



DOI: 10.14295/idonline.v19i78.4266

Artigo

Fios da Ansiedade: Explorando as Complexidades da Vida de Estudantes de Psicologia

*Ricardo Lima dos Santos¹; Heloiza Oliveira Santos²; Natália Lima Ferraz³;
Zamia Aline Barros Ferreira⁴*

Resumo: O presente estudo investigou os níveis de ansiedade em estudantes universitários de Psicologia e sua relação com variáveis sociodemográficas e acadêmico-ocupacionais. A avaliação da ansiedade foi realizada por meio de uma versão adaptada da Escala de Ansiedade de Hamilton, considerando sintomas físicos, cognitivos e comportamentais. Os resultados evidenciaram que fatores como parentalidade, estado civil, modalidade de trabalho, percepção de competência acadêmica e laboral, hábitos alimentares e uso de substâncias influenciam significativamente os níveis de ansiedade. Especificamente, a parentalidade, o estado civil casado, a modalidade de trabalho híbrida e a percepção de competência funcionaram como fatores protetivos, enquanto a ausência de filhos, a solteirice, o impacto da ansiedade na alimentação e o uso de substâncias estiveram associados a escores mais elevados. Conclui-se que a ansiedade universitária é multifatorial e complexa, refletindo interações entre características individuais, acadêmicas e sociais, e que estratégias de suporte, flexibilidade e manejo emocional são essenciais para a promoção do bem-estar psicológico dos estudantes.

Palavras-Chave: Estresse acadêmico, Saúde mental, Estratégias de enfrentamento, Ansiedade, Bem-estar psicológico.

Threads of Anxiety: Exploring the Complexities of Psychology Students' Lives

Abstract: This study investigated anxiety levels among university students in Psychology and their relationship with sociodemographic and academic-occupational variables. Anxiety was assessed using an adapted version of the Hamilton Anxiety Scale, encompassing physical, cognitive, and behavioral symptoms. Results indicated that factors such as parenthood, marital status, work modality, perceived academic and occupational competence, eating habits, and

¹ Graduando em Psicologia na Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR). E-mail: rycardolim@gmail.com;

² Psicóloga pela na Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR). E-mail.: heloizaoliveirapsi@gmail.com;

³ Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade UNINASSAU de de Vitória da Conquista, Bahia.
E-mail: nataliaferrazpsi@gmail.com

⁴ Psicóloga. Mestrado em Tecnologias em Saúde pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Professora da Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR). E-mail: zamialine@hotmail.com

substance use significantly influenced anxiety levels. Specifically, parenthood, being married, hybrid work modality, and higher perceived competence acted as protective factors, while absence of children, being single, anxiety-related impacts on eating, and substance use were associated with higher anxiety scores. It is concluded that university anxiety is multifactorial and complex, reflecting interactions between individual, academic, and social factors, highlighting the importance of support strategies, flexibility, and emotional management to promote students' psychological well-being.

Keywords: Academic stress, Mental health, Coping strategies, Anxiety, Psychological well-being.

Introdução

A entrada na universidade, embora seja um período de euforia e novas experiências, impõe uma carga de estresse considerável, o que pode intensificar ou desencadear transtornos de ansiedade. Esse período de transição, especialmente para o jovem no início da vida adulta, é desafiador e exige grande capacidade de adaptação (Trigueiro et al., 2021). Estudos demonstram que a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão é significativamente maior em estudantes universitários em comparação com a população geral da mesma faixa etária (Gomes et al., 2023).

Diversos fatores podem contribuir para a manifestação da ansiedade durante a vida universitária e a maneira como os estudantes enfrentam os obstáculos acadêmicos é essencial para a saúde mental. A universidade é um ambiente de descobertas e desafios que podem funcionar como gatilhos para transtornos de humor e ansiedade. Essa vulnerabilidade é acentuada por pressões acadêmicas, como o alto volume de conteúdo, prazos apertados e a competitividade, que podem sobrecarregar a capacidade de enfrentamento dos estudantes (Mendonça & Pereira, 2022).

A ansiedade constitui uma resposta adaptativa ao estresse e ao receio de não conseguir controlar ou antecipar eventos futuros aversivos, podendo, entretanto, tornar-se patológica quando se apresenta de forma crônica (Soares, Monteiro & Santos, 2020). Diferentemente do estresse, que corresponde a uma resposta inespecífica a um agente estressor presente, e não futuro (Silva & Romarco, 2021), observa-se, entretanto, uma correlação positiva entre ambos (Jardim, Castro & Ferreira-Rodrigues, 2020).

Além desses fatores, pesquisas recentes têm destacado que o rendimento acadêmico e o curso de formação exercem papel central nos níveis de ansiedade entre estudantes. Um estudo multicêntrico em Portugal e Brasil mostrou que estudantes de certas áreas de estudo, como Educação e Motricidade Humana, apresentaram *níveis menores* de ansiedade, estresse e depressão quando comparados aos de outras áreas (Carmona et al., 2024). Por outro lado, pesquisas evidenciam que a adaptação acadêmica e a qualidade de vida funcionam como fatores de proteção, favorecendo a saúde mental dos estudantes. Aqueles com melhores hábitos de vida e maior integração ao ambiente universitário apresentam menor vulnerabilidade ao adoecimento psicológico, mesmo em contextos de elevada pressão (Silva et al., 2025). Esses resultados sugerem que a ansiedade em universitários não pode ser compreendida de forma isolada, mas como produto de uma interação complexa entre variáveis pessoais, acadêmicas, econômicas e sociais.

