caracterizada por novas responsabilidades, exigências acadêmicas e mudanças no estilo de vida, pode contribuir para o surgimento ou agravamento desses sintomas. Nesse contexto, esta pesquisa teve o objetivo de investigar os níveis de ansiedade e sua relação com o estresse percebido em estudantes dos dois primeiros e dois últimos períodos da graduação no Campus Pontal da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Foi realizado um estudo transversal quantitativo com 112 participantes, que responderam ao questionário sociodemográfico, ao Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e à Escala de Estresse Percebido (PSS-10). Observou-se que os estudantes apresentaram média de ansiedade moderada, sem diferenças estatisticamente significativas entre ingressantes e concluintes, idade, sexo biológico, renda per capita e prática de atividade física. Identificou-se correlação significativa e positiva entre estresse e ansiedade. Os resultados deste estudo mostram que os estudantes universitários do Campus Pontal apresentam níveis preocupantes de ansiedade, com influência significativa do estresse, reforçando a necessidade de atenção às demandas emocionais enfrentadas por estes. Esses resultados destacam a importância de implementar políticas institucionais voltadas para a saúde mental, incluindo programas de apoio psicológico e estratégias de manejo do estresse, em busca de melhorar o bem-estar e o desempenho acadêmico dos alunos.

Palavras-chave: BAI; Estressores; Estudantes; PSS-10; Universidade.

ABSTRACT

high incidence of anxiety and stress symptoms in this group. The transition to higher education, characterized by new responsibilities, academic demands, and lifestyle changes, can contribute to the emergence or worsening of these symptoms. In this context, this research aimed to investigate the levels of anxiety and their relationship with perceived stress in students from the first two and last two semesters of their undergraduate studies at the Pontal Campus of the Federal University of Uberlândia (UFU). A quantitative cross-sectional study was conducted with 112 participants, who answered a sociodemographic questionnaire, the Beck Anxiety Inventory (BAI), and the Perceived Stress Scale (PSS-10). It was observed that students presented an average moderate level of anxiety, with no statistically significant differences between freshmen and graduating students, age, biological sex, per capita income, or physical activity. A significant and positive correlation was identified between stress and anxiety. The results of this study show that university students at the Pontal Campus have worrying levels of anxiety, with a significant influence from stress, reinforcing the need for attention to the emotional demands they face. These results highlight the importance of implementing institutional policies focused on mental health, including psychological support programs and stress management strategies, to improve the well-being and academic performance of students.

Keywords: BAI; PSS-10; Stressors; Students; University.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Escala de Ansiedade de Beck (BAI)	8
Figura 2 – Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por sexo biológico	10
Figura 3 – Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por faixa de renda	11
Figura 4 – Correlação entre os escores da Escala de Ansiedade de Beck (BAI) e da Escala de Estresse Percebido (PSS-10) na população estudada	11

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Dados sociodemográficos da população estudada.....	9
Tabela 2 – Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por etapa da graduação.....	10
Tabela 3 – Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por atividade física realizada semanalmente.....	12

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	2
4. METODOLOGIA.....	6
5. RESULTADOS.....	9
6. DISCUSSÃO.....	12
7. CONCLUSÃO.....	16
8. REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade patológica, quando se ultrapassa os limites da resposta adaptativa, configura-se como um transtorno mental que afeta significativamente a saúde física, emocional e social das pessoas. Trata-se de um quadro clínico caracterizado por preocupações excessivas e persistentes, acompanhadas de sintomas físicos como taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular e alterações respiratórias, assim como manifestações cognitivas, dificuldade de concentração, inquietação e pensamento catastrófico (Castillo et al., 2000). Diferentemente da ansiedade normal, que surge em contextos específicos e desaparece com a superação do estressor, os transtornos de ansiedade são contínuos, ocorrem sem estímulo evidente e podem comprometer a rotina diária, exigindo intervenção especializada (Soares et al., 2024).

Na universidade, diversos subtipos de transtornos ansiosos podem se manifestar, desde o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), marcado por preocupações crônicas sobre múltiplos temas, até o transtorno do pânico, em que o estudante sofre episódios súbitos e intensos de medo, com forte componente físico (Burkauskas et al., 2024). Além disso, não é incomum observarmos o desenvolvimento de outros transtornos acompanhados da ansiedade como depressão, agravando o quadro do estudante, o que torna necessário acompanhamento médico e psicológico especializado (Soares et al., 2024). No Brasil, estudos indicam que mais de 50 % dos estudantes relatam sintomas moderados a graves de ansiedade, sobretudo em períodos de transição e de alta demanda (Souza et al., 2022).

De fato, a entrada na universidade envolve desafios como a adaptação a rotinas novas, o afastamento do suporte familiar e a pressão por resultados (Oliveira et al., 2019). Já a reta final do curso traz preocupações com a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), a realização de estágios obrigatórios e a incerteza quanto ao futuro profissional (Silva et al., 2022). Essas etapas distintas, embora sejam motivadas por fatores diferentes, mantêm os níveis de ansiedade e estresse elevados ao longo de toda a graduação. De fato, a percepção de estresse, medida pela PSS-10, é reconhecida como preditora de sintomas ansiosos (World Health Organization, 2022).

A pandemia de COVID-19 intensificou ainda mais esse cenário. O isolamento social, a transição abrupta para o ensino remoto e o medo do contágio elevaram a prevalência de ansiedade entre universitários para 49%, segundo dados do Instituto Federal do Ceará (2020). Muitos estudantes relataram piora na qualidade do sono, aumento do consumo de álcool como forma de automedicação e dificuldades em acompanhar atividades virtuais, fatores que

perpetuaram ciclos de preocupação e desgaste mental (Yildizeli et al., 2023). Além disso, a perda de estágios e a instabilidade financeira afetaram especialmente alunos de baixa renda, aprofundando desigualdades já existentes (Gundim et al., 2021).

