



DOI: 10.14295/idonline.v19i77.4254

Artigo

**Impacto do Estresse e Ansiedade no Desempenho Acadêmico:
Uma Análise entre Estudantes dos Cursos de Engenharia do 1ºano
da Universidade Óscar Ribas (Uór)**

*Américo Custódio Hungulo¹; Cristina Lembe Simba Teixeira de Oliveira²;
Sandra Marisa Martins da Conceição Cruz³*

Resumo: A entrada na universidade frequentemente eleva os níveis de estresse e ansiedade dos estudantes, afetando a saúde mental e o desempenho acadêmico. Este estudo analisou o impacto dessas variáveis em 51 estudantes do 1º ano das engenharias da Universidade Óscar Ribas, com idades entre 17 e 26 anos de ambos os sexos. Utilizou-se uma abordagem mista, quantitativa e qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, aplicando a Escala de Ansiedade de Beck (BAI) e a Escala de Estresse Percebido (EPS-10) para avaliar níveis, causas e manifestações. Os cursos de Electromecânica, Arquitectura e Urbanismo destacaram-se como os mais exigentes, com níveis mais altos de ansiedade e estresse, atribuídos à complexidade curricular, carga horária intensa e projetos práticos. Identificou-se predominância de ansiedade leve a moderada e baixa frequência de ansiedade grave. Estudantes do sexo feminino de 22 a 26 anos apresentaram níveis mais elevados de estresse nas fases de alerta e resistência, além de ansiedade moderada a grave. Os sintomas presentes incluíram nervosismo, medo de perder o controle, palpitações e taquicardia. Entre os principais fatores desencadeantes, destacaram-se ansiedade em provas, falta de lazer, preocupações financeiras, excesso de carga horária, pressão familiar e incertezas quanto ao futuro profissional. O estudo evidenciou ainda que os níveis elevados de estresse e ansiedade estão significativamente associados ao fraco desempenho acadêmico, apontando para a necessidade de estratégias institucionais de prevenção e apoio psicológico. Conclui-se que compreender os fatores de risco e oferecer suporte adequado pode diminuir os impactos negativos do estresse e ansiedade no desempenho dos estudantes universitários.

Palavras-Chave: Estresse e Ansiedade, Desempenho acadêmico, Estudante Universitário, Universidade Óscar Ribas.

¹ Doutorando em Psicologia do Trabalho e das Organizações pela Universidade Internacional Iberoamericana do México, Professor e investigador da Universidade Óscar Ribas. ahungulo@gmail.com

² Doutora em Ciências Pedagógica Pela Universidade de Ciego de Ávila Cuba, Decana da faculdade de ciências sociais e humanas da Universidade Óscar Ribas. psicrisveira@gmail.com

³ Licenciada em Psicologia pela Universidade Agostinho Neto, Angola, Professora da Universidade Óscar Ribas. scruz8315@gmail.com

Impact of Stress and Anxiety on Academic Performance: An Analysis among First-year Engineering Students at Óscar Ribas University (UÓR)

Abstract: Entering university often increases students' stress and anxiety levels, affecting their mental health and academic performance. This study analyzed the impact of these variables on 51 first-year engineering students at Óscar Ribas University, aged 17 to 26. A mixed quantitative and qualitative approach was used, both exploratory and descriptive, applying the Beck Anxiety Scale (BAI) and the Perceived Stress Scale (EPS-10) to assess levels, causes, and manifestations. Electromechanics, Architecture, and Urban Planning programs stood out as the most demanding, with higher levels of anxiety and stress attributed to curricular complexity, intense workloads, and practical projects. A predominance of mild to moderate anxiety and a low frequency of severe anxiety were identified. Female students aged 22 to 26 presented higher levels of stress in the alert and resistance phases, as well as moderate to severe anxiety. Symptoms included nervousness, fear of losing control, palpitations, and tachycardia. Among the main triggers were test anxiety, lack of leisure time, financial worries, excessive workload, family pressure, and uncertainty about the professional future. The study also showed that high levels of stress and anxiety are significantly associated with poor academic performance, highlighting the need for institutional prevention strategies and psychological support. The conclusion is that understanding risk factors and offering appropriate support can reduce the negative impacts of stress and anxiety on college students' performance.