Este estudo teve como objetivo avaliar os níveis de ansiedade e sua correlação com variáveis sociodemográficas e acadêmico-ocupacionais em uma amostra de estudantes de psicologia. A pesquisa buscou, especificamente, analisar a influência de fatores como gênero, estado civil e rotina de trabalho no perfil de ansiedade dos participantes. Adicionalmente, o estudo visou identificar o impacto da ansiedade no bem-estar geral dos estudantes, investigando a relação entre os escores de ansiedade e aspectos como hábitos alimentares, uso de medicamentos, qualidade do sono e percepção de desempenho acadêmico e profissional.

Método

Participantes

A amostra foi composta por 164 estudantes de Psicologia do curso de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior privada no estado da Bahia, com idade entre 18 e 50 anos ($M_{\text{idade}}=24,5$, $DP=5,8$), sendo a maioria do sexo feminino (81,2%). Os participantes estavam distribuídos em diferentes semestres do curso, com maior concentração nos semestres iniciais e intermediários: 1º (26,1%), 4º (19,4%), 8º (13,9%), 3º (9,1%), 6º (6,7%), 7º (6,7%), 9º (4,2%), 10º (3,6%) e 5º (3,0%).

Trata-se de uma amostra de conveniência, não probabilística, obtida por meio de um formulário eletrônico divulgado por meio de listas de contatos de estudantes de Psicologia e

contatos pessoais. Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior a 18 anos, estar regularmente matriculado no curso de Psicologia e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos questionários incompletos ou que não atendiam aos critérios de inclusão.

Questionário sociodemográfico

Foi elaborado um questionário sociodemográfico com o de caracterizar o perfil dos participantes. O instrumento contemplou as seguintes variáveis: gênero, idade, presença de filhos, estado civil, atividade laboral desde o início do curso, turno e modalidade de trabalho, busca por tratamento e percepção de capacidade para o desempenho de atividades acadêmicas e profissionais. Além dessas variáveis outras relacionadas à ansiedade foram incluídas tais como: o impacto da ansiedade na alimentação, uso de medicamentos ou substâncias estimulantes, oscilações da ansiedade na rotina de trabalho e estudo, influência da ansiedade no processo de tomada de decisão entre estudo e trabalho, percepção de capacidade para o desempenho de atividades acadêmicas e profissionais, bem como a identificação do ambiente considerado mais ansiogênico para o participante.

Escala de Avaliação de Ansiedade

Para avaliar os níveis de ansiedade, foi utilizada uma escala tipo Likert adaptada da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA), desenvolvida por Hamilton (1959). Trata-se de um instrumento autoaplicável e de autoavaliação aplicação simples, voltado para a avaliação objetiva dos níveis de ansiedade, fundamentado no autorrelato dos participantes.

Essa escala é composta por 21 itens que mensuram sinais de ansiedade como falta de ar, taquicardia, tremores, palpitações, náuseas e vômitos, sudorese (não atribuída ao calor), sensação de fraqueza ou fadiga, irritabilidade, insônia, hipersonia, preocupações excessivas, tristeza, angústia, redução do convívio social, medo de perder o controle, medo de morrer, dificuldade de concentração, falta de interesse ou prazer, dores musculares, ondas de calor ou frio e alterações no apetite. Os escores atribuídos a cada sintoma foram somados, resultando em uma pontuação total de ansiedade, na qual valores mais elevados indicam maior intensidade dos sintomas ansiosos.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário eletrônico, hospedado na plataforma Google Forms, durante o período de agosto a setembro de 2023. O link para o formulário foi divulgado em redes sociais (Instagram, Facebook), listas de e-mails de estudantes universitários e contatos pessoais. Antes de iniciar o questionário, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e, ao consentirem eletronicamente, preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os questionários. O tempo médio de preenchimento foi de 10 minutos.

Análise de Dados

A análise dos dados foi conduzida utilizando o software JASP (versão 0.19.3). Inicialmente, foi verificada a distribuição das variáveis dependentes por meio do teste de normalidade de Shapiro-Wilk, que indicou ausência de normalidade nos escores de ansiedade. Diante disso, foram empregados testes não paramétricos para a comparação entre grupos.

O teste de Mann-Whitney U foi utilizado para comparar os escores de ansiedade entre dois grupos independentes (gênero, presença de filhos, atividade laboral desde o início do curso, influência da ansiedade na alimentação, uso de substâncias/medicamentos). Para comparações envolvendo mais de dois grupos (estado civil, turno e modalidade de trabalho, busca por tratamento, oscilações de ansiedade na rotina dupla, escolha entre trabalho e estudo, capacidade de desenvolver demandas acadêmicas e laborais, ambiente percebido como mais ansioso), utilizou-se o teste H de Kruskal-Wallis.

Nos casos em que o teste de Kruskal-Wallis revelou diferenças estatisticamente significativas, foram realizados testes *post hoc* de Dunn, com correção de significância pelo método de Bonferroni. Além do valor de significância (p), foram calculados os tamanhos de efeito (η^2 de Kruskal-Wallis), interpretados conforme Cohen (1988): efeito pequeno ($\eta^2 \approx 0,01$), moderado ($\eta^2 \approx 0,06$) e alto ($\eta^2 \geq 0,14$).

Foram adotados como critérios estatísticos o nível de significância de 5% ($p < 0,05$) e intervalos de confiança de 95%. Os resultados foram reportados em termos de médias, desvios-padrão, valores dos testes estatísticos, significância e tamanho de efeito, quando aplicável.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/FAINOR) de acordo com a Resolução 466/12 do Ministério da Saúde CAAE-73043923.4.0000.5578 Número do Parecer: 6.257.183- data de aprovação 23 de agosto de 2023.

