

Ano 5, Vol 5, Núm. 2, jul-dez, 2024, pág. 199-214.

QUAIS FATORES NA UNIVERSIDADE QUE PODEM ESTAR ASSOCIADOS A ANSIEDADE DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS?

WHAT FACTORS AT UNIVERSITY MAY BE ASSOCIATED WITH ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS?

Juliana da Silva Louzada
Almir de Souza Pacheco

RESUMO

A ansiedade é um fator presente na grande maioria dos estudantes universitários, no entanto pouco se sabe a que fatores essa ansiedade pode estar relacionada. Por isso, o objetivo desse estudo é investigar quais fatores institucionais podem corroborar para a elevada ansiedade dos estudantes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Para isso, foram feitos 2 grupos foco com 5 alunos cada um, onde o conteúdo foi analisado pela análise de conteúdo de Bardin (1977). Por fim, concluiu-se que a ansiedade dos alunos está relacionada à sobrecarga, à solidão e à relação com os professores universitários.

Palavras-chave: Ansiedade, Universitários, Solidão, Sobrecarga, Docentes.

RESUMEN

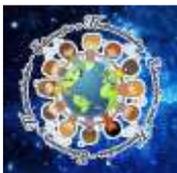
La ansiedad es un factor presente en la gran mayoría de los estudiantes universitarios, pero se sabe poco sobre qué factores pueden estar relacionados con esta ansiedad. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es investigar qué factores institucionales pueden corroborar la alta ansiedad de los estudiantes de la Universidad Federal de Amazonas (UFAM). Para ello realizó 2 grupos focales con 5 estudiantes cada uno, donde se analizó el contenido utilizando el análisis de contenido de Bardin (1977). Finalmente, se concluyó que la ansiedad de los estudiantes está relacionada con la sobrecarga, la soledad y la relación con los profesores universitarios.

Palabras clave: Ansiedad, Estudiantes Universitarios, Soledad, Sobrecarga, Docentes.

ABSTRACT

Anxiety is a factor present in the vast majority of university students, but little is known about which factors may be related to this anxiety. Therefore, the objective of this study is to investigate which institutional factors can corroborate the high anxiety of students at the Federal University of Amazonas (UFAM). For him to carry out 2 focus groups with 5 students each, where the content was analyzed using Bardin's content analysis (1977). Finally, it was concluded that students' anxiety is related to overload, loneliness and the relationship with university professors.

Palabras clave: Anxiety, University Students, Solitude, Overload, Teachers.



INTRODUÇÃO

Em uma pesquisa feita pelo autor Auberbach et al. (2018), de modo a averiguar o adoecimento mental presente nos estudantes universitários de 21 países, verificou que pelo menos um terço dessa população já havia tido transtornos mentais.

Acredita-se que muitos fatores podem estar associados a esse adoecimento como o alto estresse, dificuldade em relacionamentos interpessoais, menor suporte social nessa fase da vida, e a falta de adaptação ao ensino superior (AUBERBACH et al., 2016; OLIVEIRA; SANTOS; DIAS, 2016).

Esses múltiplos aspectos relacionados às áreas pessoais, de relacionamentos e, até mesmo, institucional podem afetar a adaptação e conseqüentemente o rendimento dos alunos, de forma a impactar seu desenvolvimento psicossocial no Ensino Superior (ALMEIDA, 1997; OLIVEIRA; MORAIS, 2015). Esses aspectos podem interagir de forma simultânea, e envolver questões pessoais como bem-estar, autonomia, sentimentos quanto à instituição e ao curso escolhido, e os grupos que interagem com o aluno como colegas, professores e família (ALMEIDA, 1997).

Em 2014, em uma pesquisa feita pela Fonaprace e Andifes (2014), de maneira a investigar os diferentes aspectos da vida dos estudantes nas Instituições Federais de Ensino Superior (IFES), foi descoberto que 86,09% dos estudantes encontraram alguma dificuldade quanto ao contexto acadêmico e pessoal.

Posteriormente em um estudo feito em 2019, averiguou que pelo menos 52,8% dos discentes das IFES pensaram em abandonar o curso. Dentre as principais razões identificadas, estavam: 32,8% dificuldades financeiras, 29,7% o nível de exigência acadêmica, 21,2% os problemas de saúde, 19,5% as dificuldades do próprio campo profissional, 19,1% os relacionamentos no curso, 18,8% a incompatibilidade com o curso escolhido, 18,4% a insatisfação com a qualidade do curso, 15,9% os problemas familiares e 4,7% assédio, bullying, perseguição, discriminação ou preconceito (FONAPRACE, 2019).

Diante do que foi exposto, é fundamental conhecer de forma mais aprofundada o processo de saúde-doença da população universitária, permitindo que estes tenham uma formação com maior qualidade de vida (ARIÑO; BARDAGI, 2018), pois estudos feitos no Brasil de maneira a identificar o adoecimento na saúde mental dessa população tem demonstrado a presença de maior ou menor grau de ansiedade entre os estudantes (JARDIM; CASTRO; RODRIGUES, 2020; SANTOS; FEITOSA; CARVALHO, 2021; LEÃO et al., 2018; MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019).

Na Universidade Federal do Amazonas (UFAM) foi identificado, a partir de uma amostra de 400 alunos de graduação, um grau elevado de ansiedade e de sintomatologia de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) nos alunos (LOUZADA, PACHECO, 2022).