Keywords: Stress and Anxiety, Academic Performance, University Student, Óscar Ribas University

Introdução

Nos anos de 1930 Hans Selye começou com os primeiros estudos sobre o estresse, definindo-o como uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência. Malagris e Fiorito (2006), realçaram sendo uma tentativa do organismo de restabelecer sua homeostase quando esta é quebrada devido a algum estímulo. Foi no ano de 1965 em que Hans dividiu o estresse em três fases, que mais tarde, foi expandido para quatro fases, que segundo Marilda Lipp e Lucia Malagris em (2001), correspondem a fase de alerta, de resistência, de quase exaustão e a fase de exaustão. Caso esses estímulos continuem presentes e não diminuam sua frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência e a pessoa entra na “fase de quase exaustão”, em que ocorre o adoecimento causando sofrimento psíquico. E, quando não há alívio para este estresse, atinge a fase final, que é a de “fase da exaustão”, caracterizada por perda da habilidade de adaptação e pelo surgimento de doenças graves.

Segundo Ferreira, (2009), a ansiedade se assemelha ao conceito popular de estresse, definida como sinal de alerta, de medo e preocupação, marcada por desconforto derivado da antecipação de uma ameaça. Para Enrique Rojas (1997) “a ansiedade é aquela experiência interior em que tudo é desassossego, estar vigilante e à espreita, esperando o pior.” (p.3334). Hoje, a ansiedade e o estresse afetam bastante o desempenho académico de estudantes universitário e não só. O estresse e a ansiedade em alta escala podem ser prejudiciais e

influenciadores de transtornos psicológicos. Com a finalização da adolescência, o início da vida adulta é marcado por mudanças significativas na vida de um indivíduo. Para Lúcio et al. (2019), esse período de transição pode ser permeado por fatores desencadeadores de estresse e ansiedade, tais como grandes quantidades de tarefas académicas, vivências de conflitos com outros discentes, pouca motivação para a construção de aprendizagens académicas, sofrimento com a apresentação de trabalhos académicos e problemas de ordem financeira para aquisição de materiais.

O ingresso em uma instituição de ensino superior (IES) tem significado uma de várias tentativas de mudança de vida para muitos estudantes, vivenciando com uma diversidade de desafios a enfrentar. Para Hersi et al. (2017), o processo de graduação se alicerça na busca de melhorias, é um fator que aumenta o risco de manifestação de transtornos mentais, o que indubitavelmente interfere nas vivências diárias e no êxito académico. Evidências científicas apontam que ao ingressarem em uma instituição de ensino superior (IES), os estudantes vivenciam um considerável número de experiências estressantes, desencadeadas pelo tempo dedicado aos estudos e cobranças pessoais, de professores e familiares, que são gatilhos para o adoecimento psíquico e orgânico (Costa et al., 2019; Lúcio et. al., 2019; Máximo e Fortes, 2016).

Segundo Cardoso et. al. (2019), enfatizam que à incidência do estresse em relação ao sexo, corrobora com diversos outros estudos realizados a nível mundial, que revelam uma maior incidência de estresse no sexo feminino, quando comparados com o sexo masculino. Os estudantes universitários compõem um grupo de grande importância para o desenvolvimento de qualquer país. Realizar estudos para perceber e identificar fatores causadores de estresse e ansiedade em estudantes universitário é uma valia para melhor compreensão sobre essas contingências, e assim criar mecanismos institucionais para prevenir o rendimento académico e os transtornos psicológicos.

A ansiedade, embora possa funcionar como um mecanismo de defesa, preparando o indivíduo para enfrentar ameaças reais, a ansiedade excessiva pode ter consequências prejudiciais tanto para a saúde mental quanto para a qualidade de vida.

Estresse e ansiedade

O ingresso no ensino superior é um período de transição na vida de qualquer estudante o que lhe traz novas demandas e desafios. Almeida (2007); Soares et al. (2014), enfatizam que é a chegada de uma etapa de autonomia e independência, e que por outro lado, o estudante se depara como novas as exigências cognitivas tornando essa transição um momento estressante na sua vida. Embora o estresse faça parte do desenvolvimento humano, quando as situações vão além da capacidade do sujeito se adaptar, o estresse se torna uma doença (Lipp, 2014).