2. OBJETIVOS

O presente trabalho teve como objetivo geral investigar os níveis de ansiedade em estudantes universitários e analisar sua relação com o estresse percebido, considerando variáveis sociodemográficas e acadêmicas no contexto da Universidade Federal de Uberlândia Campus Pontal. Especificamente, busca-se avaliar os níveis de ansiedade entre estudantes dos dois primeiros e dos dois últimos períodos da graduação, verificar possíveis diferenças em função do sexo biológico, da renda familiar per capita e da prática de atividade física, além de identificar a correlação entre estresse percebido e sintomas ansiosos. Também, pretende-se contribuir para a compreensão do impacto de fatores sociodemográficos e acadêmicos sobre a saúde mental dos estudantes universitários, de modo a implementar estratégias de apoio psicológico e institucional.

3. REVISÃO DE LITERATURA

A ansiedade é um fenômeno que tem ganhado cada vez mais destaque no meio universitário. A vida na universidade é marcada por pressões acadêmicas, sociais e profissionais, podendo ser bastante exigente, e muitos alunos enfrentam níveis elevados de ansiedade ao longo de sua trajetória (Nogueira et al., 2021). Esta revisão literária tem como objetivo explorar a ansiedade entre os estudantes, com foco nos primeiros e últimos períodos da graduação, utilizando como referência o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), uma ferramenta amplamente utilizada para a avaliação de sintomas ansiosos (Beck et al., 1988).

A ansiedade é um transtorno psicológico caracterizado por sentimentos persistentes de preocupação, medo e tensão, que podem ser acompanhados por sintomas físicos como taquicardia, sudorese, tremores e dificuldade de concentração (Castillo et al., 2000). Trata-se de uma resposta natural do organismo a situações de estresse ou perigo, mas quando estes sentimentos se tornam excessivos, persistentes e desproporcionais à situação, podem se tornar um transtorno de ansiedade generalizada (TAG) ou outros subtipos, como fobias, transtorno do pânico e transtorno de estresse pós-traumático (Soares et al., 2024). A ansiedade pode variar em

intensidade, desde níveis leves, que não atrapalham significativamente no dia a dia, até níveis graves, que podem incapacitar o indivíduo e exigir intervenção profissional (Carvalho et al., 2022). Além dos sintomas físicos e emocionais, a ansiedade também pode levar a prejuízos sociais, como o isolamento, e funcionais, como a dificuldade de realizar tarefas cotidianas (Castillo et al., 2000).

Pesquisas utilizando dados globais indicam que a ansiedade é um dos transtornos mentais mais comuns, afetando aproximadamente 301 milhões de pessoas no mundo todo, segundo relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) (World Health Organization, 2022). No Brasil estima-se que 9,3% da população sofra com transtornos de ansiedade, o que coloca o país como um dos líderes mundiais em casos desse tipo (World Health Organization, 2022). Entre os universitários, os números são ainda mais alarmantes. Pesquisas recentes apontam que a prevalência de sintomas de ansiedade entre estudantes brasileiros é significativa, com estudos indicando que 49% dos universitários apresentam níveis clínicos de ansiedade (Ancelmo et al., 2024).

Este panorama foi ainda mais agravado pela pandemia de COVID-19, que trouxe grandes impactos na saúde mental da população mundial, com um aumento significativo nos casos de ansiedade. Estudos indicam que o isolamento social, a incerteza econômica e o medo da contaminação contribuíram para o agravamento dos sintomas ansiosos, especialmente entre jovens e universitários (Yildizeli et al., 2023). Segundo um estudo realizado por Ancelmo et al. (2024), a ansiedade pós-pandemia está diretamente relacionada às medidas de contenção, como o *lockdown* e o distanciamento social, que geraram sentimentos de solidão, desesperança e medo constante de contrair o vírus. Além disso, a síndrome pós-COVID-19, que é caracterizada por sintomas persistentes após a infecção, também é associada ao aumento de transtornos de ansiedade, com muitos indivíduos relatando fadiga crônica, dificuldades cognitivas e preocupação excessiva com a saúde (Ancelmo et al., 2024).

A avaliação da ansiedade é, normalmente, feita por meio da avaliação clínica e da aplicação de escalas específicas, como o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), que é um instrumento psicológico que mede a intensidade dos sintomas de ansiedade em adultos e adolescentes. Composto por 21 itens, o BAI avalia tanto os aspectos cognitivos quanto os fisiológicos da ansiedade, como preocupação excessiva, tensão muscular, taquicardia e sudorese (Beck et al., 1988). Sua aplicação em contextos universitários pode ser eficaz para compreender como os estudantes lidam com as demandas acadêmicas e pessoais (Costa et al., 2022).

Nos primeiros períodos da graduação, os estudantes passam por um processo de adaptação que pode ser bastante estressante. Muitos deles vêm de outras cidades ou estados, o que implica mudanças significativas, como sair da casa dos pais, lidar com novas responsabilidades ao morar sozinhos ou com outras pessoas e estabelecer novas amizades. Estes fatores podem contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade. Estudos mostram que a dificuldade de adaptação ao ritmo acadêmico, a cobrança por notas altas e a insegurança em relação à escolha do curso são alguns dos principais motivos que levam ao aumento da ansiedade entre os calouros (Souza et al., 2022). Em estudos anteriores foi identificado por meio do BAI que muitos estudantes apresentam sintomas como preocupação excessiva e tensão muscular, especialmente durante os primeiros meses de aula (Jardim et al., 2020).

A transição do ensino médio para a universidade é um dos fatores que mais contribuem para a ansiedade nessa fase. Na faculdade, os alunos são cobrados a ter mais autonomia e responsabilidade, o que pode ser um choque para aqueles que não estão acostumados a essa rotina. Além disso, a pressão social e familiar para conseguir sucesso acadêmico pode aumentar os sentimentos de ansiedade. Muitos estudantes sentem que precisam se destacar desde o início para garantir um futuro promissor, o que pode levar a um ciclo de autossabotagem e procrastinação (Oliveira et al., 2019).