A TAG é acompanhada por instabilidade emocional, que pode estar associada muitas vezes ao temperamento, fatores genéticos e ambientes compartilhados, e com frequência



as pessoas que podem ser diagnósticas com transtorno de ansiedade generalizada já tiveram, ou podem ter outros transtornos de ansiedade (APA, 2014).

Dessa forma, analisar a importância dessa fase, não somente para desenvolvimento profissional, mas cognitivo e pessoal, é necessário para haver uma intervenção nessa realidade, de modo a promover um período de formação superior sem adoecimento por fatores acadêmicos (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

Diante disso, este artigo, que faz parte de uma dissertação de Mestrado em Design, que tem o objetivo de investigar quais aspectos da vida universitária dos alunos da UFAM podem estar relacionados aos seus sintomas ansiosos. Para isto, foram realizados 2 grupos foco feito com alunos universitários do curso de Design, e o conteúdo coletado passou por uma análise de conteúdo temática do autor Bardin (1977).

Delineamento da população

Esta pesquisa é a continuidade de uma pesquisa anterior onde foram medidos os graus de ansiedade e TAG dos alunos de graduação da UFAM, sede Campus Manaus. Os resultados estão disponibilizados no artigo publicado por Louzada, & Pacheco, 2022.

A partir dessa pesquisa, pode-se escolher 10 estudantes que participariam deste novo estudo, entrando-se em contato com eles através do e-mail fornecido na pesquisa anterior de Louzada & Pacheco (2022).

Para a escolha dos estudantes foram definidos 2 critérios: 1. Estes deveriam ter obtido como resultado na pesquisa feita por Louzada, & Pacheco (2022) o grau de ansiedade severo ou moderado identificado pelo Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) (BECK; STEER, 1993). 2. Deveriam cursar o curso de Design na UFAM, sede Campus Manaus, já que os autores Louzada, & Pacheco (2022) não encontraram nenhuma relação da ansiedade com o curso de graduação, por isso foram escolhidos os alunos que pertenciam ao curso que tivesse maior interesse e facilidade de acesso pelo pesquisador.

PROCEDIMENTO E INSTRUMENTOS

Para esta pesquisa foi utilizada a técnica Grupos Foco, que consiste em uma reunião feita com os possíveis usuários de determinado produto, de modo a fazer com que eles manifestem suas opiniões sobre determinado assunto, além de compreender suas expectativas, desejos e dificuldades (CYBIS, 2010; ROSA, MORAES, 2012). Para isso, a reunião deve ser guiada por um moderador que deve preparar um roteiro com assuntos a serem abordados com os participantes (CYBIS, 2010).

O roteiro foi definido a partir de uma entrevista semiestruturada que, segundo Apollinário (2013), é uma entrevista guiada por um roteiro pré-estabelecido, não havendo rigor em segui-lo, assim havendo espaço para perguntas e elucidações dadas espontaneamente pelo entrevistado e pelo entrevistador.

As perguntas buscaram investigar aspectos da vida dos universitários que poderiam vincular-se aos sintomas ansiosos dos alunos como: relação com os professores, rotina, adaptação na universidade, relacionamento interpessoal entre outros. As informações



referentes às demais questões investigadas podem ser encontradas nas publicações Oliveira e Morais (2015) e Almeida et al. (2002).

Desse modo, foram feitos 2 grupos foco, com 5 participantes cada um. As reuniões foram moderadas por um designer e tiveram uma psicóloga presente, para que os alunos, caso sentissem a necessidade, pudessem posteriormente tê-la a disposição para ajudá-los.

As reuniões aconteceram presencialmente no Laboratório de Design na UFAM, sede Campus Manaus, com duração de aproximadamente 1 hora cada uma.

Análise de dados

As reuniões foram gravadas por um gravador de voz e transcritas no Microsoft Word 2010. As respostas foram lidas na íntegra para familiarização com o conteúdo das mesmas, sendo submetidas a uma análise de conteúdo temática (BARDIN, 1977; CAMPOS, 2004). Foram agrupadas com base em sua semelhança em 3 categorias: **1. Eu fui a vida toda uma pessoa muito ansiosa, só que a faculdade ela elevou isso em um nível:** aqui os alunos mencionam a sobrecarga como um fator importante para sentirem ansiedade; **2. Uma nova fase e agora é você por você mesma assim:** alunos relatam sobre a solidão que sentem na universidade; **3. A gente fica temeroso de conversar:** os alunos discursam sobre a relação professor-aluno na universidade.

Aspectos éticos

O presente estudo teve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa com o parecer de número 5.285.579, no dia 11 de março de 2022. Os participantes preencheram um termo de consentimento livre e esclarecido concordando em participar do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Eu fui a vida toda uma pessoa muito ansiosa, só que a faculdade ela elevou isso em um nível...

A ansiedade dos estudantes parece surgir, principalmente em decorrência do excesso de trabalhos vindos das matérias da universidade. Os alunos reclamam que os professores não se organizam ao passar os trabalhos, de modo que as entregas ficam próximas umas às outras, fazendo com os estudantes que se sintam pressionados, provocando uma sensação intensa da ansiedade.