Segundo a autora, dois tipos de fatores podem influenciar a percepção de estresse: os externos, tais como relacionamentos interpessoais e questões estruturais; e os internos, como por exemplo, o modo como os indivíduos percebem a sua realidade, uma vez que a depender de como essa percepção se dá, um mesmo evento pode ser interpretado como altamente estressante por alguns estudantes e não por outros. Entretanto, quando os níveis de ansiedade e estresse são exagerados, estes causam malefícios ao indivíduo, gerando impactos negativos na qualidade de vida, com prejuízos pessoais, estudantis, profissionais, psicológicos e emocionais (Guimarães *et al.*, 2022).

Os estudos de Pena *et al.* (2021) e Turcio *et al.* (2022) mostram que estudantes universitários, especialmente da área da saúde, possuem elevados níveis de ansiedade, estresse e maior risco de alterações na saúde mental, com consequências na produtividade estudantil e desempenho académico. São apontados como fatores, vivenciados por estudantes universitários, que podem contribuir para tais achados: o distanciamento da família, as cargas horárias demasiadas de atividades, as cobranças por parte dos pais, professores e do próprio estudante e as incertezas sobre o futuro profissional (Garbin *et al.*, 2021).

Para Elagra *et al.* (2016), o aumento dos níveis de ansiedade e estresse podem afetar a qualidade de vida dos estudantes, comprometendo o seu rendimento estudantil na aquisição de novos conhecimentos e habilidades necessários para a sua formação no curso de graduação.

Impacto do estresse e ansiedade no desempenho académico

A influência do estresse e da ansiedade no desempenho académico tem sido amplamente estudada, com diversos pesquisadores enfatizando a relação direta entre essas condições psicológicas e a performance dos estudantes universitários. Estudos anteriores fornecem um panorama significativo sobre a prevalência e os efeitos desses fatores, oferecendo uma base sólida para o presente estudo comparativo.

O estresse académico é uma resposta natural às exigências educacionais, mas quando se torna crónico, pode levar a uma série de consequências negativas. Segundo Lazarus e Folkman (1984), o estresse ocorre quando a demanda excede os recursos do indivíduo.

No contexto universitário, essas demandas incluem carga horária intensa, prazos rigorosos e pressões sociais. Pesquisas como as de Misra e McKean (2000), demonstram que altos níveis de estresse estão associados a um desempenho académico inferior. Estudantes que enfrentam estresse severo têm maior probabilidade de experimentar esgotamento, dificuldades de concentração e uma queda na qualidade do trabalho académico (Gadzella, 1994). Por isso é que segundo Cardoso, et. al. (2019), dizem que o estresse se caracteriza como uma reação do organismo, podendo resultar em agravamento da situação, que acontece quando exige uma sobrecarga de esforços, além do seu limite.

A ansiedade académica, definida como a preocupação excessiva com o desempenho escolar, também é um fator significativo. Sarason (1984), identificou que a ansiedade pode interferir na capacidade dos estudantes de processar informações e resolver problemas, impactando negativamente suas notas e aprendizado. Segundo Cassady e Johnson (2002), a ansiedade de teste, uma forma específica de ansiedade académica, é prevalente entre estudantes universitários e está correlacionada com desempenho insatisfatório em avaliações. A ansiedade pode levar a uma resposta de fuga ou luta, prejudicando a capacidade do estudante de pensar claramente sob pressão.

No ambiente académico, a ansiedade é uma das condições frequentemente reportadas entre os estudantes universitários. A pressão para obter boas notas, a competitividade e a incerteza sobre o futuro profissional são factores que contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade entre os alunos. Segundo Andifes (2019), o número de casos de ansiedade em jovens vem crescendo, consequentemente aumentando também episódios de tristeza, ansiedade, desânimo e insónia, que geram o sofrimento psíquico. A ansiedade pode se manifestar de diversas formas, afetando directamente o desempenho académico dos estudantes. Sintomas como falta de concentração, dificuldade em dormir, e ataques de pânico são comuns entre aqueles que sofrem de ansiedade.

Metodologia

O presente estudo consistiu em um levantamento, sobre o impacto da gestão do estresse e ansiedade no desempenho académica dos estudantes do 1º ano do curso das engenharias da Universidade Óscar Ribas. Numa primeira fase, obtivemos a autorização da reitoria da Universidade Óscar Ribas, ressalvando que os estudantes participassem de maneira voluntária.