Outro ponto importante é a questão das redes de apoio. A falta de um suporte emocional pode tornar a adaptação ainda mais difícil. Por outro lado, estudantes que conseguem estabelecer novas amizades e criar um círculo social de apoio tendem a lidar melhor com os problemas iniciais da vida universitária. Participar de atividades em grupo ou até eventos sociais promovidos pelos alunos pode ajudar os ingressantes a se adaptarem melhor e criarem vínculos (Bernardelli et al., 2022).

Nos últimos períodos da graduação, as preocupações são diferentes. A proximidade da formatura traz uma série de desafios, como a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), a busca por estágios, o cumprimento de todas as horas necessárias e a incerteza em relação ao futuro profissional. Estudo realizado na Universidade Federal de Uberlândia (UFU) demonstrou que muitos estudantes relatam sentir uma pressão significativa para concluir o curso e entrar no mercado de trabalho (Silva et al., 2022). Outra pesquisa realizada com alunos da Universidade Paulista (UNIP), utilizando o BAI, mostrou que a preocupação com o desemprego, a falta de experiência profissional e a competitividade do mercado de trabalho são alguns dos principais fatores que contribuem para o aumento da ansiedade entre os formandos.

(Costa et al., 2022). Jardim et al. (2020) identificou que muitos estudantes apresentam sintomas como taquicardia e sudorese, especialmente durante a fase de elaboração do TCC.

A pressão para concluir o TCC é, de fato, um fator que contribui significativamente para o aumento da ansiedade. Muitos estudantes se sentem sobrecarregados pela expectativa de produzir um trabalho de alta qualidade, o que pode gerar ansiedade sobre o desempenho. A falta de uma orientação adequada e o medo de falhar e não conseguir se formar tornam mais grave esta situação. Além disso, a sobrecarga de atividades, como estágios e projetos de pesquisa, pode levar ao esgotamento físico e emocional, conhecido como síndrome de *burnout* (Câmara; Carlotto, 2024)

Outro aspecto relevante é a transição do ambiente acadêmico para o profissional. Os graduandos se sentem inseguros em relação à própria capacidade de enfrentar os desafios do mercado de trabalho ou até mesmo de conseguir ingressar nele. A incerteza quanto ao futuro e a pressão para alcançar o sucesso profissional imediato podem gerar um estresse adicional, especialmente em um mercado altamente competitivo (Silva et al., 2022). Neste contexto, universidades como a UFU oferecem programas de orientação profissional e feiras de carreira, que podem ajudar os estudantes a se prepararem melhor para essa transição (Costa et al., 2022).

Como pudemos constatar, embora a ansiedade esteja presente em todas as fases da graduação, suas causas e manifestações variam entre os primeiros e os últimos períodos. Nos primeiros períodos, a ansiedade está mais relacionada à adaptação ao ambiente universitário e à insegurança quanto ao desempenho acadêmico. Já nos últimos períodos, ela está mais associada à pressão para ingressar no mercado de trabalho e à conclusão do curso. Um estudo comparativo realizado utilizando o BAI mostrou que os níveis de ansiedade são ligeiramente mais altos nos primeiros períodos (68%) do que nos últimos períodos (62%) (Bernardelli et al., 2022). No entanto, a gravidade dos sintomas tende a ser maior nos últimos períodos, devido ao estresse acumulado ao longo da graduação (Jardim et al., 2020).

Apesar dos desafios, existem fatores que podem ajudar a reduzir os níveis de ansiedade. O suporte social, seja da família, dos amigos ou da própria instituição de ensino, é um dos principais. A universidade pode oferecer serviços de psicologia e programas de acolhimento, que têm se mostrado eficazes no auxílio aos estudantes (Jardim et al., 2020). Além disso, estratégias de enfrentamento, como a prática de atividades físicas, técnicas de relaxamento e a busca por ajuda profissional, são fundamentais para o manejo da ansiedade. A prática de meditação, por exemplo, tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e no

aumento do bem-estar psicológico (Martins et al., 2020). Participar de atividades extracurriculares, como reunião com colegas de classe, esportes e festas universitárias, também pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade, proporcionando uma sensação de pertencimento (Souza et al., 2022).

A realização de estudos sobre ansiedade no contexto universitário é, portanto, fundamental para entender os impactos das pressões acadêmicas, sociais e profissionais na saúde mental dos estudantes. A ansiedade, quando não identificada e tratada adequadamente, pode levar a danos significativos no desempenho acadêmico, na qualidade de vida e até no desenvolvimento de transtornos mais graves, como a depressão e a síndrome de *burnout* (Carvalho et al., 2022). Além disso, a pandemia de COVID-19 aumentou os níveis de ansiedade em todo o mundo, tornando ainda mais urgente a necessidade de pesquisas que abordem esse tema (Burkauskas et al., 2024).

Estudos como este, que utilizam ferramentas validadas como o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), são importantes para fornecer dados que possam reforçar políticas públicas e intervenções institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário. É fundamental que a universidade continue a adotar medidas para promover a saúde mental dos estudantes, como a oferta de serviços de psicologia, programas de acolhimento e atividades de integração. Além disso, a conscientização sobre a importância do autocuidado e do suporte social pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos universitários.

4. METODOLOGIA

Nota ética

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Uberlândia (CEP-UFU) e foi aprovado sob o parecer nº 7.230.957 (CAEE: 84229724.0.0000.5152).