Aluno 08: “Eu me sinto ansioso com muita frequência, praticamente quase o dia inteiro, eu sempre estou ou com a perna tremendo ou muito inquieto na cadeira, eu faço muito isso, e o motivo que eu acho que eu sou assim é por conta da sobrecarga da faculdade. Esse período tem sido muito difícil, não só pra mim, mas pra alguns amigos meus. A gente conversa sobre e como os professores eles não se combinam na hora de passar atividade...”



Aluno 01: “Eu acho que vem da gente ter que entregar um monte de trabalho ao mesmo tempo, tipo no mesmo prazo ou prazo muito perto um do outro...”

Aluna 07: “Então, assim, realmente eu comecei a fazer terapia, né? Aí, eu fui percebendo como eu fui a vida toda uma pessoa muito ansiosa, só que a faculdade ela elevou isso em um nível de...conforme as experiências foram passando, eu fui ficando exatamente desse jeito assim que você sabe que até a entrega do trabalho a tua vida vai girar em torno daquilo e depois que você entrega não existe mais nada...”

Dessa forma, os estudantes parecem viver sob intensa pressão, em que suas vidas se resumem nas atividades da universidade e nos demais compromissos ligados a ela. Consequentemente, a maioria dos estudantes passam a não dar atenção ao seu autocuidado, tanto quanto ao aspecto físico, como ao da saúde mental, deixando de reservar um tempo para o lazer, ou fazer alguma interação com seus amigos, ou familiares.

Aluno 02: “Aí, eu acabei mesmo negando minha social em prol da faculdade, porque se eu não fizer ninguém vai fazer, então eu acabo carregando todo mundo nas minhas costas e, às vezes, esqueço de mim, de me cuidar, de meu cabelo, tá desse jeito, parece um ninho de rato, vai ficar dessa forma. Eu preciso terminar um trabalho, preciso entregar tal etapa do artigo, vai ficar desse jeito e aí acaba que a gente parou de se cuidar e depois parou também de querer saber da gente...”

Aluno 03: “Eu acho que a gente esquece muito da gente nesse processo, eu fazia muito isso, aí chegava o final do período eu chegava na frente do espelho: “Meu Deus, o que aconteceu comigo, me atropelaram”. Eu não sabia me botar como prioridade, mesmo quando eu precisava e é coisa que me sinto muito culpada de fazer...”

Além dos estudantes não tirarem, na maioria das vezes, um tempo para se cuidar, ou fazer alguma atividade para relaxar. Quando o fazem acabam por se sentirem culpados, mencionando que não conseguem relaxar completamente nesses momentos, pois pensam que deveriam estar utilizando esse tempo para fazer algum trabalho da faculdade.

Aluna 04: “Eu, quando gosto de descansar, eu assisto documentário que assim eu não me sinto culpada, sabe...”

Aluna 06:” Eu não tenho muito isso não, talvez a questão de realmente não saber aproveitar o tempo livre, não sabe se faz trabalho ou descansa...”

Aluno 03: “Ou eu tô sempre cansado, ou quando é pra descansar a gente não consegue descansar...”

Consequentemente, nota-se que essa constante rotina faz com que os alunos tenham uma piora na saúde mental, buscando ajuda terapêutica somente quando sentem que não aguentam mais.



Aluna 09: “Eu acho que no caso eu demorei muito para procurar ajuda e o boom foi mesmo na pandemia, né. Depois de tudo o que aconteceu então mais por conta dessa sobrecarga da faculdade e das disciplinas, você não tinha basicamente final de semana, não tinha tempo pra nada. Então, você passava o final de semana todinho fazendo os trabalhos, a vida girava em torno da faculdade. Eu, pelo menos, não tinha tanto tempo assim de encontrar meus amigos com a frequência que eu tinha na época de escola. Essas coisas assim, e eu ia deixando as coisas de lado mesmo assim, saúde ia deixando de lado, saúde mental ia deixando de lado também e o foco era terminar o trabalho conseguir entregar pra conseguir ter alguma nota...”

Uma nova fase e agora é você por você mesma assim...

Os alunos demonstram, em sua maioria, a sensação de estarem sozinhos na universidade, pois se encontram em um ambiente onde a maior parte das relações são superficiais. Esse fator demonstra ser reflexo do cotidiano universitário, onde os estudantes dedicam-se tanto as atividades acadêmicas, que não encontram tempo ou disposição de construir relações mais profundas com seus colegas. Suas conversas na maioria das vezes não abordam assuntos pessoais, mas resumem-se ao cotidiano acadêmico, como as disciplinas, trabalhos a fazer e professores.

Aluna 02: “Eu notei que pela dinâmica da faculdade, eu quase não estou tendo mais amizade mesmo...”

Aluna 05: “Sobre disciplinas, e professores sim, coisas de dentro da universidade, tanto que eu, pelo menos, sinto o afastamento quando tem o período de férias, que não tem tanta interação entre os colegas, por exemplo, e meu grupo de amigos ali a gente fica um pouco mais afastado nas férias, e a gente tem essa interação mais nas aulas mesmo...”

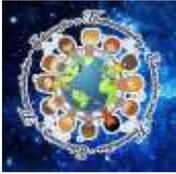
Aluna 04: “Porque é tanta coisa para fazer aqui dentro, tanta pressão que a gente não tem tanta sanidade mental em pensar em sair em fazer outra coisa além da faculdade, não sobra tempo para conseguir fazer algo do zero tipo fala aí sobre você, fala do que você gosta não sei o quê, normal, mas aí não a gente fala: tu fez trabalho de tal professor?”