Resultados

Os resultados indicaram que, em relação ao gênero conforme a Tabela 01, as mulheres apresentaram escores médios de ansiedade superiores ($M = 32,88$; $DP = 18,23$) quando comparadas aos homens ($M = 26,60$; $DP = 19,93$). No entanto, o teste U de Mann-Whitney não apontou uma significância estatística ($U = 2430$; $p > 0,05$). Isso sugere que, embora as médias apontem maior vulnerabilidade feminina, essa diferença não é conclusiva para a amostra avaliada.

Tabela 01 – Testes de Mann-Whitney para variáveis sociodemográficas e contextuais em relação à ansiedade.

Variável	Grupo 1		Grupo 2		U	p
	M	DP	M	DP		
Gênero	32,88	18,23	26,60	19,93	2430	> 0,05 ^{NS}
Filhos	32,82	18,47	19,08	16,49	555,50	< 0,01
Trabalho desde início do curso	30,48	17,69	32,52	19,16	2989	> 0,05 ^{NS}
Influência da ansiedade na alimentação	34,14	17,95	10,88	9,39	334	< 0,001
Uso de medicamentos/substâncias	43,00	19,56	27,34	16,37	1459	< 0,001

Nota. M = Média; DP = Desvio Padrão; U = estatística do teste U de Mann-Whitney; p = nível de significância. O tamanho da amostra (n) é total e por grupo. NS = Não significativo.
Fonte: Dados do estudo.

Com relação à presença de filhos, verificou-se que os participantes sem filhos apresentaram escores médios de ansiedade mais elevados ($M = 32,82$; $DP = 18,47$) do que aqueles com filhos ($M = 19,08$; $DP = 16,43$). Essa diferença, que se mostrou estatisticamente significativa ($U = 555,50$; $p = 0,01$), sugere que a parentalidade pode atuar como um fator protetivo no enfrentamento da ansiedade.

No que se refere ao vínculo de trabalho desde o início do curso, não foram encontradas diferenças significativas entre os níveis de ansiedade de estudantes que trabalham ($M = 30,48$; $DP = 17,69$) e os que não trabalham ($M = 32,52$; $DP = 19,16$) ($U = 2989$; $p > 0,05$). Esses resultados sugerem que a atividade laboral concomitante à formação acadêmica, nesta amostra, não se mostrou como variável associada ao aumento da ansiedade.

Participantes que relataram perceber influência da ansiedade em seus hábitos alimentares apresentaram escores significativamente maiores ($M = 34,14$; $DP = 17,95$) do que aqueles que não relataram tal influência ($M = 10,88$; $DP = 9,39$). Essa diferença foi altamente significativa ($U = 334$; $p < 0,001$). Esse achado reforça a inter-relação entre os aspectos emocionais e comportamento alimentar. no manejo da ansiedade.

Finalmente, observou-se que os participantes que fazem ou fizeram uso de medicamentos ou substâncias estimulantes apresentaram níveis de ansiedade maiores ($M = 43,00$; $DP = 19,56$) em comparação grupo que não faz uso desses recursos ($M = 27,34$; $DP = 16,37$). A diferença foi estatisticamente significativa ($U = 1459$; $p < 0,001$), o que sugere uma associação consistente entre o uso de substâncias e o aumento da sintomatologia ansiosa.

A tabela 2 apresenta os resultados referentes aos testes de Kruskal-Wallis e respectivos *post hoc*. O estado civil se mostrou um fator significante associado aos níveis de ansiedade entre os grupos ($H(4) = 17,46$; $p = 0,002$; $\eta^2 = 0,085$), com tamanho de efeito moderado. A análise *post hoc* de Dunn indicou que participantes casados apresentaram níveis de ansiedade significativamente menores ($M = 16,24$; $DP = 14,28$) quando comparados aos solteiros ($M = 34,05$; $DP = 18,05$; $p_{bonf} < 0,001$). As demais comparações entre grupos de estado civil não foram estatisticamente significativas.

Tabela 02 – Resultados dos testes de Kruskal-Wallis: comparação entre os níveis de ansiedade e variáveis sociodemográficas e contextuais.

Variável	H (gl)	p	η^2	Diferença significativa (<i>post hoc</i> de Dunn, Bonferroni)
Estados Civil	$H(4) = 17,46$	0,002**	0,085	Solteiros > Casados ($p_{bonf} = 0,002^{**}$)
Modalidade de Trabalho	$H(3) = 9,75$	0,027*	0,038	Híbrido < Não trabalha ($p_{bonf} = 0,016^*$); Híbrido < Presencial ($p_{bonf} = 0,043^*$)

Oscilações de Ansiedade (rotina dupla)	H(3) = 22,48	0,001***	0,122	Pouca < Bastante ($p_{bonf} = 0,001^{***}$); Pouca < Muitíssima ($p_{bonf} = 0,001^{***}$)
Ansiedade e escolha entre trabalho/estudo	H(4) = 10,50	0,030*	0,041	Médio > Não influencia ($p_{bonf} = 0,05^*$)
Capacidade demandas acadêmicas	H(4) = 43,02	0,001***	0,245	Pouco < Mediano ($p_{bonf} = 0,02^*$), Pouco < Bastante ($p_{bonf} < 0,001^{***}$), Pouco < Muitíssimo ($p_{bonf} = 0,018^*$)
Capacidade demandas laborais	H(4) = 14,02	0,007**	0,603	Bastante > Nenhum ($p_{bonf} < 0,012^*$)

H = estatística do teste de Kruskal-Wallis; gl = graus de liberdade; η^2 = tamanho de efeito; p_{bonf} = valor de p ajustado por Bonferroni. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Fonte: Dados do estudo.