Os estudantes foram abordados nas suas respetivas salas de aula e convidados a participar da pesquisa. Durante o encontro foi dada uma breve explicação sobre o objetivo da pesquisa e aqueles estudantes que concordaram em participar responderam os dois (2) questionários em um ambiente silencioso e sem interferência. Após a realização da aplicação das escalas, fez-se o levantamento dos dados para mapear e identificar possíveis níveis comparativo de estresse e ansiedade entre estudantes do 1º ano do curso das engenharias, visando uma futura proposta de intervenção caso haja necessidade.

Estes instrumentos foram aplicados individualmente em dias e horários diferentes, de acordo com a disponibilidade de cada estudante. A pesquisa foi de ordem quantitativo com aporte qualitativo com uma abordagem exploratória e descritiva. A população foram os estudantes do 1º ano do curso das engenharias informática e comunicação, Arquitetura e Urbanismo, Gestão Industrial, e Engenharia Electromecânica. O estudo foi feito com uma amostra de cinquenta e um (51) estudantes, representados por cada curso das engenharias do 1ºano do ano de 2024/2025, das faixas etárias que vão dos 17 – 21 anos e dos 22 - 26 anos de idade sendo o limite encontrado entre os participantes. Foram selecionados aleatoriamente e responderam a questionários padronizados que medem níveis de estresse e ansiedade.

Para a recolha dos dados foram utilizados instrumentos como os questionários psicométricos, concretamente o inventário de ansiedade de Beck e a escala do estresse percebido. O Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), é uma escala composta por 21 afirmações numa escala de quatro (4) pontos com graus de seriedade crescente de sintomas feitos para medir a intensidade de ansiedade. As questões faziam referência a sintomas como: sensação de calor, tremores nas pernas, medo que aconteça o pior, medo de perder o controle, nervosismo, incapaz de relaxar entre outros. O quadro das respostas vai de 0 a 4, e correspondendo “Absolutamente não”, “Levemente”, “Moderadamente” e “Gravemente”. O escore total representa a intensidade da ansiedade, sendo que scores de 0 a 10 correspondem à ansiedade mínima, de 11 a 19 a ansiedade leve, de 20 a 30, ansiedade moderada, e acima de 30, ansiedade em estágio grave. Leva cerca de 10 minutos e pode ser aplicado coletivamente.

Resumidamente temos o seguinte quadro:

0 – 10 pontos	Ansiedade mínima
11 – 19 pontos	Ansiedade leve
20 – 30 pontos	Ansiedade moderada
31 – 63 pontos	Ansiedade grave

A escala de percepção do estresse-10 (EPS-10)", foi a de Cohen, Kamarck e Mermelstein, que consiste em questões sobre sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias do último mês. Em cada questão é necessário indicar a frequência com que sentiu ou pensou a respeito da situação sendo: 0= nunca, 1= raramente, 2= às vezes, 3= frequentemente, 4= sempre. Através da interpretação das respostas assinaladas define-se o nível de estresse: Os itens 4, 5, 7 e 8 são positivos e por esta razão devem ter a pontuação revertida Ex: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0. Após a reversão, todos os itens devem ser somados. O escore, obtido com a soma de todos o itens, é utilizado como medida de estresse percebido. Para a colecta de dados utilizou-se dois instrumentos: Escala de estresse percebido (SPS-10) , e o Inventário de ansiedade de Aron Beck (BAI). Optou-se pela utilização destes instrumentos pois possuem procedimentos referenciados a normas e a directrizes interpretativos padronizados, com base em categorias pré-estabelecidas (Amiel, 2011, p.129), eles, foram considerados métodos confiáveis e adequados para mensurar os constructos a serem estudados (perceção da ansiedade e estresse). A escala de estresse percebido (SPS-10), é uma escala desenvolvida e validada, fornece uma medida objetiva da percepção de estresse.

Resultados

Engenharia Informática

Quadro nºI

Sexo	Faixa etária	Nº de Estudantes	%	Ansiedade	Estresse
Masculino	17 – 21 anos	6	40%	Predomínio leve / moderada	Elevados níveis (fase de alerta)
Feminino	17 – 21 anos	4	26,7%	Predomínio de mínima	Ausência de sintomas

Masculino	22 – 26 anos	3	20%	Leve e moderada	Elevados níveis (Fase de alerta resistência)
Feminino	22 – 26 anos	2	13,3%	Leve / moderada	Elevados níveis (Fase de alerta e resistência)

Fontes: Autores, 2025.

