

Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa

Lydia Karla Ferreira Brito¹, Juliana Barros Ferreira.²

Resumo: O presente trabalho abordar os níveis de ansiedade e stress em estudantes universitários. Analisando os níveis de ansiedade e stress em estudantes universitários. O estudo foi desenvolvido através de revisão bibliográfica. Sendo realizado através das bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Pub Med, Scientific ectronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME). Para condensação dos dados serão utilizadas três etapas: pré-análises, leitura exploratória de todos os artigos, investigação de todo o material obtido, determinação da categoria e subcategorias, inferência, interpretações das informações. Espera-se que com essa pesquisa possamos evidenciar o nível de ansiedade e stress em estudantes universitários, a fim de contribuir para aumento das produções na área acadêmica.

Palavras-chave: Ansiedade, Estudantes Universitário, Estresse.

Anxiety and Stress Level in University Students: An Integrative Review

Abstract: The present work address anxiety and stress levels in college students. Analyzing anxiety and stress levels in college students. The study was developed through literature review. Being performed through the databases of Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), Pub Med, Scientific ectronic Library Online (SCIELO), Virtual Health Library (BVS-BIREME). For data condensation will be used three steps: pre-analysis, exploratory reading of all articles, investigation of all material obtained, determination of category and subcategories, inference, interpretations of information. It is hoped that with this research we can highlight the level of anxiety and stress in college students, in order to contribute to the increase of academic productions.

Keywords: Anxiety, University Students, Stress.

Introdução

O período da universidade constitui uma etapa da vida em que a maioria dos estudantes é adolescente ou adulto jovem, o que implica que eles são uma população em que os projetos de vida são consolidados, a idade da maioria é adquirida, novas premissas são assumidas responsabilidades sociais e aumento das pressões psicossociais, que podem resultar em maior vulnerabilidade a distúrbios psicossociais, como a síndrome da ansiedade.

¹ Graduanda em Estética e Cosmética pela Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR. lydia.karla.17@hotmail.com

² Fisioterapeuta, graduada pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Mestre em Tecnologias e Saúde.

Todos os indivíduos experimentam ansiedade em algum estágio de sua vida; Isso é caracterizado por uma sensação de apreensão difusa, desagradável e vaga, que se manifesta pela incapacidade de ficar sentado ou em pé por um tempo e frequentemente acompanhado de sintomas vegetativos, como dor de cabeça, diaforese, taquicardia, aperto no peito, mal-estar, epigástrica e inquietação. Em uma condição clínica normal, é um sinal de alerta que alerta sobre um perigo iminente e permite que o indivíduo tome medidas para lidar com essa ameaça.

No atual estágio da modernidade, a sociedade assume uma realidade comum a todos. Existe uma transformação nos hábitos de viver, e esta pode ser positiva ou negativa. Acontecem constantes mudanças no dia a dia: socioeconômica, emocional, cultural e política, e estas situações provocam ansiedade, depressão, doenças psicossomáticas, estresse, falhas na memória e no desempenho escolar (MONDARDO et al., 2005)

A ansiedade é uma experiência humana universal, motivada pela presença do medo, tensão, apreensão, inquietação e desastre efêmero. Transtorno de ansiedade é caracterizado por um desejo veemente generalizado, estresse, fobias, síndrome do pânico, e transtornos diversos. Desse modo, ocorre tanto pela reação fisiológica natural, quanto pelas doenças autoimunes, assim como disfunções gastrintestinais, asma, doenças da artéria coronária. (PRADO et al., 2012).

Segundo Rodrigues et al, 2019, os principais episódios de transtornos mentais, ocorre na formação acadêmica, nas idades entre 18 e 25 anos, pois esta fase é marcada por diversos desafios. Um desses desafios é a transição do ensino médio para o ensino superior. Partindo disso, a ansiedade na vida acadêmica, traz consequências como o aparecimento do estresse, que causa alterações e dificuldades no aprendizado, consequentemente no desempenho acadêmico. (MONDARDO et al, 2005).

Nessa ótica, essa pesquisa tem por objetivo revisar a literatura sobre os fatores que desencadeiam depressão e ansiedade em universitários.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica, usando o método qualitativo, visto que se diferencia pelo título dos dados coletados, durante a análise do problema. Onde as decorrências foram transcritos de forma dissertativa de acordo com o que foi verificado.

Foi desenvolvido a partir do levantamento dos seguintes recursos: através de artigos científicos sobre o tema encontrado nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Pub Med, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME). Foram utilizadas as palavras chave: estresse, estudantes, universitários, ansiedade, que foram cruzadas através do descritivo booleano AND.

Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra, publicado no idioma português e inglês, no período de 2005 a 2019. Como critério de exclusão definiu-se: artigos que não abordasse de forma direta o tema da pesquisa.