Desse modo, os alunos não constroem relações profundas com os demais estudantes, por isso categorizam suas amizades na universidade como colegas, como uma definição para pessoas em suas vidas as quais possuem uma relação superficial, do que necessariamente amigos com quem os alunos acreditam que podem compartilhar esferas mais pessoais de suas vidas.

Aluna 01: “A minha interação mesmo é mais para reclamar dos professores, fora isso amizade, amizade com o pessoal não tem”

Aluna 09: “...mas pra mim eu sinto mais como colegas, eu tenho colegas muito bons pessoas que eu converso e tudo mas eu acho que não chega a ser melhor amigo, entendeu?”

O fator amizade revelou ser uma dificuldade também enfrentadas pelos estudantes na adaptação na universidade, ainda mais para aqueles que se consideram menos sociáveis.



Aluna 05: “Essa entrada pra mim foi fácil de adaptar ao ambiente, mais tipo em relação a ser mais sociável com pessoas que eu não conheço, essa foi minha maior dificuldade quanto a minha adaptação aqui...”

Além do fato do egresso se vê sozinho em um novo ambiente, há também os novos aspectos que vem juntamente a universidade como o aumento da quantidade de matérias, carga horária, novas metodologias e dinâmicas realizadas pelos professores.

Aluna 09: “Mas é realmente a gente entrou aqui tinha gente com mais facilidade de formar amigos de criar amigos conversar com as pessoas, outras não, eu demorei um pouco pra encontrar meu grupinho, mas pra mim não foi tanto problema isso. O problema foi justamente essa mudança essa saída da escola da adolescência, né, que é tudo mais fácil entre aspas pra você chegar e você se ver realmente crescendo em uma nova fase e agora é você por você mesma assim...”

Aluna 09: “...por conta desse primeiro baque das primeiras disciplinas, que são muitas disciplinas, tipo uma sobrecarga muito grande, 7 disciplinas você fica de manhã e de tarde aqui...”

Aluna 04: “A gente imaginava assim, não sei os demais participantes, mas eu imaginava que era tudo muito bem organizado os professores seriam muito tops, os professores iam ter um quadro assim. Aí, não pó eu vou pedir tal trabalho pra tal dia, aí ele pega teu trabalho pedi pro outro dia...”

Diante disso, a realidade com que os alunos se deparam é diferente daquela que eles encontravam na escola, onde os laços eram mais profundos e os níveis de exigência mais baixos.

A gente fica temeroso de conversar...

Os alunos demonstram ter medo de se relacionar com a maioria dos professores, segundo eles, provocada pela rigidez que apresentam. Por consequência, gera-se temor ao conversar com o professor e, até mesmo, de expressar suas opiniões. Por exemplo, de se sentirem entendidos quando ocorre algum imprevisto na vida pessoal que possa impedi-los de entregar algum trabalho, ou atrapalhá-los no desempenho acadêmico na universidade.

Aluno 03: “Alguns são bem reativos, então a gente fica temeroso de conversar”

Aluna 01: “Tem uns que são muito irredutíveis também, a gente vai chega pra conversar e ele fala “não é esse ponto ti vira”.”

Aluno 02: “Aí, a gente acaba ficando com medo até de dar nossa opinião, porque o curso poderia estar mil maravilhas, até um pouquinho melhor se eles comessem ouvir a comunidade acadêmica.”

Dessa forma, os estudantes se sentem incompreendidos, o que parece contribuir para deixá-los sempre sob tensão, pois, por vezes, os professores não demonstram



compreender o lado do estudante, e por isso se mostram sempre irredutíveis, quanto a ter empatia por seus alunos.

Aluna 02:” ...eles não simpatizam com a nossa situação eles acham que nós temos o dia inteiro a madrugada inteira só dedicada a faculdade. Eu já ouvi professor dizendo: “você sabe o horário de meia noite, a 5 da manhã? Você pode usar pra fazer tal coisa.”

Aluna 04: “Eles acham que a gente vive só para estudar, nem todo mundo tem a oportunidade de viver só pra estudar, eles não têm empatia por quem trabalha, eles não têm nenhuma empatia por quem trabalha”

Aluna 01:” Eles não ligam pra vida pessoal, tipo “ah tu tá na faculdade, tem que fazer tuas coisas, que vida pessoal o quê” tipo “tem final de semana faz tuas coisas, domingo, o quê”

Além desse fator, outro fator que contribui para uma relação de medo com o professor é a forma que são dados os feedbacks quanto aos trabalhos da universidade. Os alunos mencionam que, muitas vezes, isso é feito de forma depreciativa, fazendo com que os estudantes duvidem de sua própria capacidade. Esse aspecto somado a outros fatores que os desmotivam dentro da universidade faz com que os estudantes, por vezes, repensem nessas situações, se servem mesmo para cursar o curso que fazem.

Aluna 02:” ...dá um feedback totalmente assim”, seu trabalho tá um lixo, você tem que melhorar essas coisas...você não serve para essa função”, então é muito complicado ficar no curso, é muito desmotivante continuar no curso, e ter esses empecilhos todos sabe? A gente só fica por causa do diploma mesmo...”