Participaram neste curso 15 estudantes. Os do sexo masculino dos 17 a 21 anos de idade apresentaram predomínio de ansiedade leve e moderada, com elevados níveis de estresse da fase de alerta. Para as do sexo feminino dos 17 a 21 anos de idade apresentaram ansiedade mínima predominante, com ausência de sintomas de estresse. E para ambos os sexos, dos 22 a 26 anos de idade apresentaram ansiedade leve e moderada, e com elevados níveis de estresse da fase de alerta e resistência para ambos os sexos.

Arquitetura e Urbanismo

Quadro nºII

Sexo	Faixa etária	Nº de Estudantes	%	Ansiedade	Estresse
Masculino	17 – 21 anos	4	50%	Leve e moderada	Elevados níveis (fase de alerta)
Feminino	17 – 21 anos	2	25%	Alta prevalência de moderada	Ausência de sintomas
Masculino	22 – 26 anos	1	12,5%	Moderada / grave	Níveis da fase leve
Feminino	22 – 26 anos	1	12,5%	Moderada e grave	Níveis da fase leve

Fonte: Autores, 2025.

Neste curso participaram 8 estudantes. Para os do sexo masculino dos 17 a 21 anos de idade, apresentaram ansiedade leve e moderada, com presença de estresse significativo da fase de alerta. E para os estudantes do sexo feminino dos 17 a 21 anos de idade apresentaram alta prevalência de ansiedade moderada, com níveis de estresse da fase de resistência. Dos 22 a 26 anos de idade de ambos os sexos apresentaram ansiedade moderada e grave, e com níveis de estresse da fase leve.

Engenharia Electromecânica

Quadro nºIII

Sexo	Faixa etária	Nº de Estudantes	%	Ansiedade	Estresse
Masculino	17 – 21 anos	7	63,6%	Moderada	Elevados níveis (fase de alerta)
Feminino	17 – 21 anos	2	18,2%	Moderada	Elevados níveis (fase de alerta)
Masculino	22– 26 anos	1	9,1%	Moderada e grave	Elevados níveis (Fase de resistência / exaustão)
Feminino	22– 26 anos	1	9,1%	Moderada e grave	Elevados níveis (Fase de resistência / exaustão)

Fonte: Autores, 2025.

Neste curso participaram 11 estudantes. Estudantes do sexo masculino e feminino dos 17 a 21 anos de idade demonstraram prevalência de ansiedade moderada e elevados níveis de estresse da fase de alerta. Os estudantes do sexo masculino e feminino dos 22 a 26 anos de idade apresentaram ansiedade moderada e grave e com elevados níveis de estresse da fase de resistência e de exaustão.

Gestão Industrial

Quadro nºIV

Sexo	Faixa etária	Nº de Estudantes	%	Ansiedade	Estresse
Masculino	17 – 21 anos	7	41,2%	Moderada	Elevados níveis (fase de alerta)
Feminino	17 – 21 anos	3	17,6%	Moderada	Elevados níveis (fase de alerta)
Masculino	22– 26 anos	5	29,4%	Moderada e grave	Elevados níveis (Fase de resistência e exaustão)
Feminino	22– 26 anos	2	11,8%	Moderada e grave	Elevados níveis (Fase de resistência e exaustão)

Fonte: Autores, 2025.

Neste curso participaram 17 estudantes. Dos 17 a 21 anos de idade do sexo masculino apresentaram níveis de ansiedade leve e moderada, com a presença de estresse significativo da fase de resistência. As do sexo feminino dos 17 a 21 anos apresentaram prevalência de ansiedade moderada e grave, com a presença de estresse da fase de alerta. Quanto aos estudantes

do sexo masculino e feminino dos 22 a 26 anos apresentaram ansiedade moderada, e com níveis de estresse da fase de resistência.

