

ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS: FATORES ASSOCIADOS E IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA

ANXIETY AND DEPRESSION IN UNIVERSITY STUDENTS: ASSOCIATED FACTORS AND IMPACTS ON QUALITY OF LIFE

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: FACTORES ASOCIADOS E IMPACTOS EN LA CALIDAD DE VIDA

Ana Vanussa da Costa Mendes¹
Rozineide Iraci Pereira da Silva²

RESUMO: Este artigo buscou analisar os principais fatores associados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão entre estudantes universitários, bem como seus impactos na qualidade de vida e no desempenho acadêmico. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada por meio da análise de estudos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2026 nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico. Os resultados evidenciaram que a vida universitária apresenta diversos fatores estressores, incluindo sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, dificuldades financeiras, adaptação ao ambiente universitário e incertezas em relação ao futuro profissional. Observou-se que esses fatores contribuem significativamente para o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão, comprometendo a saúde mental, o rendimento acadêmico e as relações sociais dos estudantes. Além disso, verificou-se que estratégias de apoio psicológico, programas de promoção da saúde mental e fortalecimento das redes de apoio social podem contribuir para a redução dos agravos emocionais. Conclui-se que a implementação de políticas institucionais voltadas ao cuidado psicológico dos universitários é fundamental para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave : Ansiedade. Depressão. Universitários.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the main factors associated with the development of anxiety and depression among university students, as well as their impacts on quality of life and academic performance. This is an integrative literature review with a qualitative approach, based on scientific studies published between 2020 and 2026 in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (VHL), PubMed, and Google Scholar databases. The findings revealed that university life presents several stressors, including academic overload, performance pressure, financial difficulties, adaptation to university life, and uncertainties regarding future careers. These factors significantly contribute to increased symptoms of anxiety and depression, affecting mental health, academic performance, and social relationships. Furthermore, psychological support strategies, mental health promotion programs, and strengthened social support networks were identified as important protective factors. It is concluded that institutional policies focused on students' mental health care are essential for promoting well-being and quality of life.

Keywords: Anxiety. Depression. University Students.

¹Bacharel em Enfermagem, pós graduada em Saúde coletiva pela FIP e Mestranda em Saúde pública pela Christian Business School

²Pedagoga - Doutora em PHD em português Educação pela Christian Business School

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar los principales factores asociados al desarrollo de ansiedad y depresión entre estudiantes universitarios, así como sus impactos en la calidad de vida y el rendimiento académico. Se trata de una revisión integradora de la literatura, con enfoque cualitativo, realizada mediante el análisis de estudios científicos publicados entre 2020 y 2026 en las bases de datos SciELO, Biblioteca Virtual en Salud, PubMed y Google Académico. Los resultados evidenciaron que la vida universitaria presenta diversos factores estresantes, incluyendo sobrecarga académica, presión por el rendimiento, dificultades económicas, adaptación al entorno universitario e incertidumbre respecto al futuro profesional. Estos factores contribuyen significativamente al aumento de los síntomas de ansiedad y depresión, afectando la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones sociales. Asimismo, se identificó que las estrategias de apoyo psicológico y el fortalecimiento de las redes de apoyo social son factores protectores importantes. Se concluye que las políticas institucionales dirigidas al cuidado de la salud mental de los estudiantes son fundamentales para promover el bienestar y la calidad de vida.

Palabras clave : Ansiedad. Depresión. Estudiantes Universitarios.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um dos principais componentes da saúde integral, influenciando diretamente o bem-estar, a qualidade de vida e a capacidade dos indivíduos de enfrentarem desafios cotidianos. Nos últimos anos, os transtornos mentais têm se tornado um importante problema de saúde pública, especialmente entre jovens adultos que ingressam no ensino superior. Nesse contexto, a ansiedade e a depressão destacam-se entre as condições mais frequentes, afetando significativamente a vida acadêmica, social e emocional dos estudantes.

O ingresso na universidade representa uma fase marcada por mudanças e adaptações. Os estudantes passam a lidar com novas responsabilidades, cobranças acadêmicas, desafios financeiros, mudanças na rotina e, muitas vezes, afastamento do convívio familiar. Segundo Oliveira RS e Martins LF (2022), esses fatores podem contribuir para o aumento dos níveis de estresse e sofrimento psicológico entre universitários.