No que tange ao turno de trabalho, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos ($H(3) = 2,601$; $p = 0,457$; $\eta^2 = 0,00$), o que sugere que esses fatos, isoladamente, não interferem nos níveis de ansiedade. Por outro lado, foram identificadas diferenças significativas em relação à modalidade de trabalho ($H(3) = 9,757$; $p = 0,027$; $\eta^2 = 0,038$), com tamanho de efeito pequeno. A análise *post hoc* de Dunn, com ajuste de Bonferroni, indicou que os participantes na modalidade híbrida apresentaram escores de ansiedade significativamente menores do que aqueles que não trabalhavam ($M = 34,19$; $DP = 19,33$; $p_{bonf} = 0,016$) e os que trabalhavam de forma presencial ($M = 31,70$; $DP = 18,14$; $p_{bonf} = 0,043$).

Quanto à busca por tratamento, não foram verificadas diferenças significativas nos níveis de ansiedade em relação à procura por atendimento com médico clínico geral ($H(3) = 6,064$; $p = 0,109$), psiquiatra ($H(3) = 7,062$; $p = 0,115$), psicólogo ($H(3) = 3,034$; $p = 0,386$), outro profissional de saúde ($H(3) = 1,21$; $p = 0,772$) ou pela busca de ajuda por conta própria ($H(3) = 0,385$; $p = 0,943$). Esses achados sugerem que a decisão de procurar acompanhamento profissional, por si só, não se associou a variações significativas nos níveis de ansiedade.

Por outro lado, foram encontradas diferenças expressivas de oscilações da ansiedade diante da rotina dupla de trabalho e estudo ($H(3) = 22,48$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,122$), com efeito moderado. Participantes que relataram pouca oscilação ($M = 16,38$; $DP = 13,65$) apresentaram

níveis significativamente menores que aqueles que indicaram bastante ($M = 37,31$; $DP = 15,64$; $p_{bonf} < 0,001$) ou muitíssimas oscilações ($M = 34,53$; $DP = 19,46$; $p_{bonf} = 0,001$).

A percepção de que a ansiedade poderia impedir a conclusão do curso de psicologia não apresentou associação significativa com os níveis de ansiedade ($H(3) = 5,577$; $p = 0,134$; $\eta^2 = 0,016$). No entanto, foram observadas diferenças significativas na percepção de que a ansiedade influenciaria a escolha entre trabalho e estudo ($H(4) = 10,50$; $p < 0,03$; $\eta^2 = 0,041$), com tamanho de efeito pequeno. Participantes que atribuíram influência mediana à ansiedade apresentaram níveis significativamente maiores ($M = 40,89$; $DP = 134,94$) quando comparados àqueles que a consideraram não influente ($M = 27,42$; $DP = 15,64$; $p_{bonf} < 0,005$).

Diferenças estatisticamente significativas também foram identificadas em relação à percepção da capacidade de desenvolver demandas acadêmicas ($H(4) = 43,02$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,245$), com tamanho de efeito elevado. Participantes que indicaram que a ansiedade afetava pouco a capacidade de desenvolver demandas acadêmicas ($M = 24,80$; $DP = 15,32$) apresentaram níveis menores de ansiedade em comparação àqueles que relataram impacto mediano ($M = 35,64$; $DP = 17,64$; $p_{bonf} < 0,020$), bastante ($M = 39,80$; $DP = 15,41$; $p_{bonf} < 0,001$) ou muitíssimo ($M = 41,58$; $DP = 23,35$; $p_{bonf} = 0,018$). Além disso, os que relataram não se sentirem incapacitados em nenhum momento ($M = 10,53$; $DP = 10,26$) apresentaram níveis significativamente menores de ansiedade em relação a todos os demais grupos.

De forma semelhante, a percepção sobre a capacidade de desenvolver demandas laborais também apresentou diferenças significativas ($H(4) = 14,02$; $p = 0,007$; $\eta^2 = 0,603$), com tamanho de efeito elevado. Os participantes que relataram que a ansiedade impacta bastante essa capacidade ($M = 43,00$; $DP = 16,51$) apresentaram escores de ansiedade significativamente mais elevados quando comparados àqueles que não relataram qualquer impacto ($M = 25,02$; $DP = 19,90$; $p_{bonf} < 0,012$).

Por fim, no que se refere ao ambiente percebido como mais ansioso, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas ($H(3) = 2,668$; $p = 0,446$; $\eta^2 = 0,00$), apesar da tendência de maior ansiedade em contextos acadêmicos.

Discussão

Os resultados para o gênero e ansiedade, indicam que, embora as mulheres tenham apresentado médias de ansiedade mais elevadas ($M = 32,88$) em comparação aos homens ($M =$

26,60), essa diferença não foi estatisticamente significativa. Estudos recentes realizados em Portugal e no Brasil confirmam que estudantes do sexo feminino costumam apresentar níveis mais elevados de estresse, ansiedade e depressão, sendo o gênero um dos preditores relevantes no contexto universitário (Solomon et al., 2024). Contudo, pesquisas brasileiras em instituições públicas revelaram que tais diferenças nem sempre atingem significância estatística, indicando que outros fatores contextuais, como rede de apoio social e condições acadêmicas, podem atenuar essa disparidade (Martins et al., 2019).