População do estudo

Trata-se de um estudo transversal quantitativo que teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade em estudantes universitários, os fatores associados e as correlações com outros aspectos da saúde mental, como estresse percebido. O estudo foi realizado na Universidade Federal de Uberlândia, no Campus Pontal e teve como público-alvo os estudantes de graduação regularmente matriculados nos dois primeiros e dois últimos períodos de seus respectivos cursos. Os estudantes foram convidados a participar da pesquisa presencialmente, nas salas de aulas, no início dos semestres de 2024-2 e 2025-1, após autorização das coordenações de curso. Aqueles que aceitaram participar da pesquisa forneceram seus endereços de e-mail, por meio do qual receberam todas as informações sobre a coleta de dados, incluindo local e horário.

A amostragem do estudo foi não probabilística realizada por conveniência. O cálculo foi realizado a partir dos dados de número de ingressantes e concluintes do Campus Pontal, disponíveis no Anuário UFU 2023. Foi levantado um total de ingressantes de 265 alunos nos 11 cursos de graduação, e um total de concluintes foi de 245. Utilizando-se um nível de significância de 5% e o poder da amostra de 80%, o cálculo amostral indicou um número mínimo de 36 ingressantes e 36 concluintes para que a amostra fosse considerada representativa da população.

Instrumentos de avaliação

Foi aplicado um questionário semiestruturado para coleta de informações sociodemográficas, incluindo a idade, estado civil, número de filhos, renda per capita e o hábito de realização de atividades físicas.

Para avaliação dos níveis de ansiedade, foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) que consiste em 21 itens que avaliam a intensidade dos sintomas de ansiedade na última semana, com escores que variam de 0 a 3 por item. Cada item expõe um sintoma da ansiedade e o estudante deve escolher opção que melhor descreve a situação apresentada: Não; Levemente; Moderadamente; Severamente. A partir da análise do escore é possível avaliar os níveis de ansiedade do indivíduo, classificando a ansiedade em mínima (0–7), leve (8–15), moderada (16–25) e grave (26–63) (Figura 1).

Figura 1. Escala de Ansiedade de Beck (BAI) com os intervalos de escores referentes a cada classificação de ansiedade



Fonte: os autores.

Para a avaliação do estresse percebido, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido de 10 questões (PSS-10), que trata-se de um questionário de autoavaliação que mede o quanto estressante, incontrolável e sobre carregada a vida de uma pessoa tem sido no último mês. Composto por 10 perguntas, ele avalia a frequência de pensamentos e sentimentos relacionados ao estresse, usando uma escala Likert de 5 pontos (de "nunca" a "muito frequentemente"). A pontuação total, que varia de 0 a 40, indica um nível mais alto de estresse com valores mais elevados. Os escores podem ser classificados em baixo estresse (0–13 pontos), estresse moderado (14–26 pontos) e alto estresse (27–40 pontos)

Metodologia da coleta de dados

A coleta de dados foi realizada nas salas do Bloco B e D do Campus Pontal, onde acontecem as aulas da graduação, e a duração da coleta foi em torno de 30 minutos. Antes do início da coleta foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que, após lido e assinado, foi entregue aos pesquisadores. Em seguida, cada estudante escolheu um código de uma lista preestabelecida, pelo qual eles foram identificados durante a pesquisa, garantindo o anonimato das respostas. Em continuidade, foram entregues os questionários auto-responsivos, dentre os quais as questões sociodemográficas, a Escala de Estresse Percebido (PSS-10) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).

A aplicação de todos os testes foi acompanhada pela psicóloga da Divisão de Saúde do Estudante da Pró-Reitoria de Assistência Estudantil do Campus, Polyana Alvarenga Matumoto.

Análises estatísticas

Os escores do BAI foram submetidos ao teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov, sendo evidenciada distribuição não-paramétrica. Os dados foram submetidos ao teste de Mann-

Whitney para avaliação do efeito da etapa de graduação e ao teste de Kruskal-Wallis para avaliação dos efeitos do sexo biológico, faixa de renda e nível de atividade física. A correlação de Spearman foi realizada para avaliar a existência de correlação entre a ansiedade e o estresse percebido. Para avaliar a distribuição da população entre as diferentes categorias de ansiedade, foi realizado um teste de qui-quadrado com cálculo dos resíduos estatísticos. O nível de significância adotado foi P<0,05.

5. RESULTADOS

Participaram do estudo 112 estudantes universitários, sendo eles dos dois primeiros e dois últimos períodos acadêmicos, contando com 63 ingressantes (56,25%) e 49 concluintes (43,75%). Em relação ao sexo biológico, a maior parte dos participantes se identificou como sendo do sexo feminino e a idade média dos participantes foi de $21,78 \pm 3,99$ anos. Os dados sociodemográficos estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Dados sociodemográficos da população estudada.

Variáveis	Total N (%)
Faixa Etária	
18 a 24 anos	94 (83,9%)
25 a 34 anos	13 (11,6%)
35 anos ou mais	5 (4,5%)
Sexo Biológico	
Masculino	32 (28,6%)
Feminino	79 (70,5%)
Outro	1 (0,9%)
Faixa de Renda per capita (Salário mínimo)	
Até 1	10 (9,1%)
1 a 2	44 (40,0%)
2 a 3	23 (20,9%)
3 a 4	12 (10,9%)
≥4	21 (19,1%)
Situação Conjugal	
Solteiro	106 (94,6%)
Casado	5 (4,46%)
Divorciado	1 (1,12%)
Filhos	
Sim	6 (5,4%)
Não	106 (94,6%)

Fonte: os autores.

A mediana geral da ansiedade da população estudada no teste BAI foi de 16 pontos (Quartil 25%: 10; Quartil 75%: 25,50), o que, de acordo com o BAI, os coloca na faixa de

ansiedade moderada. A classificação individual revelou 22 (19,6%) alunos com ansiedade mínima, 29 (25,9%) leve, 33 (29,5 %) moderada e 28 (25%) graves. O teste de qui-quadrado não revelou diferença estatística na distribuição da população entre estas categorias (qui-quadrado: 2,2143; p=0,5291).