Discussão dos resultados

Os resultados obtidos evidenciam que a maioria dos estudantes do primeiro ano dos cursos de Engenharia, no ano de 2024, apresentaram níveis de ansiedade variando de leve a moderado, assim como níveis de estresse nas fases de alerta e resistência. Esses dados são coerentes com investigações que apontam o ingresso no ensino superior como um período crítico para o desenvolvimento de transtornos emocionais, sobretudo ansiedade e estresse (Andrade et al., 2020; Andifes, 2019).

A aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck demonstrou que sintomas como dormência ou formigamento, medo de morrer, nervosismo, palpitações e taquicardia foram os mais relatados. Pesquisas semelhantes foram identificadas por Santos et al. (2021), que verificaram elevada frequência de sintomas somáticos entre estudantes universitários, principalmente em cursos de maior carga horária e exigência prática, como as engenharias.

Quando analisados por sexo e faixa etária, observou-se ansiedade leve entre os homens de 17 a 21 anos e ansiedade moderada entre os de 22 a 26 anos, revelando um aumento da sintomatologia com a idade. Esta tendência é corroborada por Almeida e Cruz (2022), que identificaram maior vulnerabilidade em estudantes mais velhos devido a responsabilidades acadêmicas e familiares acrescidas.

No que tange ao estresse, a Escala de Percepção revelou que os fatores mais pontuados foram ansiedade em provas e exames, pensamentos persistentes em um único assunto, falta de tempo para lazer, cansaço constante, preocupações financeiras e pressão familiar. Esses achados convergem com a literatura que relaciona tais fatores a elevadas cargas acadêmicas, dificuldades financeiras e pressões sociais que afetam diretamente o bem-estar dos estudantes (Costa & Nogueira, 2020; Andifes, 2019).

De forma específica, constatou-se que os estudantes do sexo masculino, tanto de 17 a 21 anos, quanto de 22 a 26 anos de idade, se enquadram predominantemente na fase de resistência ao estresse. Entre as mulheres, registrou-se a fase de alerta para as mais jovens e a fase de resistência/exaustão para as mais velhas. Essa diferença de gênero é frequentemente discutida

por autores como Rodrigues e Lima (2021), que apontam que as mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de exaustão emocional devido à sobrecarga de múltiplos papéis sociais.

Quando comparados os cursos de Engenharia da Universidade Óscar Ribas, verificou-se níveis mais elevados de ansiedade e estresse nos cursos de Eletromecânica e Arquitetura e Urbanismo. Essa disparidade pode estar relacionada à complexidade curricular e à carga horária intensiva desses cursos, conforme discutido por Ferreira & Andrade (2020), que identificam correlação entre exigência acadêmica e sofrimento psíquico. Contudo, esse resultado pode ser atribuído à intensidade dos projetos práticos, ao elevado tempo dedicado às disciplinas e ao alto nível de exigência acadêmica. Estudos realizados em contextos semelhantes demonstram que cursos com atividades práticas mais extensas tendem a gerar maior estresse em seus discentes (Carvalho et al., 2022).

Quanto às estratégias de enfrentamento, a maioria dos participantes relatou recorrer à música, ao uso de cigarro e, em menor número, ao consumo de álcool. Esse padrão de coping, predominantemente focado em estratégias paliativas, é discutido por Lazarus e Folkman (1984), no modelo de coping, apontando que estratégias emocionais (como distrações ou uso de substâncias) não reduzem as fontes de estresse, mas apenas aliviam temporariamente a tensão.

O impacto do estresse e da ansiedade no desempenho acadêmico mostrou-se significativo, refletido no fraco aproveitamento dos estudantes, em concordância com Andifes (2019), que enfatiza que fatores de risco específicos no ambiente acadêmico contribuem para transtornos mentais e baixo rendimento. Além disso, os estudantes relataram dificuldade em manter a concentração e completar tarefas, corroborando com os dados de Silva et al. (2021), que identificaram correlação entre estresse acadêmico e queda no desempenho. Portanto, os resultados do presente estudo reforçam a necessidade de políticas institucionais voltadas à saúde mental dos universitários, como programas de apoio psicológico, oficinas de manejo do estresse e ações de promoção de hábitos saudáveis, conforme recomendam pesquisas recentes (Souza et al., 2023).

Conclusão

Na análise dos itens que compõem os questionários permitiu observar que o período acadêmico, impacta significativamente na vida dos estudantes do 1º ano do curso das engenharias do ano de 2024 / 2025, acarretando estresse e ansiedade.