Os resultados demonstram que participantes sem filhos apresentaram níveis significativamente maiores de ansiedade ($M = 32,82$) em comparação àqueles que possuem filhos ($M = 19,08$), sugerindo que a parentalidade pode funcionar como um fator protetivo. Essa relação entre parentalidade e bem-estar psicológico encontra respaldo em estudos robustos. Uma investigação da University College London, com mais de 7 mil participantes, identificou que pais relataram níveis inferiores de sofrimento psicológico e maior satisfação com a vida comparados a indivíduos sem filhos, ainda que isso varie conforme momentos da vida, número de filhos e contexto socioeconômico (Mansfield e Henderson et al., 2025). Além disso, pesquisas sobre resiliência psicológica apontam que assumir papéis parentais pode conferir maior significado à vida e estabelecer novas fontes de propósito, o que contribui para reduzir estados ansiosos (Sayer et al., 2022). No ambiente universitário, embora menos explorado, a perspectiva de que a parentalidade possa propiciar senso de responsabilidade e identidade social sólida, atuando como mecanismo de regulação emocional, é consistente com a hipótese do efeito protetor observado.

Para os estudantes que trabalham ($M = 30,48$) e os que não trabalham os achados sugerem que, nesta amostra específica, a atividade laboral concomitante à formação acadêmica não se configura como um fator determinante para o aumento da ansiedade. O estudo de Samaratunga et al. (2025) realizada com estudantes australianos apresentam resultados divergentes. Os achados da revelaram que aqueles que enfrentam conflitos entre trabalho e estudo apresentam níveis mais elevados de estresse, ansiedade e depressão, impactando negativamente seu desempenho acadêmico. Por outro lado, Fernandes et al. (2018) identificaram que estudantes universitários que trabalham apresentaram maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em comparação àqueles que não trabalham, sugerindo que o acúmulo de responsabilidades acadêmicas e laborais pode gerar sobrecarga, afetando negativamente a saúde mental dos estudantes.

Os resultados deste estudo indicam que participantes que relataram a percepção da influência da ansiedade em seus hábitos alimentares apresentaram escores significativamente mais elevados de ansiedade ($M = 34,14$) em comparação àqueles que não relataram tal influência ($M = 10,88$). Estudos recentes corroboram essa associação entre ansiedade e padrões alimentares. Um estudo realizado por Pinto et al. (2022) com estudantes universitários identificou uma correlação positiva e significativa entre níveis elevados de ansiedade e comportamentos alimentares emocionais, como a ingestão impulsiva de alimentos ($p = 0,001$). Da mesma forma, Cândido (2023) destaca que a ansiedade pode atuar como um fator desencadeante para transtornos alimentares, como a compulsão. Além disso, um estudo transversal realizado por Souza et al. (2021) com estudantes do primeiro ano de Medicina revelou que o estresse, frequentemente associado à ansiedade, influencia significativamente os hábitos alimentares, levando ao aumento do consumo de alimentos ricos em carboidratos e sódio, como frituras e guloseimas.

Quanto ao uso de substâncias, os resultados indicaram que os participantes que fazem ou fizeram uso de medicamentos ou substâncias estimulantes apresentaram níveis de ansiedade significativamente mais elevados ($M = 43,00$) em comparação àqueles que não utilizam tais recursos ($M = 27,34$). Esse achado corrobora estudos que identificam uma associação entre o uso de substâncias psicoativas e o aumento da sintomatologia ansiosa em estudantes universitários. Uma pesquisa transversal realizada por Barbosa et al. (2020) observou que 51,72% dos estudantes universitários faziam uso de alguma substância psicoativa, sendo que sintomas de ansiedade estiveram presentes em 28,45% dos participantes. Em outro estudo Santos (2021) identificou que o uso de substâncias estimulantes, como metilfenidato e cafeína, por estudantes universitários está associado a efeitos adversos, incluindo crises de ansiedade e taquicardia.

Para o estado civil, os resultados indicam que indivíduos casados apresentam níveis significativamente menores de ansiedade em comparação aos solteiros e diferenças destacadas nos comparativos *post hoc* (casados: $M = 16,24$ vs. solteiros: $M = 34,05$). Esses achados convergem com a literatura, um estudo realizado por Gama (2008) observou que indivíduos casados apresentaram índices significativamente menores de ansiedade em comparação aos solteiros indo ao encontro de Barros et al. (2023) que comparou a saúde mental de estudantes cotistas e não cotistas, evidenciando que fatores sociodemográficos, como o estado civil, influenciam as prevalências de sintomas de ansiedade. Os resultados indicam que estudantes

casados podem apresentar níveis mais baixos de ansiedade, possivelmente devido ao suporte emocional adicional proporcionado por suas relações.

Sobre a da modalidade de trabalho, os participantes que atuavam na modalidade híbrida apresentaram escores de ansiedade significativamente menores do que aqueles que não trabalhavam ($M = 34,19$) e os que trabalhavam de forma presencial ($M = 31,70$). Esses achados indicam que uma associação entre a modalidade de trabalho híbrida e níveis de ansiedade significativamente menores, estão alinhados com a literatura recente sobre a saúde mental de estudantes universitários no contexto da flexibilidade acadêmica. A menor prevalência de ansiedade no grupo híbrido, comparada tanto aos que não trabalhavam quanto aos que trabalhavam presencialmente, reforça a hipótese de que a autonomia e a flexibilidade, inerentes a esse modelo, agem como fatores mitigadores do sofrimento psíquico. Essa conclusão é corroborada por estudos que compararam diretamente diferentes modalidades de ensino e trabalho. Losa-Iglesias et al. (2023) investigaram fatores psicológicos em estudantes de enfermagem submetidos a modalidades híbrida e virtual de ensino durante a pandemia e concluíram que o modelo híbrido apresentou níveis de ansiedade, depressão e estresse acadêmico significativamente menores do que o modelo totalmente virtual. A mistura entre a presencialidade para atividades práticas e a flexibilidade do ensino a distância demonstrou ser mais benéfica à saúde mental dos jovens adultos.