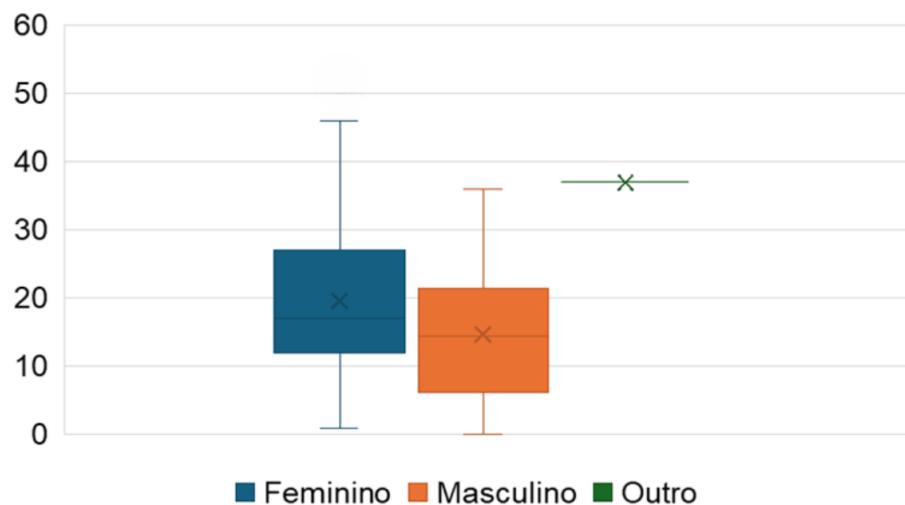
Ao comparar os níveis de ansiedade entre ingressantes e concluintes, não houve diferença estatisticamente significativa ($H = 0,124$; $p = 0,725$) (Tabela 2). Em relação ao sexo biológico não foram observadas diferenças estatísticas entre os sexos ($H = 5,705$; $p = 0,058$) (Figura 2).

Tabela 2. Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por etapa da graduação

Etapa	25%	Mediana	75%	Estatística
Ingressante	10,000	16,000	25,750	$H = 0,124$ $p = 0,725$
Concluinte	9,500	17,000	24,500	

Fonte: os autores.

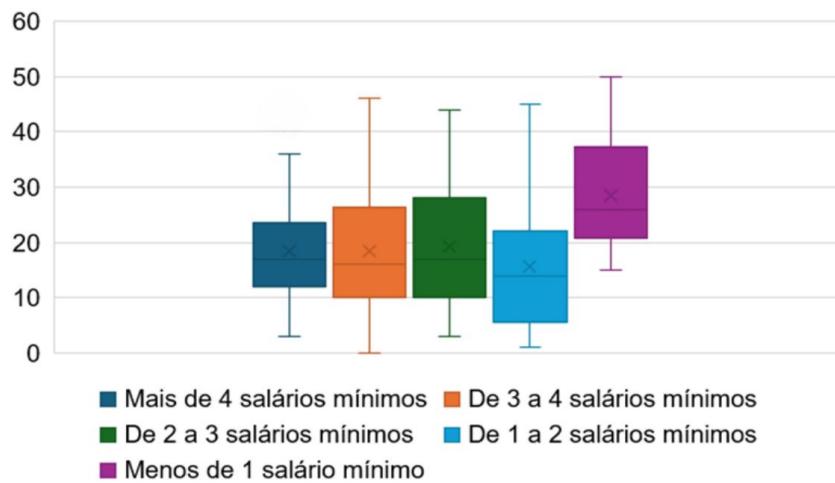
Figura 2. Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por sexo biológico



Fonte: os autores.

Também não houve diferença estatística entre os grupos por renda familiar per capita ($H = 10,985$; $p = 0,05$) (Figura 2).

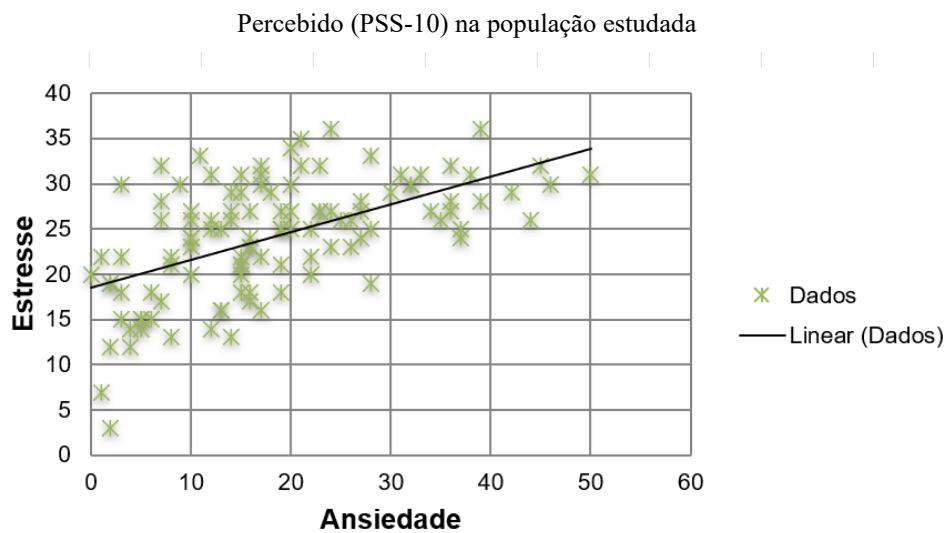
Figura 3. Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por faixa de renda



Fonte: os autores.

A análise indicou correlação positiva significativa entre estresse percebido e ansiedade ($r = 0,561$; $p < 0,001$), o que sugere que maiores níveis de estresse estão associados a maiores níveis de ansiedade entre os estudantes (Figura 4). Já a correlação entre idade e ansiedade não apresentou significância estatística ($r = -0,165$; $p = 0,0835$).

Figura 4. Correlação entre os escores da Escala de Ansiedade de Beck (BAI) e da Escala de Estresse



Fonte: os autores.

