

FATORES ASSOCIADOS À ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FACTORS ASSOCIATED WITH ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Maria Eduarda Oliveira Lopes¹
Henrique Andrade Barbosa²

RESUMO: **Objetivo:** analisar os principais fatores associados à ansiedade em estudantes universitários. **Materiais e métodos:** o presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de um levantamento de dados bibliográficos. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Google acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os descritores: “ansiedade” e “estudantes universitários”. **Resultados:** a ansiedade em estudantes universitários está associada a múltiplos fatores, incluindo aspectos acadêmicos, emocionais e sociodemográficos, com maior prevalência em estudantes do sexo feminino e aqueles com baixa renda familiar. Sendo desencadeada pelas exigências da vida acadêmica, a sobrecarga durante a formação e a preocupação constante com o futuro profissional. **Conclusão:** ressalta-se a necessidade da adoção de medidas para promoção e prevenção da saúde mental pelas instituições de ensino superior, incluindo o fortalecimento de serviços de apoio psicológico e programas de acolhimento, de forma a garantir o bem-estar dos estudantes durante a formação universitária.

1

Palavras-chave: Ansiedade. Estudantes. Saúde Mental. Universidades.

ABSTRACT: **Objective:** to analyze the main factors associated with anxiety among university students. **Materials and methods:** this study is an integrative literature review conducted through a bibliographic survey. Studies were searched in the Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, and Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) databases, using the keywords “anxiety” and “university students.” **Results:** anxiety among university students is associated with multiple factors—including academic, emotional, and sociodemographic aspects—with higher prevalence among female students and those with low family income. It is triggered by the demands of academic life, the heavy workload during their education, and constant concern about their professional future. **Conclusion:** There is a need for higher education institutions to adopt measures for mental health promotion and prevention—including strengthening psychological support services and student support programs—to ensure student well-being throughout their university education.

Keywords: Anxiety. Students. Mental Health. Universities.

¹Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna Graduando em Enfermagem (2022-2026) - Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI). Autora principal.

² Unimontes, Doutor em Ciências da Saúde - Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes. Orientador.

INTRODUÇÃO

A saúde mental refere-se a um estado de bem-estar no qual o indivíduo consegue desenvolver habilidades para lidar com diversas situações e demandas do cotidiano, desempenhar suas atividades de forma produtiva e contribuir com a sociedade. Trata-se de um componente essencial da saúde humana, não se restringindo apenas à ausência de transtornos mentais, mas configurando-se como um processo complexo e dinâmico, vivenciado de forma singular por cada indivíduo. Esse processo pode envolver diferentes níveis de bem-estar, sofrimento psíquico e funcionalidade, com repercussões sociais e clínicas variadas (OPAS, s.d.).

Nesse contexto, quando este equilíbrio é comprometido, podem emergir os transtornos mentais, os quais afetam milhões de pessoas em todo o mundo e estão entre as principais causas de sofrimento psíquico, prejuízo na capacidade de exercer atividades diárias e maior vulnerabilidade a comportamentos autolesivos. Além disso, tais condições podem impactar diretamente na qualidade de vida dos indivíduos, afetando suas relações sociais, familiares e profissionais, bem como comprometendo a realização de suas tarefas acadêmicas e laborais (OMS, s.d.).

No contexto acadêmico, estudantes universitários representam um grupo suscetível ao desenvolvimento de condições relacionadas à saúde mental, como a ansiedade. Nos últimos anos, especialmente após o período da pandemia, observa-se um aumento significativo nos índices de ansiedade nessa população, o que pode estar relacionado às mudanças e aos desafios decorrentes da vivência universitária, como a cobrança, adaptação ao ensino superior e afastamento da família. Além disso, a necessidade de conciliar as demandas acadêmicas e profissionais pode contribuir para a sobrecarga dos estudantes, reduzindo períodos de descanso e favorecendo o aumento dos níveis de ansiedade, comprometendo a concentração, o rendimento acadêmico e as relações interpessoais dos universitários (Costa; Renostro, 2025).

A ansiedade entre universitários está associada a diferentes fatores sociodemográficos e relacionados ao estilo de vida, os quais podem contribuir para uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos. Nesse contexto, os hábitos de vida e as condições socioeconômicas constituem aspectos relevantes para a compreensão da saúde mental dos estudantes, especialmente diante das demandas e dos desafios vivenciados ao longo da trajetória acadêmica (Simões *et al.*, 2024).

A ansiedade entre estudantes universitários associa-se também a fatores como avaliações, relações interpessoais e situações que geram insegurança e estresse durante a graduação. Nesse contexto, o suporte social e a interação entre os próprios estudantes podem contribuir para o enfrentamento de situações que geram ansiedade, favorecendo o compartilhamento de experiências e o fortalecimento de redes de apoio entre universitários (Soares *et al.*, 2023).