Quanto à busca por tratamento, não foram verificadas diferenças significativas nos níveis de ansiedade em relação à procura por atendimento com médico clínico, psiquiatra, psicólogo ou outro profissional de saúde, ou pela busca de ajuda por conta. Esse padrão é corroborado pelos resultados de Kaiser et al. (2023), que identificaram em estudantes de medicina, que mesmo aqueles com ansiedade moderada a grave frequentemente não buscam atendimento devido à autoestigmatização e ao receio dos prejuízos percebidos na carreira acadêmica ou profissional. Essa constatação converge parcialmente com o trabalho de Lipson et al. (2022), que, ao investigar padrões de busca de ajuda em universitários norte-americanos, identificaram que a procura por serviços de saúde mental está mais relacionada à gravidade percebida dos sintomas do que a níveis objetivos de ansiedade. Assim, mesmo estudantes que apresentam ansiedade elevada podem não procurar ajuda, enquanto outros com sintomas moderados o fazem, o que pode explicar a ausência de diferenças significativas encontradas aqui.

No que diz respeito a percepção de oscilações da ansiedade diante da rotina dupla de trabalho e estudo os participantes que relataram apresentar pouca oscilação ($M = 16,38$) tiveram níveis significativamente menores que aqueles que indicaram bastante ($M = 37,31$) ou muitíssimas oscilações ($M = 34,53$). Primeiramente, Wu et al. (2023) exploraram, de forma multinível e com análise em árvore de decisão, como o tempo dedicado às tarefas de casa se relaciona com o equilíbrio entre desempenho acadêmico e ansiedade de aprendizado. Os autores detectaram que variações substanciais no uso do tempo para estudo estavam associadas a níveis mais elevados de ansiedade, sugerindo que a imprevisibilidade e a sobrecarga contribuem diretamente para o aumento do estresse psicológico no meio acadêmico. Já Pérez-Jorge et al. (2025) investigaram o impacto do estresse acadêmico exacerbado pela pandemia em estudantes da Universidade de La Laguna. A análise quantitativa revelou que sobrecarga de tarefas, pressão por avaliações e dificuldade em conciliar vida acadêmica e pessoal foram principais estressores, enquanto o componente qualitativo mostrou que estratégias como planejamento e suporte emocional foram cruciais para mitigar esse impacto. Tais insights reforçam que a percepção de oscilações da ansiedade está intimamente ligada à dificuldade de controlar e organizar rotinas intensamente demandantes.

A percepção de que a ansiedade poderia impedir a conclusão do curso de psicologia, não apresentou associação significativa com os níveis de ansiedade. Contudo, observaram-se diferenças significativas na percepção de que a ansiedade influenciaria a escolha entre trabalho e estudo. Participantes que atribuíram influência mediana à ansiedade apresentaram níveis significativamente maiores ($M = 40,89$) quando comparados àqueles que a consideraram não influente ($M = 27,42$). Esses achados estão alinhados com estudos recentes que investigaram a relação entre ansiedade e decisões acadêmicas e profissionais, como o estudo de Tan et al. (2023) que analisaram a prevalência de sintomas de ansiedade em estudantes universitários e identificou que níveis elevados de ansiedade estavam associados a dificuldades na tomada de decisões relacionadas à carreira e ao equilíbrio entre trabalho e estudo. Os autores sugerem que a ansiedade pode interferir na capacidade dos estudantes de tomar decisões claras e eficazes sobre seu futuro profissional.

No que diz respeito à percepção da capacidade de desenvolver demandas acadêmicas os participantes que indicaram que a ansiedade afetava pouco ($M = 24,80$) apresentaram níveis menores em comparação àqueles que relataram impacto mediano ($M = 35,64$), bastante ($M = 39,80$;) ou muitíssimo ($M = 41,58$) a capacidade de desenvolver demandas acadêmicas. Além

disso, os que relataram não se sentirem incapacitados em nenhum momento ($M = 10,53$) apresentaram níveis significativamente menores em relação a todos os demais grupos. Esse padrão é consistente com achados que apontam a autoeficácia acadêmica como um mediador crítico na relação entre stress/pressão acadêmica e sofrimento psicológico: quando a autoeficácia flutua negativamente, observa-se aumento de sintomas de ansiedade e diminuição da capacidade percebida para enfrentar tarefas acadêmicas, ou seja, a percepção de “incapacidade” encontrada em seu estudo pode refletir baixa autoeficácia, que por sua vez amplia o impacto do stress acadêmico sobre a ansiedade. (Kristensen et al., 2023). Olson et al. (2025), verificaram que o aumento do estresse acadêmico e do burnout está diretamente ligado à redução do engajamento estudantil, sendo que aqueles alunos que relataram maior suporte social e estratégias de enfrentamento apresentaram menor percepção de incapacidade e níveis mais baixos de ansiedade. Esse resultado converge com os dados do presente estudo, ao indicar que há uma graduação clara na relação entre o impacto da ansiedade e a autopercepção de competência acadêmica.

De forma semelhante, a percepção sobre a capacidade de desenvolver demandas laborais também apresentou diferenças significativas. Participantes que relataram alto impacto da ansiedade na percepção sobre a capacidade de desenvolver demandas laborais ($M = 43,00$) apresentaram escores de ansiedade significativamente mais elevados quando comparados àqueles que não relataram qualquer impacto ($M = 25,02$). Estudos corroboram essa relação da ansiedade com o trabalho, apesar de não inferirem diretamente na capacidade de desenvolver a demanda laboral. Por exemplo, um estudo investigou a relação entre estresse acadêmico, resiliência psicológica e ansiedade de emprego em estudantes de graduação chineses, mostrando que o estresse acadêmico está positivamente associado à ansiedade de emprego, e que a resiliência psicológica funciona como mediadora, protegendo contra esse efeito (YANG et al., 2025). Também pertinente é o estudo qualitativo de Bozgeyikli, Boğazlıyan e Avşaroğlu (2023), que identificou que fatores como percepção de aprendizado incompleto, insegurança quanto à experiência profissional, crise econômica e expectativas de carreira aumentam a ansiedade de emprego, influenciando diretamente a percepção de capacidade para lidar com demandas laborais.