A pesquisa revelou níveis elevados de ansiedade leve a moderado e com números baixos de ansiedade grave. Quanto ao estresse revelou frequência de níveis elevado de alerta e resistência e de baixa frequência de estresse significativo de exaustão.

A sobrecarga de atividades acadêmicas conciliadas com atividades pessoais, resulta em situações estressoras, aumentando a prevalência de ansiedade entre os estudantes universitários.

Os cursos com maior carga curricular e prática, como Electromecânica, Arquitectura e Urbanismo, apresentaram maior incidência de estresse e ansiedade, especialmente entre os estudantes do sexo feminino de 22 a 26 anos corroborando assim com os resultados encontrados na literatura.

Vários fatores contribuem para o aumento da ansiedade e do estresse entre os estudantes universitários tais como: O distanciamento da família, a questão financeira, as cargas horárias excessivas, as cobranças por parte dos pais e professores, e as incertezas sobre o futuro profissional são algumas das principais causas.

Reconhecer as causas do estresse e da ansiedade e implementar estratégias de manejo eficazes são passos fundamentais para promover o bem-estar e o sucesso académico.

O estudo destaca a importância do apoio psicológico e psicopedagógico no tocante ao gerenciamento de estresse e ansiedade aos estudantes universitários, especialmente aos do 1º ano do curso das engenharias da Universidade Óscar Ribas.

Há uma complexa relação entre estresse, ansiedade e desempenho académico, destacando a importância de intervenções e suportes adequados para estudantes universitários. Identificar as causas e os efeitos do estresse e ansiedade nos estudantes do 1º ano das engenharias, inspirou insights valiosos para o desenvolvimento de programas de apoio que promovam a saúde mental e o sucesso do desempenho académico dos mesmos.

Os factores desencadeantes mais apontados foram excesso de carga horária, pressão familiar, preocupações financeiras, ansiedade em provas e incertezas sobre o futuro profissional.

Fica evidente a necessidade de implementar estratégias institucionais para prevenir, acompanhar e reduzir os impactos do estresse e ansiedade no contexto académico.

Este estudo reforça a importância do cuidado multidimensional no ambiente universitário e aponta para a necessidade de políticas contínuas de promoção do bem-estar e do sucesso académico.

Referências

- ALMEIDA, Leandro S. Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, Barcelona, v. 15, n. 11, p. 203-215, 2007.
- ALMEIDA, M.; CRUZ, P. Ansiedade e estresse em universitários: fatores associados. *Revista de Psicologia e Educação*, v. 38, n. 2, p. 45-59, 2022.
- AMBIEL, R. A. M. *et al.* Avaliação psicológica: guia de consulta para estudantes e profissionais de psicologia. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.
- ANDIFES. Pesquisa do perfil socioeconômico dos estudantes de graduação das universidades federais. Coord. PATRÍCIA VIEIRA TROPIA; LEONARDO BARBOSA E SILVA. Brasília: ANDIFES, 2019.
- ANDIFES. *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das IFES*. 2019.
- ANDRADE, T.; LIMA, F.; BARBOSA, J. Transição para o ensino superior e saúde mental. *Revista Psicologia em Estudo*, v. 25, n. 3, p. 1-12, 2020.
- CARDOSO, Josiane Viana *et al.* Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, [S.1.], v. 13, 27 ago. 2019.
- CARVALHO, R.; DIAS, F.; COSTA, S. Carga acadêmica e sofrimento psicológico em estudantes de engenharia. *Revista de Ensino Superior*, v. 48, n. 1, p. 76-92, 2022.
- CASSADY, J. C.; JOHNSON, R. E. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, v. 27, n. 2, p. 270–295, 2002.
- CHOW, K.; HEALEY, M. Place attachment and place identity: first-year undergraduates making the transition from home to university. *Journal of Environmental Psychology*, v. 28, n. 4, p. 362 – 372, 2008.
- COSTA, D. S. D. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de Medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 1, p. 1 – 10, 2019.
- COSTA, P.; NOGUEIRA, A. Estresse e desempenho acadêmico em universitários. *Revista Brasileira de Psicopedagogia*, v. 37, n. 114, p. 58-71, 2020.
- CUNHA, J. A. *Manual da versão em português das Escalas Beck*. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora, 2001.