Para condensação dos dados foram utilizadas três etapas: pré-análises, leitura exploratória de todos os artigos, investigação de todo o material obtido, determinação da categoria e subcategorias, tratamento dos resultados, inferência, interpretações das informações.

A análise de dados configura-se numa fase importante no empreendimento de investigações no projeto científico para conclusão do material estudado.

Essa pesquisa obedeceu aos aspectos éticos de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, que dispõe sobre direitos autorais. Por se tratar de pesquisa de revisão de literatura não será necessária a submissão ao comitê de ética.

Resultados

Os resultados deste estudo emergiram da análise dos artigos identificados através dos descritores, sendo, após análise quanto à pertinência em relação ao tema, selecionados 5 artigos, conforme Quadro 1.

Quadro 1: Artigos selecionados sobre ansiedade em estudantes universitários. Vitória da Conquista, BA. 2019.

Autor	Ano de Publicação	Título	Resultados
MONDARDO,, PEDON,	2005	Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários	Ao ingressar no mundo acadêmico, o estudante tende a abandonar a realidade e o contexto familiar em proveito de outro, cujas regras e exigências, às vezes, apresentam-se muito diferentes.
CACHOEIRA et al	2016	Relação do perfil sociodemográfico com o risco de adocimento por transtornos mentais comum em alunos do curso de enfermagem.	Destaca-se também os dados relacionados aos graduandos que possuem um trabalho noturno, pois estes não conseguem renovar suas energias durante a noite, o que explica maior incidência de nervosismo, tensão e preocupação neste grupo.
COSTA et al	2017	Ansiedade em universitários na área da saúde.	A partir destas considerações sugerem-se políticas públicas para a melhoria na qualidade de vida e saúde, além disso, propor projetos sociais que possam promover saúde e apoio aos estudantes universitários.
MARTINS, MARTINS,	2018	Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários	Para melhoria das condições de saúde mental e de qualidade de vida do estudante universitário, devem-se levar em conta os dois tipos de crise e os três tipos de estresse citados.
RODRIGUES et al	2019	Transtorno de ansiedade social no contexto da aprendizagem baseada em problemas.	Utilizando-se escalas autoaplicáveis para a avaliação de ansiedade, encontrou-se algum nível de ansiedade metade dos estudantes de Medicina.

Fonte: dados da Pesquisa, 2019.

Discussão

Para Mondardo e Pendon (2005); Torquato e colaboradores (2010) e Alfredo (2016) nos seus respectivos estudos, corrobora quanto à importância do período acadêmico vim como uma novidade para os estudantes, repleto de responsabilidades e exigindo que os acadêmicos

vivenciem uma série de mudanças e adaptações, além de ser considerada a vida acadêmica como um ambiente estressante, visto que fatores como vícios, cobrança de professores, hábitos individuais e novos, além da ansiedade e maiores responsabilidades que o aluno passa a cumprir. As quais podem favorecer o surgimento de estresse, irritação, impaciência, depressão e infelicidade no ambiente pessoal, gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem, alteração da capacidade de raciocínio, memorização afetando no desempenho acadêmico, além de perda da qualidade de vida da população acadêmica.

Em outro estudo, verificou-se que o estresse no qual estudante vivencia juntamente com seus problemas, são decorrentes tanto do ambiente de aprendizagem como da vulnerabilidade psicológica que o estudante tem, podem ser verificados em três categorias: onde o primeiro tem o estresse relacionado ao processo de profissionalização - ligado à construção de uma carreira/identidade profissional. Já o segundo é o estresse situacional - associado às pressões e exigências específicas do treinamento na graduação (qualidade do ensino, provas, atendimento de pacientes), dificuldades nos relacionamentos com colegas e professores. Por fim, tem a terceira categoria, que é o estresse pessoal estando vinculado a características individuais e traços de personalidade como gênero, história pessoal e familiar de doenças físicas e transtornos mentais, vulnerabilidades psicológicas (maior ou menor dificuldade em lidar com situações de conflitos interpessoais), situação econômica e social (necessidades econômicas pessoais) (NOGUEIRA-MARTINS 2018).

Para Alfredo (2016) os graduando estão submetidos à transição da adolescência para a idade adulta, bem como mudanças socioeconômicas e crescente competição acadêmica. Para a população acadêmica, o estresse é um ponto crítico, sendo que a maioria dos alunos (52 a 75%) compartilham um alto nível de estresse intermediário ou que podem prejudicar a saúde. O estudo está em acordo com outros autores, quanto à contribuição do estresse acadêmico para a queda da qualidade de vida, sendo possível achar casos de alunos que buscam refugio no uso de drogas o que pode levar ao insucesso ambiente acadêmico. Entre os fatores estressores na universidade destacam-se o aumento de responsabilidade, a competitividade, tarefas acadêmicas, dificuldades financeiras e, principalmente, a escolha profissional. Um elevado nível de estresse resulta em uma queda na qualidade de vida por desmotivação, modificando a forma como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida.