Com relação aos níveis de atividade física, não foi observada diferença estatística nos níveis de ansiedade ($H=10,985$; $p=0,490$) (Tabela 3).

Tabela 3. Mediana do escore na Escala de Ansiedade de Beck (BAI) por atividade física realizada semanalmente

Atividade Física	25%	Mediana	75%	Estatística
Nunca	10,00	14,50	24,00	$H = 10,985$ $p = 0,490$
De 1 a 2 vezes por semana	10,00	19,00	28,00	
De 2 a 3 vezes por semana	15,00	18,500	25,00	
De 3 a 4 vezes por semana	9,00	16,500	21,500	
5 ou mais vezes por semana	2,750	15,00	21,750	

Fonte: os autores.

6. DISCUSSÃO

O presente estudo demonstrou que a população universitária aqui estudada apresenta, de acordo com a mediana, níveis de ansiedade moderados, independente da etapa da graduação que estão cursando. Dos participantes, 34% apresentaram níveis moderados e 24% níveis graves de ansiedade, totalizando 58% com sintomas em níveis considerados preocupantes. Esses achados são compatíveis com estudos anteriores que apontam altos índices de ansiedade entre estudantes universitários brasileiros (Souza et al., 2022).

A ansiedade é uma resposta natural do organismo para enfrentar situações de desafio ou ameaça. Em níveis controlados, ela pode até ser benéfica, ajudando a pessoa a manter o foco e a se preparar melhor diante dessas situações estressantes. No entanto, quando esse estado de alerta se torna constante, exagerado ou ocorre sem uma causa clara, ele pode se transformar em um transtorno que afeta diretamente a saúde física e mental das pessoas. Entre os sintomas mais comuns estão inquietação, irritabilidade, tensão muscular, insônia, taquicardia e dificuldades de concentração (Castillo et al., 2000). Quando persistente, a ansiedade pode comprometer a qualidade de vida, as relações sociais e o desempenho acadêmico ou profissional, sendo reconhecida hoje como uma das condições mentais mais prevalentes em todo o mundo (World Health Organization, 2022).

Diversos fatores contribuem para o aumento contínuo desses casos, como o estilo de vida na atualidade que é acelerado, o aumento das exigências sociais e profissionais, a insegurança econômica e vínculos pessoais. Estes problemas podem desencadear ou agravar os quadros de ansiedade, ainda mais quando não são acompanhados por um cuidado emocional

tanto profissional quanto pessoal (Carvalho et al., 2022). A pandemia da COVID-19 intensificou ainda mais esse quadro, sendo que estudos apontam um aumento expressivo nos casos de ansiedade e depressão em consequência do isolamento social, da incerteza econômica e das mudanças abruptas na rotina (Burkauskas et al., 2024).

No contexto universitário, esses impactos se tornaram ainda mais evidentes. A transição para o ensino remoto, a suspensão das atividades presenciais, o possível luto pela perda de entes queridos, e adicionando às demandas acadêmicas inerentes desta fase da vida, criaram um ambiente propício ao desenvolvimento ou agravamento de transtornos. Os estudantes avaliados na pesquisa, que são concluintes do curso, ingressaram na universidade durante ou logo após a pandemia, e enfrentaram barreiras adicionais, como perda de conteúdos da formação básica, dificuldades de socialização e instabilidade emocional, afetando diretamente na saúde mental (Yildizeli et al., 2023). De acordo com o relatório *Juventudes e a pandemia: e agora?* (2022), mais de 63% dos jovens brasileiros relataram piora significativa em sua saúde mental durante e após a pandemia.

No caso da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), é importante destacar que os impactos da pandemia ainda são sentidos até os dias de hoje. O calendário acadêmico encontra-se defasado, com semestres letivos mais curtos que o habitual, o que implica uma maior sobrecarga de conteúdo e prazos apertados para entrega de trabalhos e estudos para as avaliações.

Quando comparados os estudantes ingressantes e concluintes, não foi observado nenhuma diferença estatística nos níveis de ansiedade. Esse achado sugere que, ainda que os fatores que geram ansiedade variem ao longo da formação, o nível de ansiedade permanece elevado durante toda a trajetória acadêmica. Estudos anteriores já apontam que a vivência universitária, por si só, é um cenário de vulnerabilidade emocional, devido à constante exposição a pressões sociais, acadêmicas e profissionais (Jardim et al., 2020). Ainda que os ingressantes lidem com desafios distintos dos concluintes, ambos os grupos são expostos a estressores, o que reforça a necessidade de suporte psicológico contínuo durante toda a graduação.

No início da vida universitária, os fatores que geram a ansiedade estão geralmente ligados à necessidade de adaptação a um novo ambiente, distanciamento da família, formação de novas relações sociais e exigências acadêmicas mais rigorosas (Oliveira et al., 2019). Por outro lado, entre os concluintes, a ansiedade está relacionada às exigências finais da formação,

como a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), a realização de estágios obrigatórios e a inserção no mercado de trabalho (Silva et al., 2022).

Com relação ao sexo biológico, observou-se que as mulheres apresentaram medianas de ansiedade maiores (17,0) em comparação aos homens (14,5). Embora sem diferença significativa, a variação entre os grupos foi próxima do limite de significância estatística, sugerindo uma tendência que não pode ser descartada. A literatura frequentemente aponta maior prevalência de transtornos ansiosos entre mulheres, especialmente em contextos acadêmicos (Nogueira et al., 2021). Estudo realizado por Mclean et al. (2011) usando dados de mais de 20 mil adultos nos Estados Unidos demonstrou que mulheres tem uma prevalência de 1,7 a 1,8 vezes maior para transtornos de ansiedade que homens. Em uma metanálise realizada por Ahmed et al. (2023) avaliando os níveis de ansiedade em estudantes universitários mostra uma prevalência média de 39,65% para ansiedade não específica, sendo que mais da metade dos estudos encontraram correlações entre sexo biológico e níveis de ansiedade, sendo as mulheres as mais afetadas.