Aluna 04:” Você pega a questão que os professores são horríveis em dar feedback, e você junta isso com o fato de que você está perdendo seu tempo e levando esculacho por coisas que você não vai usar no mercado de trabalho, porque ele não tá assim atualmente. A grade da UFAM não bate com o mercado de trabalho atual”

Aluna 02: “Feedback é muito ruim...prejudica muita saúde mental. Teve amigo meu que largou o curso porque o professor simplesmente dá o feedback errado...”

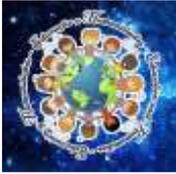
Aluna 05: “São dois extremos, né?...Esse tipo de feedback não dá feedback nenhum...”

Aluno 03: “Tipo, são bons profissionais, mas não são bons professores, e isso é muito desmotivador”

A metodologia usada pelos professores promove a competição e comparação entre os colegas de classe, fazendo com que os estudantes sejam categorizados entre melhores e piores da classe. Diante disso, os alunos acabam por se sentirem desvalorizados e diminuídos, já que esses estudantes demonstram dar grande valor a forma como são enxergados por seus professores.

Aluna 07: “Eu só queria completar é que a metodologia dessas duas matérias era assim de competitividade entre os alunos, então isso acabava comigo...”.

Aluno 08: “Eu tenho uma questão com autoestima que eu não me importo com questão de aparência. Sabe, em ser o mais feio da sala, mas eu me importo em ser tipo o mais



burro da sala, o mais incapaz então quando tinha isso e eu não ficava em primeiro, eu tinha uma crise...tipo ahhh”.

Aluna 02: “O pior é que, às vezes, isso é imposto pelos professores em si, eles meio que acabam segregando a turma em certos grupos. Ah, esse aluno aqui é ótimo fazendo esse tipo de atividade perfeito, e aqueles dali são os outros, isso acontece muito, então acaba virando rixa”.

Discussão

Este estudo busca compreender os principais fatores relacionados à universidade, os quais os estudantes mencionam que podem estar atrelados aos seus altos índices de ansiedade. Os estudantes mencionaram principalmente: sobrecarga, solidão e relação com o professor. Esse resultado coincide com o feito por Fragelli e Fragelli (2021) em que os fatores que implicaram na ansiedade dos estudantes foram ligados as fragilidades das relações sociais, além das crenças que estes têm de si mesmos, este último pode ser um fator que corroborar para uma sensação de sobrecarga.

Inicialmente percebe-se que os alunos relacionam sua ansiedade com a sobrecarga de atividades advindas da universidade, o que faz com estes estudantes vivam sob sofrimento constante tensão.

No entanto, apesar da alta demanda que existe na universidade, essa ansiedade pode ser explicada também pelo fato do público universitário, em sua maioria, estar no período concentrado entre a adolescência e a vida adulta, o que implica em muitas mudanças sociais, biológicas e psicológicas (BARBOSA et al., 2018; BEE, 1997).

Em uma pesquisa feito por Cherchiari et al. (2005) que buscou identificar os principais distúrbios psicossomáticos que prevaleceram entre os universitários, sendo como principais: tensão, estresse psíquico e falta de confiança na capacidade de desempenho/autoeficácia. Esses fatores relacionam-se também a uma baixa autoestima, bem como a ansiedade (BOBER et al., 2022; FRAGELLI, FRAGELLI, 2021). Desse modo, devido a esses fatores, essa população acaba por apresentar dificuldades em lidar emocionalmente com situações conflitantes, sem conseguirem elaborá-las totalmente (CHERCHIARI; CAETANO; FACCENDA, 2005).

O estresse frequente que provém dos aborrecimentos do dia a dia é um colaborador para que apareçam sintomas de ansiedade e depressão, principalmente quando o indivíduo possui dificuldade de regular suas emoções (XIAO et al., 2016)

Na idade em que os universitários se encontram, estes ainda não possuem mecanismos bem desenvolvidos para lidar com efeitos estressores, o que os torna propensos a adquirirem transtornos mentais, já que se encontram em uma fase em que são emocionalmente vulneráveis (BLANCO et al. 2008, AUBERBACH et al., 2016, 2018)

Constantemente, os universitários enfrentam isso com uma enxurrada de estresse causado pelos trabalhos de casa, projetos e estágios, o que os impossibilita de ter tempo para atividades extracurriculares para relaxar (LEW et al., 2019; RULL et al., 2011).



Diante disso, os estudantes relatam que a sobrecarga é um fator que os leva terem relações mais superficiais na universidade, pois, segundo eles, a falta de tempo promovida pela alta demanda de trabalhos faz com que os estudantes se dediquem pouco a construir relações profundas com outros alunos.

Isso pode ser um tanto prejudicial a estes estudantes, já que estudos demonstram que as relações entre alunos na universidade, favorecem a confiança dos estudantes para que frequentem e permaneçam no curso (BARDAGI; HUTZ, 2012). Portanto, sendo a solidão apresentada pelos estudantes, um fator de risco que pode aumentar as chances de abandono do curso, já que alunos mais solitários tem uma pior percepção do curso e da relação com seus colegas de classe (BARROSO et al, 2019).