Cachoeira e colaboradores (2016) relata que milhões de pessoas sofrem algum tipo de doença mental no mundo e que o crescimento desse número vem aumentando cada vez mais, principalmente nos países em desenvolvimento. Os efeitos sociodemográficos dos transtornos também têm sua significância, bem como os sintomas constituem como causa importante de afastamento do trabalho, dos estudos e da vida social, favorecendo um crescente aumento da demanda nos serviços de saúde. Dentre os casos mais conhecidos podemos ver a ansiedade, o estresse e a depressão, esses são alguns dos transtornos mais presentes na população adulta. Podendo ser caracterizados nos sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas.

Os transtornos de ansiedade e de estresse no ambiente acadêmico vêm sendo muito frequentes e os universitários passam por várias mudanças, desenvolvimentos, frustração, temores e angústias. Essas patologias podem influenciar diretamente no desenvolvimento acadêmico e até mesmo em outros transtornos. O autor ainda traz um estudo realizado na Finlândia que a população atendida no serviço de saúde, 35% deles estava com sintomas de ansiedade e medo 21% estava com depressão e solidão e 18% se encontravam com dificuldade de nas relações sociais e que houve um crescimento de 6% para 29% na população universitária. Logo, verifica-se a importância de debater sobre o cuidado, suas formas de ser e agir, sendo primordial desenvolver nos universitários a necessidade de se autoconhecer e se reconhecer, a fim de valorizar o cuidar de si mesmo (CACHOEIRA et al., 2016).

A ansiedade é uma combinação complexa de sentimentos, medo, apreensão e preocupação, que pode existir como uma desordem cerebral ou estar associado a outros problemas médicos incluindo transtornos psiquiátricos. Apesar de ser um problema universal vivenciado por todo ser humano, imensas vezes ao longo da vida ainda não possui uma definição exata (COSTA et al., 2018).

Para Prado e colaboradores (2012) em seu estudo, a ansiedade é classificada como sentimento persistente de medo, apreensão e desastre iminente, ou tensão e inquietação. Sendo o transtorno usado em várias condições, como fobias, síndrome do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, ansiedade generalizada, estresse pós-traumático. Segundo os autores ainda, a ansiedade de forma geral, é uma resposta fisiológica natural do indivíduo, mas que pode estar relacionado com outras patologias, o que torna a ansiedade mais frequente e um objeto de estudo.

Já o estresse é outro fator que pode lesar a homeostase interna da pessoa e, por conseguinte afetar a qualidade de vida do indivíduo. Sendo que o estresse pode dificultar a sensação de bem-estar, qualidade de vida do ser humano e conseqüentemente a saúde. A sua causa pode estar ligada a múltiplos acontecimentos, fatores ou estímulos, provenientes de ordem fisiológica ou psicológica (MONDARDO; PENDON 2005).

Para Mondardo e Pendon (2005) o estresse é inevitável frente às adequações que se atribuem às pessoas, pois se encontra em todas as situações que exigem do indivíduo habilidade de adaptação da mente e do corpo. As exposições ao estresse excessivo são notáveis em três áreas distintas: no corpo, na mente e no social, ou seja, no comando físico, cognitivo, emocional e comportamental.

Excesso de estresse pode gerar possíveis repercussões no indivíduo categorizando-as em efeitos cognitivos com a diminuição da concentração e atenção. Quanto aos emocionais os resultados são o aumento das tensões físicas e psicológicas, alterações nos traços de personalidade, crescimento dos problemas de personalidade existentes, enfraquecimento das restrições de ordem moral e emocional, aparecimento de depressão e sensação de desamparo, diminuição da autoestima. Já as sensações comportamentais sentidas pela pessoa é o aumento de problemas de articulação verbal, redução do interesse e entusiasmo, crescimento do uso de drogas, diminuição dos níveis de energia, alterações no sono, surgimento de comportamentos bizarros e aumento da possibilidade de suicídio em casos mais extremos. Logo esses aspectos irão repercutir no processo de ensino-aprendizagem na vida acadêmica (MONDARDO E PENDON, 2005).

Na análise de Mondardo e Pendon (2005) os feitos citados à exposição demasiada de estresse confirmam as conseqüências diretas no processo de ensino e aprendizagem dos estudantes, uma vez que modifica e/ou reduz, consideravelmente, os níveis de atenção e concentração, a capacidade de memorização, o raciocínio, entre outros. As metodologias relacionadas ao aprendizado dependem intimamente da capacidade de memorização desses sujeitos. Bem como na qualidade de vida afetando de forma complexa a saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e relações com as características do meio ambiente do indivíduo.