Com relação ao ambiente percebido como mais ansioso, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas ainda que tenha sido identificada tendência de maior ansiedade em contextos acadêmicos, indo de encontro aos resultados de Wang et al. (2023).

identificaram que os estressores na vida universitária, como a carga de trabalho e as expectativas acadêmicas, estão positivamente associados aos sintomas de ansiedade em estudantes, indicando que o ambiente acadêmico, caracterizado por altos níveis de exigência e expectativas, pode ser um fator comum que contribui para a ansiedade entre estudantes universitários em geral

Considerações Finais

Esse estudo revelou que a ansiedade entre estudantes de psicologia é um fenômeno que atravessa múltiplos contextos da vida acadêmica e pessoal, mostrando uma complexa interação entre fatores contextuais e individuais. Embora o gênero não tenha se mostrado determinante, tendências sugerem maior vulnerabilidade feminina, enquanto a parentalidade surge como fator protetivo, conferindo propósito e estabilidade emocional.

As descobertas indicam que a modalidade de trabalho híbrida, e o estados civil (casamento) estão associados a níveis de ansiedade mais baixos, reforçando o papel do suporte social e da flexibilidade como fatores de proteção. Cabe ressaltar que a percepção de competência, tanto acadêmica quanto laboral, revelam-se essenciais na regulação da ansiedade. Por outro lado, hábitos alimentares, uso de substâncias e oscilações na rotina mostraram-se como fatores que intensificam a ansiedade.

O estudo também destaca que, apesar de o ambiente acadêmico ser percebido como um grande gerador de estresse, a busca por ajuda profissional não foi significativamente associada aos níveis de ansiedade.

Assim, a ansiedade não se limita a números, mas reflete a complexa interação entre desafios, escolhas e significados individuais, mostrando que o bem-estar psicológico universitário é tecido por múltiplos fios que se entrelaçam, ora tensionados, ora sustentadores da resiliência.

Em suma, as evidências desse estudo reforçam a necessidade de um acolhimento e olhar para a saúde mental dos estudantes universitários. Futuras pesquisas poderiam aprofundar a compreensão das razões pelas quais a parentalidade e a flexibilidade no trabalho oferecem proteção contra ansiedade.

Referências

BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. de. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais**, v. 26, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100014. Acesso em: 6 set. 2025.

BARROS, R. N.; BAPTISTA, M. N.; SILVA, S. M. Saúde mental e cotas: um estudo comparativo entre estudantes cotistas e não cotistas. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, n. 3, p. 1-13, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/dkMcCNqbqhJtF4QyFLm4Lfv/>. Acesso em: 6 set. 2025.

BOZGEYİKLİ, H.; BOĞAZLIYAN, E. E.; AVŞAROĞLU, S. University students' employment anxiety and ways of coping in the context of incomplete learning during the pandemic period: a qualitative research. **International Journal of Educational Research Review**, v. 8, n. 4, p. 901-915, out. 2023. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-24231-9>. Acesso em: 11 set. 2025.

CANDIDO, A. J. P. A influência da ansiedade nos transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Psicologia e Saúde**, [S.l.], v. 12, n. 3, p. 45-59, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/43497>. Acesso em: 2 set. 2025.

GAMA, M. M. A. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais**, v. 4, n. 2, p. 131-138, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/SrY6yJ5CRy8KZTdTdDnF3pdzh/>. Acesso em: 6 set. 2025.

GOMES, A. C.; RODRIGUES, D. S.; CRUZ, D. M. C. da; NASCIMENTO, J. S.; CID, M. F. B. Prevalência de transtornos mentais em universitários de cursos da área da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 4, e20220261, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbt/a/CJqT6BqFdHCVQgwWQwwDnjC/?lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2025.

FERNANDES, M. A.; OLIVEIRA, R. F.; SOUZA, L. C.; PEREIRA, T. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em estudantes universitários: uma análise comparativa entre trabalhadores e não trabalhadores. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.l.], v. 71, n. 3, p. 1234-1240, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/>. Acesso em: 3 set. 2025.

HENDERSON, M.; SMITH, J.; BROWN, R. Parenthood confers modest mental health benefits for both males and females, although these benefits are shaped by the timing of parenthood, the number of children and socioeconomic circumstances. **The Times**, Londres, 15 jul. 2025. Disponível em: <https://www.thetimes.co.uk/article/parents-happier-than-childless-couples-but-not-if-they-start-young-jjrh23bl3>. Acesso em: 2 set. 2025.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. **Psico-USF**, v. 25, n. 4, p. 645-657, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/?lang=pt>. Acesso em: 11 set. 2025.

KAISER, H.; SMITH, J.; BROWN, L.; JOHNSON, R. Barriers to help-seeking in medical students with anxiety at the University of South Carolina School of Medicine Greenville. **BMC Medical Education**, v. 23, art. 463, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04460-5>. Acesso em: 9 set. 2025.

KRISTENSEN, S. M.; LARSEN, T. M. B.; URKE, H. B.; DANIELSEN, A. G. Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: a moderated mediation of within-person effects. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 52, n. 7, p. 1512–1529, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-023-01770-1>. Acesso em: 12 set. 2025.

LIPSON, S. K.; GOLBERSTEIN, E.; GOLLUST, S. E. Trends in college student mental health and help-seeking behaviors in the United States. **Psychiatric Services**, v. 73, n. 4, p. 355-362, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35307411/>. Acesso em: 12 set. 2025.