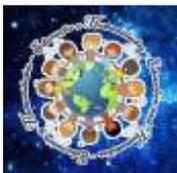
Essa pior percepção dos colegas de classe advindo da solidão pode estar relacionada ao fator timidez, já que pessoas tímidas geralmente percebem menos apoio social vindo de seus pares, bem como a autoestima. Geralmente, tímidos apresentam uma opinião negativa a respeito de si mesmos, bem como falta de confiança em suas habilidades sociais o que faz com estes indivíduos evitem situações sociais de modo a evitar sentimentos negativos, o que consequentemente aumenta a solidão (ZHAO; KONG; WANG, 2012; BOBER et al., 2022).

Segundo o autor Yang et al. (2020), alunos com baixa autoestima tendem a apresentar maior desconforto em momentos de solidão, o que os torna propensos a emoções negativas como estresse, raiva e falta de objetivo. Além disso, o menor suporte social destes estudantes faz com que estes indivíduos tenham uma maior inclinação para depressão, bem como ter uma avaliação ruim sobre sua própria saúde, sentimentos de ansiedade e tristeza, e piora na qualidade do sono. Demonstrando que a solidão pode afetar de forma negativa a qualidade de vida dos alunos (BARROSO et al, 2019; LIU et al, 2020).

O autor Moknes et al. (2022) encontrou forte associação entre autoestima e satisfação com a vida, em que esses dois fatores demonstraram ser importantes para o bem-estar e saúde psicológica. Desse modo, uma solução a ser proposta para a diminuição da solidão seria aumentar a autoestima dos estudantes, já que essa pode ser considerada uma forma de solucionar esse problema (MCWHINTER; BESETT; HORIBATA 2002)

Além de melhorar as habilidades sociais dos estudantes de modo a reduzir as cargas emocionais sentidas pelos alunos em sua saúde mental, podendo melhorar a solidão, depressão e ansiedade (MOELLER; SEEHUUS, 2019). Assim, melhorando as relações interpessoais dentro da universidade que possuem papel importante auxiliando na permanência dos estudantes, pois essas relações fazem com que os alunos se sintam parte desse novo ambiente, o que reafirma a identidade profissional deste indivíduo, que nessa fase costuma fazer uma associação entre colegas, curso, instituição e a profissão que irão exercer (BARDAGI; HUTZ, 2012).

Parte das relações interpessoais tidas na universidade englobam a relação professor-aluno. No entanto, segundo os estudantes, esta relação é caracterizada pelo autoritarismo imposto pelos docentes, o que provoca nesses indivíduos temor ao se relacionar com essa figura. Ao que parece, a maioria dos alunos se sentem incompreendidos por estes



professores, além de, por vezes, se sentirem diminuídos, e desvalorizados a ponto de alguns pensarem em abandonar os estudos.

Em um estudo feito por Oliveira (2014), os estudantes mencionam que a postura autoritária e inacessível dos docentes pode deixar a transição para o ensino superior ainda mais difícil. Esse posicionamento rígido e altivo pode amedrontá-los a ponto dos estudantes terem medo de tirar dúvidas. Desse modo, segundo Oliveira (2014), essa relação entre docente e aluno pode tanto facilitar, como dificultar a adaptação destes indivíduos ao ensino superior.

Algumas publicações sobre evasão escolar e sobre adaptação as instituições de ensino superior (IES) da perspectiva dos discentes mencionam que a didática do professor pode aproximar ou afastar estes estudantes dos estudos (MACEDO; PESSOA; DOMINGUES, 2018; OLIVEIRA et al., 2014).

Dentre as formas de assédio destacadas pelos estudantes dos IES quanto aos professores, as mais citadas estão o rebaixamento da capacidade cognitiva (28,3%), a agressão física (22,2%), os comentários depreciativos, indecorosos ou preconceituosos (12,0%), a recusa em realizar seu trabalho (9,0%) e o uso inadequado de instrumentos pedagógicos (8,3%) (ANDIFES, 2019).

Nesta pesquisa, os estudantes mencionam uma didática que incita a competição entre os alunos, além de feedbacks dados de forma depreciativa pelos docentes. Segundo Basso, Souza e Dias (2021), é preciso que o docente tenha equilíbrio entre ser exigente, e cuidadoso, de modo que os critérios de avaliação sejam individuais, diferenciados e flexíveis. Dessa forma, Vieira, Prette e Prette (2018) menciona que o professor deve ser capaz de identificar, compreender situações, emoções e motivos dos alunos.

Isso pode promover um maior bem estar psicológico do aluno, promovido por emoções positivas, fazendo com que estes tenham uma vida mais saudável, além da melhora em sua autoestima que provoca sensação de merecimento quanto ao respeito dos outros (TRAN et al., 2022).

A percepção dos estudantes quanto à relação com os professores dentro da universidade contrasta com aquela vivenciada na escola, pois nessa fase há maior vínculo de proximidade e proteção entre professor-aluno, diferente da universidade em que esta relação se mantém com um vínculo mais distante, formal, e sem tanto interesse quanto às questões pessoais do aluno (BARDAGI; HUTZ, 2012).

Apesar da importância de se construir uma interação mais saudável entre docentes e discentes, é importante preparar os estudantes universitários para que tenham uma maior autonomia e independência na universidade, bem como uma relação mais individualizada entre professor e aluno (BARDAGI; HUTZ, 2012).