Considerando que as condições psicológicas são determinantes para o processo de aprendizagem, as universidades e faculdades não devem medir esforços no sentido da criação

de uma atmosfera aberta e facilitadora, visando diminuir o estresse ligado ao processo de profissionalização dos estudantes. Os professores, preceptores, bem como toda a equipe de ensino podem criar esse ambiente de aprendizagem continente e facilitador para os acadêmicos já presentes quanto nos calouros, a fim de prevenir o avanço de possíveis transtornos (NOGUEIRA-MARTINS 2018).

Conclusões

A saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo está ciente de suas próprias habilidades pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar de maneira produtiva sendo capaz de contribuir com sua comunidade. É importante ser capaz de estabelecer a prevalência de alunos com algum nível de depressão, ansiedade, estresse ao ingressar no ensino superior, a fim de estabelecer saúde mental e que possa ser afetada pelas demandas, de nível de desenvolvimento de competências que estabelecem a possibilidade de sucesso ou falha.

Nessa ótica, o objetivo geral dessa pesquisa, revisar a literatura sobre os fatores que desencadeiam depressão e ansiedade em universitários, foi alcançado, uma vez que através dos cinco artigos consultados para essa abordagem, pode-se compreender que nos últimos anos, a pesquisa direcionou seus esforços para o estudo da depressão e da ansiedade em estudantes universitários, e vários estudos foram realizados focados na análise de fatores como idade, sexo e religião, objetivando determinar o início ou a manutenção da depressão e da ansiedade; Portanto, muitos estudos têm se concentrado na população universitária, chegando à conclusão da alta prevalência de ansiedade e depressão nessa população.

Os estudantes de medicina podem apresentar altos níveis de estresse, que se correlacionam com maus resultados acadêmicos, adoção de hábitos não saudáveis e desenvolvimento de patologias mentais e físicas. Vários estudos sustentam que, em geral, os estudantes das carreiras de saúde estão expostos a níveis mais altos de estresse do que a população em geral devido à sobrecarga acadêmica, falta de tempo para cumprir obrigações e exames.

Referências

ALFREDO, Patrícia Pereira; BIONDI, Juliana Carneiro Leão; MANNA, Vania. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **J. Health Sci. Inst**, v. 34, n. 4, p. 224-230, 2016.

BENNETT, Surussawadi, et al. Acute effects of traditional Thai massage on cortisol levels, arterial blood pressure and stress perception in academic stress condition: A single blind randomised controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, 2016, 20.2: 286-292.

CACHOEIRA, Denise Valéria Ananias de Campos et al. Relação do perfil sociodemográfico com o risco de adoecimento por transtornos mentais comum em alunos do curso de enfermagem. **Rev. enferm. UFPE on line**, v. 10, n. 12, p. 4501-4508, 2016.

COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: **II Congresso Brasileiro das Ciências da saúde**. 2017.

DO PRADO, Juliana Miyuki; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; DA SILVA, Maria Júlia Paes. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 5, p. 1200-1206, 2012.

FLORENTINO, Danielle et al. A fisioterapia no alívio da dor: uma visão reabilitadora em cuidados paliativos. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 11, n. 2, 2012.

Han SH, Hur MH, Buckle J, Choi J, Lee MS. Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students. **J Altern Complem Med**. 2006;12:535–41.

LIMA, Ially Dayany Tavares **Guimarães de. Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: Revisão de literatura**. 2016.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato et al. Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, p. 1-8, 2016.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

MACSWEEN, Alasdair, et al. A randomised crossover trial comparing Thai and Swedish massage for fatigue and depleted energy. **Journal of bodywork and movement therapies**, v.22, n.3, p. 817-828, 2018.

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio; NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018.

SANTOS, Jucelma Brito dos; SILVA, Jean Adriano Barros da. terapia através da massagem: Massoterapia no Centro de Atenção Psicossocial de Amargosa/BA. **Revista Acadêmica Gueto** – 5ª edição, v 5, p. 120-134, 2015.

Serap E, Sevban A, Reva B, Ayda C. Effect of aromatherapy massage on dysmenorrheal In Turkish students. **Pain Manag Nurs.** 2010;13:236–40.

RODRIGUES, Maria Dilene da Silva et al. Transtorno de Ansiedade Social no Contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas. **Rev. bras. educ. méd,** v. 43, n. 1, p. 65-71, 2019.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

BRITO, Lydia Karla Ferreira Brito¹, FERREIRA, Juliana Barros Ferreira². Nível de Ansiedade e Stress em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Dezembro/2019, vol.13, n.48, p. 852-861 . ISSN: 1981-1179.

Recebido: 02/12/2019

Aceito: 04/12/2019