Diante desse pressuposto, torna-se relevante compreender os fatores associados à ansiedade em estudantes universitário, considerando as repercussões dessa condição na vida dos acadêmicos. Logo, o presente estudo tem como objetivo analisar os principais fatores associados à ansiedade em estudantes universitários.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de um levantamento de dados bibliográficos. Sendo que, a revisão integrativa configura-se como um recurso que possibilita reunir e sintetizar evidências científicas sobre um tema, subsidiando decisões fundamentadas e qualificando a análise dos dados (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A busca dos estudos foi realizada no mês de maio de 2026 nas bases de dados Google acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os descritores: “ansiedade” e “estudantes universitários”.

Foram adotados como critérios de inclusão os artigos publicados entre 2022 e 2025, disponíveis na íntegra, escritos em português ou inglês e que abordavam fatores relacionados à ansiedade em estudantes universitários. Como critérios de exclusão, desconsideraram-se teses, dissertações e estudos que não apresentavam relação direta com a temática investigada.

RESULTADOS

Os achados deste estudo foram obtidos a partir da análise dos artigos identificados por meio dos descritores selecionados. Após a verificação da pertinência temática e aplicação dos critérios de elegibilidade, 5 estudos foram incluídos na revisão. A caracterização desses artigos está apresentada no Quadro 1.

Quadro 1: Artigos selecionados sobre ansiedade em estudantes universitários.

Título	Base de dados	Ano	Objetivo	Achados
Fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse pós-covid-19, em universitários: estudo transversal, Minas Gerais, 2023-2024	LILACS/SCIELO	2026	Identificar a prevalência e os fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários de Minas Gerais após a pandemia da covid-19.	Elevada prevalência de sintomas ansiosos entre universitários. Sendo que, 76,8% apresentaram ansiedade, associada principalmente ao sexo feminino, à sobrecarga acadêmica e à percepção de prejuízo no desempenho. A baixa renda familiar também se relacionou a maior vulnerabilidade, enquanto receber bolsa estudantil atuou como fator protetor para a ansiedade
Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários	SCIELO	2024	Caracterizar aspectos sociodemográficos e psicológicos de estudantes universitários que buscaram atendimento psiquiátrico em um Núcleo de Apoio Estudantil de uma Universidade Federal e analisar associações entre alterações de saúde mental e fatores predisponentes	Ansiedade associada ao sexo feminino, sofrimento emocional prévio, dificuldades acadêmicas e histórico de tratamento em saúde mental
Ansiedade no ambiente acadêmico: concepções de estudantes universitários	SCIELO	2023	identificar as concepções de estudantes a respeito das situações acadêmicas consideradas ansiogênicas e as estratégias que utilizam para lidar com estas, a partir dos dados obtidos nas oficinas aplicadas.	Os estudantes se sentem ansiosos principalmente em relação ao desempenho em avaliações e em relações interpessoais com os colegas e autoridades.
Ansiedade no contexto universitário: Vivências acadêmicas e impactos da ansiedade na saúde mental: revisão de literatura	Google acadêmico/Portal de periódicos	2025	analisar a percepção dos estudantes em relação à graduação na universidade e os impactos da ansiedade na saúde mental.	A ansiedade está mais presente no sexo feminino, tendo como fatores desencadeadores as rotinas acadêmicas, estágios e TCC, os universitários utilizam como estratégias para enfrentamento as atividades físicas, religiosas ou espirituais, assim como, psicoterapia.
Motivos relacionados à ocorrência de ansiedade em estudantes universitários brasileiros	Google acadêmico/Portal de periódicos	2023	identificar fatores relacionados ao desenvolvimento da ansiedade patológica.	Evidenciou-se que fatores como o gênero feminino e a ausência de tempo para lazer estão relacionados à ocorrência de ansiedade. Além disso, o período avaliativo de provas e a ausência de prática religiosa vinculam-se ao desenvolvimento de sintomas ansiosos.

				Por fim, fatores como a preocupação com o futuro, o período do curso e a ausência de habilidades sociais também se associam à ansiedade, refletindo o contexto universitário e suas demandas na saúde mental.
--	--	--	--	---

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciaram que a ansiedade em estudantes universitários está associada a múltiplos fatores, incluindo aspectos acadêmicos, emocionais e sociodemográficos. Observou-se maior prevalência de sintomas ansiosos entre estudantes do sexo feminino, achado que corrobora a literatura, a qual aponta maior vulnerabilidade desse grupo a questões emocionais (Pimentel, *et al.*, 2023; Siqueira; Souza, 2025; Oliveira, *et al.*, 2024; Moura, *et al.*, 2026)

Os estudos analisados indicam que as exigências da vida acadêmica constituem importantes desencadeadores da ansiedade entre universitários, especialmente em períodos de avaliações, estágios e na elaboração de trabalhos de conclusão de curso. Além disso, histórico de sofrimento emocional prévio e dificuldades no desempenho acadêmico podem intensificar os sintomas ansiosos, relacionando-se a diferentes aspectos da vida do acadêmico (Siqueira; Souza, 2025; Pimentel, *et al.*, 2023; Soares, *et al.*, 2023).