CONCLUSÃO

Através desse estudo foi possível perceber que parte da ansiedade dos estudantes relacionada ao ambiente universitário está vinculada principalmente as relações interpessoais com colegas e professores, e a sobrecarga sentida por esses estudantes



quanto aos trabalhos advindos da universidade. Portanto, acredita-se que é necessário propor uma futura intervenção que ensine técnicas de relaxamento a esses estudantes que se encontram com níveis altíssimos de ansiedade (LOUZADA; PACHECO, 2022), além de fortalecer a autoestima dessa população para se sentirem mais confiantes. Dessa forma, acredita-se que estes conseguirão lidar melhor com as intempéries enfrentadas na universidade, bem como saberem lidar com diferentes relações interpessoais sendo elas com colegas ou professores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(APA) American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)**. 5. ed. Artmed Editora S.A: São Paulo, 2014.

ALMEIDA, L. S. QUESTIONÁRIO DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS PARA JOVENS UNIVERSITÁRIOS: ESTUDOS DE CONSTRUÇÃO E DE VALIDAÇÃO. **Universidade do Minho**, p. 113-130, 1997.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P.; FERREIRA, J. A. Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. **Avaliação Psicológica**, v. 01, n. 02, p. 81-93, 2002. <https://hdl.handle.net/1822/12074>

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. Pesqui**, v. 12, n. 03, p. 44-52, 2018. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>

AUERBACH, R. P. et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Psychological Medicine**, v. 46, n. 14, p. 2955–2970, 2016.

AUERBACH, R. P.; ALONSO, J.; CUJIPERS, P.; EBERT, D. D.; HASKING, P.; NOCK, M. K.; STEIN, D. J.; ZALAVSKY, A. M.; KESSLER, R. C.; MORTIER, P.; BRUFFAERTS, R.; BENJET, C.; DEMYTTENAERE, K.; GREEN, J. G.; MURRAY, E.; AMAKER, S. P.; SAMPSON, N. A.; VILAGUT, G. WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 127, n. 07, p. 623–638, 2018.

BARBOSA, M. D.; OLIVEIRA, M. C.; SILVA, L. L.; TAVEIRA, M. C. Delineamento e Avaliação de um Programa de Adaptação Acadêmica no Ensino Superior. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 19, n. 01, p. 61-74, 2018. <https://hdl.handle.net/1822/63263>

BARDAGI, M. P; HUTZ, C. S. Rotina Acadêmica e Relação com Colegas e Professores: Impacto na Evasão Universitária. **Psico**, v.43, n. 02, p. 174-184, 2012.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Edições 70. São Paulo, 1977.



BARROSO, S. M; OLIVEIRA, N. R; ANDRADE, V. S. Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.35, n. 01, p. 1-12, 2019. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35427>

BASSO, F. C. R; SOUZA, L. K; DIAS, A. C. G. O docente e sua influência na adaptação do estudante à Universidade: Um estudo qualitativo. **Revista Portuguesa de Educação**, v.34, n. 02, p.200-215, 2021. <http://doi.org/10.21814/rpe.17731>

BECK, A. T.; STEER, R. A. Beck Anxiety Inventory. The Psychology Corporation, 1993.

BEE, H. O Ciclo Vital. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BLANCO, C.; OKUDA, M.; WRIGHT, C.; HASIN, D. S.; GRANT, B. F.; LIU, S. M; OLFSON, M. Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers. **Archives of General Psychiatry**, v. 65, n. 12, p. 1429-1437, 2008. [doi:10.1001/archpsyc.65.12.1429](https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429)

BOBER, A; GAJEWSHA, E; CZAPROWSKA, A; SWIATEK, A. H; SZCZESNIAK, M. Impact of Shyness on Self-Esteem: The Mediating Effect of Self-Presentation. **Internacional Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 01, p. 1-12, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010230>

CAMPOS, C. J. C. MÉTODO DE ANÁLISE DE CONTEÚDO: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 57, n. 05, p. 611-614, 2004. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>

CHERCHIARI, E. A. N; CAETANO, D; FACCENDA, O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de psicologia**, v. 10, n. 03, p. 413-420, 2005.

FONAPRACE (Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Estudantis); ANDIFES (Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior). **IV PESQUISA DO PERFIL SOCIOECONOMICO E CULTURAL DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO: das instituições federais de ensino superior brasileiras 2014**. Uberlândia, 2016.

FONAPRACE. **V Pesquisa Nacional de Perfil socioeconômico e cultural dos (as) graduandos (as) das IFES -2018**. Brasília, 2019.

FRAGELLI, T. B. O; FRAGELLI, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. **Revista docência do ensino superior**, v. 11, n. 01, p.1-21, 2021. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; RODRIGUES, C. F. F. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, v. 25, n. 04, p. 645-657, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>

LEÃO, A. M.; GOMES, I. P.; FERREIRA, M. J.; CAVALCANTI, L. P. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da



Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 04, p. 55-65, 2018. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>

LEW, B; HUEN, J; YU, P; YUAN, L; WANG, D. F; PING, F; TALIB, M. A; LESTER, D; JIA, C. X. Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. **Plos one**, v. 14, n. 07, p.1-10, 2019. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>

LIU, H; ZHANG, M; YANG, Q; YU, B. Gender differences in the influence fo social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, Springer, v. 55, n. 01, p. 251-257, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114342>

LOUZADA, J. S; PACHECO, A. S. Ansiedade e universitários: estudo de caso com estudantes da univerridade federal do amazonas (UFAM). **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, v. 23, n. 00, p. 1-13, 2022. <https://doi.org/10.30715/doxa.v23i00.16898>

MACEDO, E. P; PESSOA, P. S; DOMINGUES, V. B. A relação professor-aluno e a ética no Ensino Superior. **Revista de Educação**, v.41, n.155, p. 26-40, 2018. <https://doi.org/10.22560/reanec.v42i155.90>

MALTONI, J.; PALMA; P. C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**, v. 50, n. 01, 2019. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.1.29213>

MCWHINTER, B. T; BESETT, A. T. M; HORIBATA J. Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. **Journal Youth Studies**, v.5, n. 01, p. 69-84, 2002.