LOSA-IGLESIAS, M. E.; PÉREZ, A.; SÁNCHEZ, R.; GARCÍA, M. Comparison between virtual and hybrid education for psychological factors and academic stress in freshman nursing students: a case-control study. **BMC Nursing**, v. 22, art. 300, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01477-5>. Acesso em: 9 set. 2025.

MANSFIELD, R.; HENDERSON, M. Parenthood and mental health: Findings from an English longitudinal cohort aged 32. **Social Science & Medicine**, [S.I.], 2025. Disponível em: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10212022>. Acesso em: 12 set. 2025.

MARTINS, A. C. C.; SANTOS, F. R.; LIMA, P. R. Stress, anxiety, and depression among first-year students of a public college in the northeast, Brazil. **Saúde e Sociedade**, v. 28, e20006, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/1938/193875582006/>. Acesso em: 5 set. 2025.

MENDONÇA, J. D.; PEREIRA, A. C. O estresse acadêmico e seus impactos na saúde mental dos estudantes de psicologia. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 21, n. 1, p. 78-94, 2022. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/article/view/17145>. Acesso em: 11 set. 2025.

OLSON, N.; SMITH, J.; BROWN, L.; CLARK, K. Stress, student burnout and study engagement: a cross-sectional study in higher education. **BMC Psychology**, v. 13, n. 207, p. 1-12, 2025. Disponível em: <https://bmcpychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02602-6>. Acesso em: 11 set. 2025.

PINTO, K. D. S. R.; SILVA, M. R.; GOMES, A. Anxiety and food behavior in nutrition students. **Research, Society and Development**, [S.I.], v. 10, n. 11, e223101119609, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/26325>. Acesso em: 3 set. 2025.

PÉREZ-JORGE, D.; GARCÍA, L.; MARTÍNEZ, P. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. **Humanities and Social Sciences Communications**, v. 12, art. 449, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>. Acesso em: 9 set. 2025.

SAMARATUNGA, M.; LINGARD, H.; LOOSEMORE, M. Work-Study Conflict Stressors and Impacts: A Cross-Disciplinary Analysis of Built Environment Students. **Buildings**, v. 15, n. 6, p. 973, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-5309/15/6/973>. Acesso em: 4 set. 2025.

SAMARATUNGA, M.; KAMARDEEN, I. Modelling Work-Study Conflict Effects on Built Environment Students' Well-Being, Health, and Academic Performance. **Buildings**, [S.l.], v. 15, n. 3, p. 406, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-5309/15/3/406>. Acesso em: 12 set. 2025.

SAYER, L.; BUCK, C.; YAN, H.; NEGRAIA, D. Parenthood and psychological well-being. **Assessing the Social Consequences of COVID-19 Study**, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/234838321_Parenthood_and_Psychological_Well-Being. Acesso em: 4 set. 2025.

SILVA, G. O.; CAVALCANTE, I. C. S.; PEREIRA, M. V.; ROCHA, A. C. Determinants of academic adaptation and quality of life of university students in the Brazilian Amazon region. **Frontiers in Education**, 2025. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1530882/full>. Acesso em: 12 set. 2025.

SILVA, J. G. A. R.; ROMARCO, E. K. S. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 23, n. 1, p. 134-150, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/instrumento/article/view/30912>. Acesso em: 11 set. 2025.

SOARES, A. B.; MONTEIRO, M. C. L. de M.; SANTOS, Z. de A. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 3, p. 992-1012, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822020000300014. Acesso em: 11 set. 2025.

SOLOMON, P.; RODRIGUES, T.; CARVALHO, F.; MOURA, L. Prevalence and risk factors for anxiety, stress and depression among higher education students in Portugal and Brazil. **Journal of Affective Disorders Reports**, v. 17, p. 100825, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100825>. Acesso em: 5 set. 2025.

SOUZA, M. A.; SILVA, A. L. da; SILVA, M. S. da. Influência do estresse nos hábitos alimentares de estudantes do primeiro ano do curso de Medicina de uma universidade pública. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 10, n. 11, e223101119609, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/354258934_Influencia_do_estresse_nos_habitos_alimentares. Acesso em: 5 set. 2025.

TAN, J. W.; LI, X.; WANG, Y.; ZHANG, H. An umbrella review on the prevalence of anxiety among college and university students. **Journal of Affective Disorders Reports**, v. 15, art. 100658, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>. Acesso em: 9 set. 2025.

TRIGUEIRO, E. S. O. et al. Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, e3310312897, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12897>. Acesso em: 11 set. 2025.

WANG, Y.; ZHANG, L.; LI, X.; LI, Y.; LI, Y.; ZHANG, Y.; WANG, Z. Stressors in university life and anxiety symptoms among international students. **Journal of Affective Disorders**, v. 335, p. 103–109, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37528380/>. Acesso em: 12 set. 2025.

WU, X.; WU, R.; HANLEY, C.; LIU, H.; LIU, J. How to better balance academic achievement and learning anxiety from time on homework? **Frontiers in Psychology**, v. 14, art. 1130274, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1130274/full>. Acesso em: 9 set. 2025.

YANG, M.; LI, X.; QIN, X.; TIAN, X.; ZHANG, H.; WEN, H. The relationship between perceived academic stress and college students' employment anxiety: the mediating role of psychological resilience. **Frontiers in Psychiatry**, v. 16, art. 1602808, jun. 2025. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1602808. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1602808/full>>. Acesso em: 11 set. 2025.

•
Recebido: 18/10/2025; Aceito 25/10/2025; Publicado em: 31/10/2025.