Essa maior suscetibilidade pode ser explicada por uma combinação de fatores: biológicos, como oscilações hormonais relacionadas ao ciclo menstrual e à resposta ao estresse; psicológicos, como maior tendência à ruminação de pensamentos; e socioculturais, como a sobrecarga de múltiplos papéis e a desigualdade de gênero na divisão de tarefas cotidianas (Carvalho et al., 2022; Farhane-Medina et al., 2022). Estudo de Gao, Ping e Liu (2020) demonstrou que os maiores níveis de ansiedade em mulheres no ensino superior também podem estar associados imagem corporal, hábito de beber e performance acadêmica. Embora os dados do presente estudo tenham indicado tendência a uma maior ansiedade nas mulheres, é importante ressaltar que o número amostral de indivíduos do sexo biológico feminino foi substancialmente maior que o masculino, o que pode, em uma amostragem pequena, influenciar os resultados. Novos estudos com amostragens mais amplas e distribuição de sexos mais equitativa são necessários para se avaliar com precisão os efeitos do sexo sobre a ansiedade no ambiente universitário aqui avaliado.

Por fim, um dado relevante do estudo diz respeito à renda familiar per capita. Houve uma tendência de que os estudantes com renda inferior a um salário-mínimo apresentem os maiores níveis de ansiedade. Diversos estudos apontam que há uma associação entre níveis mais baixos de renda e casos de transtornos mentais, incluindo a ansiedade. Segundo Ridley et al. (2020), a pobreza afeta diretamente a saúde mental por meio de fatores como estresse financeiro, insegurança alimentar, baixa qualidade de moradia e limitação do acesso à saúde.

O artigo *Transtornos mentais e pobreza no Brasil* mostra que os transtornos mentais mais comuns, como ansiedade e depressão, afetam desproporcionalmente pessoas em situação de pobreza, em função da maior exposição a fatores estressores e à ausência de suporte emocional, financeiro e governamental (Silva, 2010). Além disso, fatores como a sobrecarga de responsabilidades e a falta de esperança em uma ascensão social também influenciam esta tendência. Além disso um estudo publicado pelas Nações Unidas chamado *Economia do burnout: pobreza e saúde mental* aponta que o esgotamento mental em contextos de desigualdade social não é resultado apenas do excesso de trabalho, mas da constante sensação de instabilidade e da luta por permanência em um sistema que exige alto desempenho sem oferecer apoio adequado (ONU, 2024).

Na universidade muitos estudantes de baixa renda precisam conciliar a carga horária de estudos com trabalho, transporte muitas vezes não confiáveis e dificuldades com questões básicas, como alimentação e moradia. De acordo com o relatório *Vulnerabilidade social e saúde mental de crianças e jovens 2021*, a exposição crônica a essas condições compromete o desenvolvimento emocional e a regulação do estresse, o que pode levar a quadros de ansiedade prolongados e persistentes (Magalhães et al, 2021). Portanto, ao analisar os dados obtidos, é importante considerar que a renda não representa apenas um dado socioeconômico, mas um meio de acesso à saúde, moradia adequada, estabilidade e bem-estar, fatores que, como já dito anteriormente, podem causar ou aumentar os níveis de estresse e ansiedade.

Os resultados também mostraram uma relação positiva entre ansiedade e estresse, o que não é surpresa, já que diversos estudos mostram que esses dois fatores caminham juntos. O aumento dos níveis de ansiedade tende a intensificar a percepção de desafios e pressões cotidianas, elevando o estresse. Reciprocamente, a manutenção de um quadro de estresse crônico pode acentuar os sintomas de ansiedade, estabelecendo um ciclo de retroalimentação que compromete o bem-estar do indivíduo (Loricchio; Leite, 2012). A percepção de estressores pode desencadear uma cascata de pensamentos excessivos e preocupações que levam a comportamentos disfuncionais, como a procrastinação e o isolamento social (Zancan et al., 2021).

A relação entre estes dois fatores está associada às vias neuroendócrinas deflagradas em condições de estresse e ansiedade. De fato, tanto o estresse quanto a ansiedade acionam mecanismos fisiológicos semelhantes, como a ativação do sistema simpático-medular, responsável pela liberação de adrenalina e noradrenalina, e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), responsável por liberar hormônios como o cortisol, que preparam o organismo para lidar

com situações de estresse (Margis et al., 2003). Em doses moderadas, essa resposta pode até ajudar na concentração e no foco, mas quando ela se prolonga ou se intensifica demais, acaba levando à fadiga, dificuldade de raciocínio e desregulação emocional (Abrahão; Lopes, 2022) o que predispõe ao desenvolvimento da ansiedade patológica.

Elevados níveis de ansiedade já haviam sido descritos para estudantes deste mesmo campus universitário por Reis et al. (2022), que também foi identificaram uma correlação positiva entre estresse e ansiedade. Entretanto, o delineamento metodológico do estudo de Reis se diferencia do presente estudo, por tratar-se de uma abordagem longitudinal. Reis et al. (2022) descreveram redução da ansiedade no decorrer do curso, acompanhada por aumento nos índices de depressão e estresse, diferente dos dados aqui obtidos que demonstraram níveis elevados de estresse tanto em ingressantes quanto em concluintes. Essa divergência pode estar relacionada às diferentes abordagens metodológicas (transversal x longitudinal), bem como às diferenças no tamanho e composição da amostra.