MOELLER, R. W; SEEHUUS, M. Loneliness as a Mediator for College Students Social Skills and Experiences of Depression and Anxiety. **Journal of Adolescence**. Elsevier, v.73, n. 01, p.1-13, 2019. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014019711930051X>

MOKSNES, U. K; HANNE, N. B; RINGDAL, R; EILERTSEN, M. E. B; ESPNES, G. A. Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian Adolescents aged 15-21. **Scandinavian Journal of Public Health**, v.50, n. 01, p.1089-1096, 2022.

OLIVEIRA, C. T.; SANTOS, A. S.; DIAS, A. C. Expectativas de universitários sobre a universidade: Sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 17, n. 01, p. 43-53, 2016. <http://hdl.handle.net/10183/163641>

OLIVEIRA, C. T; WILES, J. M.; FIORIN, P. C.; DIAS, A. C. G. Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. **Revista Quadrimestral da Associação de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n.02, p. 239-246, 2014. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182739>



OLIVEIRA, R. E.; MORAIS, A. D. Vivências acadêmicas e adaptação de estudantes de uma universidade pública federal do Estado do Paraná. **Revista de Educação Pública**, v. 24, n. 57, p. 547-568 2015. [10.29286/rep.v24i57.1796](https://doi.org/10.29286/rep.v24i57.1796)

OLIVEIRA, R. E.; MORAIS, A. D. Vivências acadêmicas e adaptação de estudantes de uma universidade pública federal do Estado do Paraná. **Revista de Educação Pública**, v. 24, n. 57, 2015. [10.29286/rep.v24i57.1796](https://doi.org/10.29286/rep.v24i57.1796)

RULL, M. A.; SÁNCHEZ, M. L.; CANO, E. V.; MÉNDEZ, M. T.; MONTIEL, P. H.; GARCÍA, F. V. Estrés académico en estudiantes universitarios. **Psicología y Salud**, v. 21, n. 01, p. 31–37, 2011.

SANTOS, R. B.; FEITOSA, G. V.; CARVALHO, L. R. Perfil dos transtornos de ansiedade e fatores associados em universitários de um centro universitário de Teresina, Piauí. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 06, p. 1-9, 2021. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15420>

sociais de docentes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Acta Scientiarum**, v. 40, n. 03, p. 1-1, 2018. [10.4025/actascieduc.v40i3.35253](https://doi.org/10.4025/actascieduc.v40i3.35253)

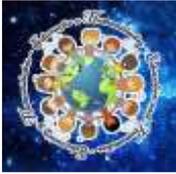
TRAN, M. A. Q; THANH, T. V; SOLIMAN, M; KHOURY, B; CHAU, N. N. T. Self-compassion, Mindfulness, Stress, and Self-esteem among Vietnamese University Students: Psychological Well-being and Positive Emotion as Mediators. **Springer**, v.13, n. 01, p. 2574-2586, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01980-x>

VIEIRA, J. S; PRETTE, A. D; PRETTE, Z. A. P. D. Habilidades
XIAO, J; QIU, Y; HE, Y; CUI, L; AUBERBACH, R. P; McWHINNIE, C; YAO, S. 'Weakest Link' as a Cognitive Vulnerability Within the hopelessness Theory of Depression in Chinese University Students. **John Wiley & Sons, Ltd**, v. 32, n. 01, p. 20-27, 2016. [10.1002/smi.2571](https://doi.org/10.1002/smi.2571)

YANG, S. Y; FU, S. F; WANG, P. Y; LIN, Y. L; LIN, P. H. Are the Self-esteem, Self-efficacy, and Interpersonal Interaction of Junior College Students Related to the Solitude Capacity?. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 01, p. 1-12, 2020. [doi:10.3390/ijerph17218274](https://doi.org/10.3390/ijerph17218274)

ZHAO, J; KONG, F; WANG, Y. Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. **Elsevier**, v. 52, n. 01, p. 686-690, 2012. [doi:10.1016/j.paid.2011.12.024](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.024)

ZHAO, J; KONG, F; WANG, Y. The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. **Elsevier**, v. 54, n. 01, p. 577 – 581, 2013. [http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.003](https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.003)



AUTORIA:

Juliana da Silva Louzada

Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus – AM – Brasil. Aluna mestranda.
Faculdade de Tecnologia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4925-6694>

E-mail: julianaslouzada15@outlook.com

Almir de Souza Pacheco

Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus – AM – Brasil. Professor Adjunto.
Doutorado em Design, Fabricação e Gestão em Projetos Industriais (UPV).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1421-4280>

E-mail: almirpacheco@ufam.edu.br