ELAGRA, M. I. *et al.* Sleep quality among dental students and its association with academic performance. *Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry*, v. 6, n. 4, p. 305–312, 2016.

FERREIRA, J. M. *Ansiedade e estresse: conceitos e implicações*. São Paulo: Editora Universitária, 2009.

FERREIRA, R. M.; ANDRADE, T. M. *Carga horária e sofrimento psíquico em cursos de engenharia*. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, n. 81, p. 1–20, 2020.

GADZELLA, B. M. Student-life stress inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, v. 74, n. 2, p. 395–402, 1994.

GARBIN, M. C.; OLIVEIRA, É. T.; TELLES, S. Active methodologies supported by interaction and communication technologies in higher education. *Global Journal of Information Technology: Emerging Technologies*, v. 11, n. 2, p. 47–54, 2021.

GUIMARÃES, A. B. *et al.* Impact of excessive stress and anxiety on individual well-being and academic performance: a comparative study. *Journal of Psychological Studies*, v. 30, n. 2, p. 123–135, 2022.

HAYES, S. C.; SYTRATTON, T. *Anxiety and stress: the fight-or-flight response and its implications*. New York: Behavioral Science Press, 2008.

HERSI, L. *et al.* Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Systems*, v. 11, n. 1, p. 1–8, 2017.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.

LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. *Estudos de Psicologia*, v. 11, n. 3, p. 43 – 49, 1994.

LIPP, M. N. *Manual Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. N.; MALAGRIS, L. E. N. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGE, B. (Org.). São Paulo: Artes Médicas, 2001.

LÚCIO, S. S. R. *et al.* Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Revista Temas em Saúde*, v. 19, n. 1, p. 260 – 274, 2019.

MALAGRIS, L. E. N.; FIORITO, A. C. C. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 23, n. 4, p. 391–398, dez. 2006.

MÁXIMO, C. N.; FORTES, I. G. Estresse e nível de cortisol em universitários: revisão da literatura. *Revista Saúde*, Batatais-SP, v. 5, n. 2, p. 67–77, 2016.

MISRA, R.; McKEAN, M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, v. 16, n. 1, p. 41–51, 2000.

PANCER, S. M. *et al.* Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, v. 15, n. 1, p. 38 – 57, 2000.

PENA, G. S. *et al.* *Odontologia Clínica-Científica*, v. 20, p. 32–36, 2021.

RODRIGUES, V.; LIMA, A. Diferenças de gênero na resposta ao estresse acadêmico. *Psicologia Universitária*, v. 15, n. 1, p. 23-34, 2021.

ROJAS, E. *A ansiedade: como superar o estresse, as fobias e as obsessões*. São Paulo: Mandarim, 1997.

ROSSETTI, M. O. *et al.* O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL) em servidores da Polícia Federal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 4, n. 2, p. 108 – 120, dez. 2008.

SANTOS, D.; OLIVEIRA, M.; FARIA, C. Sintomas somáticos de ansiedade em estudantes de graduação. *Revista Psicologia & Saúde*, v. 13, n. 2, p. 31-42, 2021.

SARASON, I. G. Stress, anxiety, and cognitive interference: reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 46, n. 4, p. 929–938, 1984.

SEYLE, H. *Stress: a tensão da vida*. São Paulo: IBRASA, 1965.

SILVA, A.; SOUZA, J.; MENDES, T. Relação entre estresse acadêmico e desempenho de estudantes universitários. *Revista Estudos Acadêmicos*, v. 9, n. 1, p. 90-107, 2021.

SMITH, M. H.; RENK, K. Predictors of academic-related stress in college students: an examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*, v. 44, n. 3, p. 405 – 431, 2007.

SOARES, A. B. *et al.* O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no ensino superior. *Psico-USF*, Itatiba, v. 19, abr. 2014.

SOUZA, L.; PEREIRA, A.; MATOS, R. Estratégias institucionais de promoção da saúde mental em universidades. *Revista Educação e Saúde*, v. 11, n. 4, p. 15-29, 2023.

ZEIDNER, M. *Test anxiety: the state of the art*. New York: Springer, 1998.

Recebido: 01/08/2025; Aceito 06/10/2025; Publicado em: 31/0/2025.