No que diz respeito às questões socioeconômicas, a baixa renda familiar configura-se como fator de risco para o comprometimento emocional, uma vez que gera insegurança e aumenta a preocupação com a permanência no curso, enquanto o acesso a bolsas e auxílios estudantis atua como fator protetor, ao minimizar os impactos vida instabilidade financeira e favorecer a continuidade da trajetória dos estudantes na graduação (Moura, *et al.*, 2026).

A ansiedade em estudantes universitários também se relaciona à ausência de tempo para lazer e descanso, comprometendo o equilíbrio entre a vida pessoal e os estudos e gerando uma significativa sobrecarga emocional. Soma-se a isso a constante preocupação com o futuro profissional, as dificuldades enfrentadas no processo de formação e a possível fragilidade em habilidades sociais, fatores que podem comprometer a adaptação ao ambiente universitário e afetar as relações interpessoais com colegas e autoridades, favorecendo prejuízos no bem estar psicológico e no desempenho (Pimentel, *et al.*, 2023; Oliveira, *et al.*, 2024; Soares, *et al.*, 2023).

CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, foi possível alcançar o objetivo geral do estudo, contribuindo para a temática abordada ao analisar os fatores associados à ansiedade em estudantes universitários, evidenciando que a ansiedade é um fenômeno complexo e multifatorial, agravado por fatores acadêmicos, sociais e econômicos. Sendo que, entre os principais aspectos destaca-se a sobrecarga, período de avaliações, dificuldade de adaptação à vida universitária, preocupações com futuro profissional e dificuldade de conciliar estudos e descanso.

No entanto, o estudo apresentou como limitação o reduzido número de pesquisas incluídas na revisão, bem como a restrição das bases de dados consultadas e do recorte temporal adotado, o que pode ter limitado a abrangência das evidências analisadas e a ampliação das discussões. Dessa forma, recomenda-se a realização de novas pesquisas com diferentes delineamentos metodológicos e maior diversidade de amostras, para que desta forma se tenha um melhor conhecimento sobre os fatores associados à ansiedade em estudantes universitários e subsidiar estratégias mais eficazes de promoção da saúde mental.

Além disso, este estudo reforça a necessidade de que as instituições de ensino superior da implementem estratégias voltadas à promoção e prevenção da saúde mental, incluindo o fortalecimento de serviços de apoio psicológico e programas de acolhimento, de forma a garantir o bem-estar dos estudantes durante a formação universitária reduzindo os impactos trazidos pela ansiedade no seu desempenho acadêmico e na qualidade de vida.

6

REFERÊNCIAS

COSTA, Eloisa Dala; RENOSTRO, Sabrina Fernanda. Ansiedade em estudantes universitários: fatores associados, prevalência e impactos na vida acadêmica. Revista FT, v. 29, ed. 152, nov. 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/ansiedade-em-estudantes-universitarios-fatores-associados-prevalencia-e-impactos-na-vida-academica/>. Acesso em: 29 jul. 2026.

MOURA, Camila Cristina et al. Fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse pós-covid-19, em universitários: estudo transversal, Minas Gerais, 2023-2024. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 35, e20250241, 2026. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ress/2026.v35/e20250241/pt/>. Acesso em: 29 jul. 2026.

OLIVEIRA, Júlia Couto de et al. Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 77, n. 6, e20230387, 2024. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/387118158_Fatores_predisponentes_para_sintomas_de_ansiedade_depressao_e_insonia_em_estudantes_universitarios. Acesso em: 29 jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0387pt>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde mental. Genebra: OMS, [s.d.]. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2. Acesso em: 29 jul. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Saúde mental. [S. l.]: OPAS, [s.d.]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 29 jul. 2026.

PIMENTEL, Adelma et al. Motivos relacionados à ocorrência de ansiedade em estudantes universitários brasileiros. *Complexitas – Revista de Filosofia Temática*, Belém, v. 8, n. 1, p. 42-50, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/15288>. Acesso em: 29 jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.18542/complexitas.v8i1.15288>.

SOARES, Adriana Benevides et al. Ansiedade no ambiente acadêmico: concepções de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, Campinas, v. 24, n. 2, p. 203-215, 2023. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902023000200203&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2023v24n0208>.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt>. Acesso em: 29 jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

SIQUEIRA, Caroline da Costa; SOUZA, Bianca Nascimento de. Ansiedade no contexto universitário: vivências acadêmicas e impactos da ansiedade na saúde mental: revisão de literatura. *Revista de Investigação Biomédica*, São Luís, v. 17, n. 1, p. 49-64, 2025. Disponível em: <https://portalderrevistas.grupoceuma.com.br/index.php/RIB/article/view/592>. Acesso em: 29 jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.24863/rib.v17i1.592>.

SIMÕES, Maxwell Feliciano et al. Prevalência e fatores associados a sintomas de depressão e ansiedade em uma universidade brasileira no pós-pandemia: achados e implicações. *Caderno Pedagógico*, v. 21, n. 9, e8231, 2024. DOI: [10.54033/cadpedv21n9-280](https://doi.org/10.54033/cadpedv21n9-280). Acesso em: 29 jul. 2026.