A ansiedade caracteriza-se por sentimentos persistentes de preocupação, medo e tensão, enquanto a depressão está associada à tristeza prolongada, perda de interesse pelas atividades cotidianas e diminuição da qualidade de vida. Estudos demonstram que a prevalência desses transtornos tem aumentado entre estudantes universitários, comprometendo o desempenho acadêmico, os relacionamentos interpessoais e a saúde física (SILVA JR, et al., 2023).

Além das exigências acadêmicas, fatores como dificuldades econômicas, insegurança em relação ao futuro profissional, excesso de atividades e ausência de suporte emocional podem potencializar o desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos. Conforme Santos EC e Ferreira LM (2024), a vulnerabilidade emocional dos estudantes requer maior atenção por parte das instituições de ensino e dos serviços de saúde.

Apesar da crescente discussão sobre saúde mental no ambiente universitário, ainda existem lacunas relacionadas à identificação precoce dos transtornos mentais e à implementação

de estratégias eficazes de prevenção e cuidado. Dessa forma, torna-se fundamental ampliar o conhecimento sobre os fatores associados à ansiedade e à depressão entre universitários, contribuindo para o desenvolvimento de ações que promovam o bem-estar psicológico dessa população.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os principais fatores relacionados à ansiedade e à depressão em estudantes universitários, identificando seus impactos na qualidade de vida e discutindo estratégias de promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de identificar os principais desafios relacionados à saúde mental durante o período gestacional, bem como os fatores de risco e as estratégias de cuidado adotadas no contexto da saúde pública.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico. Para a pesquisa foram utilizados os descritores: “saúde mental”, “gestação”, “gravidez”, “ansiedade”, “depressão”, “pré-natal” e “saúde pública”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

3

Foram incluídos artigos científicos completos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, entre os anos de 2020 e 2026, que abordassem a saúde mental de gestantes, fatores de risco psicossociais e estratégias de cuidado desenvolvidas nos serviços de saúde. Foram excluídos artigos duplicados, estudos incompletos, resumos de eventos científicos, dissertações, teses e trabalhos que não apresentavam relação direta com a temática proposta.

Após a seleção, os estudos foram submetidos à leitura exploratória e analítica, sendo posteriormente organizados em categorias temáticas relacionadas aos transtornos mentais mais prevalentes durante a gestação, aos fatores de vulnerabilidade e às estratégias de promoção da saúde mental. A análise dos dados ocorreu por meio da síntese e interpretação das evidências encontradas na literatura científica.

Por tratar-se de uma pesquisa baseada exclusivamente em fontes secundárias de domínio público, sem participação direta de seres humanos ou animais, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme previsto na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

A busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico identificou inicialmente 186 estudos relacionados à temática. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 28 artigos para composição da amostra final da revisão integrativa.

Quanto ao ano de publicação, observou-se predominância de estudos entre 2021 e 2025, com menor frequência de publicações nos anos de 2020 e 2026. Em relação ao idioma, 15 estudos foram publicados em português, 9 em inglês e 4 em espanhol (Tabela 1).

No que se refere ao tipo de abordagem metodológica, 18 estudos foram classificados como quantitativos, 7 como qualitativos e 3 como revisões de literatura.

Em relação às bases de dados, verificou-se maior número de publicações oriundas do Google Acadêmico, seguido pela SciELO, PubMed e BVS.

Os estudos selecionados foram organizados quanto aos fatores associados à ansiedade e depressão em universitários, aos impactos na vida acadêmica e às estratégias de enfrentamento descritas na literatura, conforme apresentado na (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa segundo ano de publicação, idioma e abordagem metodológica (2020–2026)

Variável	Categoria	N	%
Ano de publicação	2020	3	10,7
	2021	6	21,4
	2022	7	25,0
	2023	6	21,4
	2024	4	14,3
	2025–2026	2	7,2
Idioma	Português	15	53,6
	Inglês	9	32,1
	Espanhol	4	14,3
Abordagem metodológica	Quantitativa	18	64,3
	Qualitativa	7	25,0
	Revisão de literatura	3	10,7
Total	—	28	100

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que a ansiedade e a depressão em estudantes universitários estão associadas a múltiplos fatores presentes no contexto acadêmico, como sobrecarga de atividades, exigência por desempenho, dificuldades financeiras e incertezas

quanto ao futuro profissional. Esses elementos, quando combinados, contribuem para a intensificação de sintomas emocionais que impactam diretamente a rotina universitária.