7. CONCLUSÃO

Este estudo demonstrou que a ansiedade é um fator presente e preocupante entre os estudantes universitários avaliados, afetando mais da metade deles em níveis moderados ou graves. Essa condição se manteve alta tanto entre os que estão começando a graduação quanto entre quem está prestes a se formar, revelando que a pressão e os desafios acadêmicos e pessoais acompanham o estudante em todas as etapas da vida universitária. Observou-se uma tendência de maiores níveis de ansiedade entre mulheres, o que é visto em diversos estudos que indicam maior vulnerabilidade feminina a transtornos ansiosos, influenciada por aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Além disso, ficou evidente que a renda exerce um papel importante, sendo que estudantes com renda menor que um salário-mínimo, apresentaram uma tendência a ter os maiores níveis de ansiedade, possivelmente por lidarem com múltiplas fontes de estresse, como insegurança financeira, moradia e alimentação.

Outro ponto importante foi a correlação positiva entre estresse percebido e ansiedade: quanto maior o estresse, maiores os sintomas ansiosos. Esse cenário é agravado pelo contexto pós-pandemia por causa da adaptação ao ensino remoto, a perda de conteúdos importantes e a sobrecarga decorrente de calendários acadêmicos encurtados, ainda presentes na Universidade Federal de Uberlândia. Isso reforça a necessidade de oferecer recursos para que os alunos aprendam a lidar melhor com as pressões do dia a dia, tanto no campo acadêmico quanto pessoal.

Neste contexto, este trabalho reforça que as universidades precisam ir além da formação acadêmica e oferecer suporte aos estudantes. Programas de apoio psicológico, ações para promoção do bem-estar e ações preventivas e interventivas que considerem cada grupo, especialmente mulheres e estudantes de baixa renda, podem fazer a diferença não apenas no desempenho acadêmico, mas também na qualidade de vida dos estudantes.

8. REFERÊNCIAS

- AHMED, I. et al. A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. **BMC Psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 240, 2023.
- ANCELMO, J. G. T. et al. O aumento da incidência de ansiedade e depressão em consequência da pandemia de COVID-19. **Revista Interdisciplinar em Saúde Cajazeiras**, Cajazeiras, v. 11, n. único, p. 19-30, 2024.
- BECK, A. T. et al. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 56, n. 6, p. 893–897, 1988.
- BERNARDELLI, L. V. et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior**, v. 27, n. 1, 2022.
- BURKAUSKAS, J. et al. Anxiety in post-covid-19 syndrome – prevalence, mechanisms and treatment. **Neuroscience Applied**, v. 3, p. 103932, 2023.
- CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista Brasileira de Educação**, v. 29, p. e290020, 2024.
- CARVALHO, R. N. G. et al. A ansiedade e o ser ansioso. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 12, 2022.
- CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. suppl 2, p. 20–23, 2000.
- COSTA, T. et al. Elementos informacionais nos instrumentos de avaliação da ansiedade. **Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais**, v. 7, n. 3, 2022.
- FARHANE-MEDINA, N. Z. et al. Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. **Science Progress**, v. 105, n. 4, p. 00368504221135469, 2022.
- GAO, W.; PING, S.; LIU, X. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. **Journal of Affective Disorders**, v. 263, p. 292-300, 2020.

INSTITUTO CACTUS; ATLASINTEL. Panorama da Saúde Mental: ferramenta dinâmica de pesquisa e monitoramento contínuo da saúde mental dos brasileiros. **1º semestre de 2024.** Disponível em: <https://www.panoramasaudemental.org/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

JARDIM, M. G. L. et al. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psicologia-USF**, v. 25, n. 4, p. 645–657, 2020.

LIRA, L. DO R.; FERREIRA, I. D.; CARVALHO, A. E. V. Efeitos da Pandemia de Covid-19 em Amostra de Universitários da Saúde no Norte do Brasil. **Revista Psicologia e Saúde**, p. e16182554, 2024.

MAGALHÃES, J. et al. Vulnerabilidade social e saúde mental de crianças e jovens: relato de dois estudos longitudinais brasileiros. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, v. 21, n. 2, p. 9–38, 2021.

MCLEAN, C. P. et al. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. **Journal of Psychiatric Research**, v. 45, n. 8, p. 1027–1035, 2011.

MARTINS, C. K. DE A. et al. A ansiedade e suas complicações pós pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 12, p. e36121243834–e36121243834, 11 nov. 2023.

NOGUEIRA, É. G. et al. Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 1, 2021.

OLIVEIRA, E. N. et al. Covid-19: repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior. **Saúde em Debate**, v. 46, n. SPE1, p. 206–220, 2022.

OLIVEIRA, E. S. et al. Level of physical activity and related factors in university health areas: a longitudinal study. **Journal of Physical Education**, v. 32, n. 1, p. e-3230, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Extreme poverty and human rights: note / by the Secretary-General. **Relatório do Relator Especial Olivier de Schutter, em atenção à Resolução 44/13 do Conselho de Direitos Humanos**. Nova Iorque: ONU, 13 jul. 2022. Disponível em: <https://digitallibrary.un.org/record/3983891>. Acesso em: 20 ago. 2025.

PASSARO, B. B. **Estudo sobre a prevalência do estresse de estudantes de graduação e análise comparativa de dois instrumentos de psicometria**. Anais do XXX Congresso de Iniciação Científica Unicamp, 2024

REIS, M. E. D. F. A. et al. Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em Estudantes de uma Universidade Pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 50–66, 2022.

RIDLEY, M. et al. Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms. **Science**, v. 370, p. eaay0214, 2020.

SILVA, D. F.; SANTANA, P. R. DE S. Transtornos mentais e pobreza no Brasil: uma revisão sistemática. **Tempus – Actas de Saúde Coletiva**, v. 6, n. 4, p. ág. 175–185, 2012.

SOARES, I. V. A. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: do diagnóstico a tratamento. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, p. 1397–1406, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: Transforming mental health for all**. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> Acesso em: 20 ago. 2025.

SEHNAZ OLGUN YILDIZELI et al. Anxiety, Depression, and Sleep Disorders After COVID-19 Infection. **Cureus**, v. 15, n. 7, 2023.

ZANCAN, R. K. et al. Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 21, n. 2, p. 749–767, 2021.