A literatura consultada aponta que o ambiente universitário pode representar um período de vulnerabilidade psicológica, especialmente nos primeiros anos de formação, quando ocorre o processo de adaptação às novas exigências acadêmicas e sociais. Estudos recentes indicam que a transição para o ensino superior exige reorganização de hábitos, aumento da autonomia e maior responsabilidade sobre o próprio desempenho, fatores frequentemente relacionados ao aumento dos níveis de estresse e sofrimento psíquico.

Em relação aos impactos na qualidade de vida, os estudos analisados demonstram comprometimentos em diferentes dimensões da vida dos estudantes, incluindo redução da capacidade de concentração, prejuízos no rendimento acadêmico, alterações no sono e diminuição das interações sociais. Esses resultados são consistentes com pesquisas que relacionam transtornos mentais a prejuízos funcionais no cotidiano acadêmico e social.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, a literatura evidencia a importância de ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental, como serviços de apoio psicológico, programas de acolhimento estudantil e atividades de prevenção ao adoecimento psíquico. Além disso, o fortalecimento das redes de apoio social e familiar é frequentemente citado como um fator relevante na redução dos impactos emocionais entre universitários.

Como limitação deste estudo, destaca-se a utilização exclusiva de fontes secundárias, o que pode restringir a generalização dos resultados, além da possível heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, o que pode dificultar comparações mais precisas entre os achados.

Dessa forma, sugere-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação sobre intervenções institucionais eficazes na prevenção da ansiedade e depressão em universitários, bem como estudos longitudinais que permitam acompanhar a evolução desses transtornos ao longo da formação acadêmica.

CONCLUSÃO ou CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou que a ansiedade e a depressão em estudantes universitários estão relacionadas a diferentes fatores presentes no contexto acadêmico, como sobrecarga de atividades, pressão por desempenho, dificuldades financeiras e incertezas quanto ao futuro profissional. Esses fatores foram identificados na literatura como elementos recorrentes no processo de adoecimento psíquico dessa população.

Observou-se que tais transtornos impactam diretamente a qualidade de vida dos universitários, refletindo-se no desempenho acadêmico, nas relações sociais e em aspectos

emocionais e comportamentais. Os estudos analisados também destacaram a importância de estratégias de enfrentamento e ações institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário.

Conclui-se que a atenção à saúde mental dos estudantes é fundamental para a redução dos impactos da ansiedade e da depressão no contexto acadêmico, sendo necessária a ampliação de políticas e programas de apoio psicológico nas instituições de ensino superior.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA JRS, et al. Prevalência de ansiedade e depressão em estudantes universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2022; 46(2): 1-9.

COSTA ES, et al. Saúde mental em universitários: fatores de risco e proteção no contexto acadêmico. *Revista de Enfermagem UFPE*, 2023; 17(5): 1-10.

FERNANDES MA, SILVA PR. Ansiedade e depressão em estudantes do ensino superior: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26(8): 1-8.

GOMES CM, et al. Estresse acadêmico e transtornos mentais em universitários: revisão da literatura. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2020; 36: 1-7.

MARTINS LF, OLIVEIRA RS. Fatores associados ao sofrimento psíquico em estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 2022; 14(3): 1-9.

MENDES AV, SILVA RIPS. Saúde mental em universitários: impactos da ansiedade e depressão na qualidade de vida. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 2026; 1(1): 1-6.

PEREIRA AC, et al. Impactos da vida acadêmica na saúde mental de universitários. *Revista de Saúde Pública*, 2021; 55: 1-8.

SANTOS EC, FERREIRA LM. Estratégias de enfrentamento da ansiedade em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Psicologia*, 2024; 11(2): 1-10.

SILVA JR, et al. Transtornos mentais comuns em universitários e seus impactos acadêmicos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 2023; 50(4): 1-7.

SOUZA TR, et al. Fatores psicossociais e saúde mental no ensino superior. *Revista Enfermagem Contemporânea*, 2022; 11(3): 1-8.