

## **ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS: FATORES ASSOCIADOS E REPERCUSSÕES NA QUALIDADE DE VIDA**

Renan Luís Ribeiro Martins<sup>1</sup>.

**DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/4**

### **RESUMO**

**Introdução:** O ingresso e a permanência no ensino superior envolvem mudanças acadêmicas, sociais e pessoais que podem representar importantes fontes de tensão para os estudantes. Exigências relacionadas ao desempenho, avaliações, cumprimento de prazos, conciliação entre estudo e trabalho, dificuldades financeiras e incertezas quanto ao futuro profissional podem contribuir para manifestações de ansiedade. Quando intensas ou persistentes, essas manifestações podem interferir no cotidiano e comprometer diferentes dimensões da vida universitária. **Objetivo:** Analisar fatores associados à ansiedade entre estudantes universitários e suas possíveis repercussões na qualidade de vida, considerando aspectos acadêmicos, emocionais e sociais. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, fundamentada na análise de produções científicas sobre ansiedade no contexto universitário. Foram considerados estudos que abordam fatores relacionados ao sofrimento emocional de estudantes e seus efeitos sobre a rotina acadêmica e o bem-estar. **Resultados:** Os estudos analisados apontam que sobrecarga de atividades, pressão por desempenho, dificuldades de organização do tempo, preocupações financeiras e expectativas relacionadas à formação profissional estão entre os fatores frequentemente associados à ansiedade nesse público. As repercussões podem envolver alterações do sono, dificuldades de concentração, irritabilidade, redução do rendimento acadêmico, prejuízos nas relações interpessoais e diminuição da percepção de bem-estar. Observa-se também que recursos individuais e sociais de enfrentamento podem influenciar a maneira como as demandas universitárias são vivenciadas. **Considerações Finais:** A ansiedade entre universitários deve ser compreendida considerando a interação entre características individuais e condições presentes no ambiente acadêmico e social. A promoção de espaços de acolhimento, ações preventivas e estratégias institucionais voltadas à saúde psicológica pode contribuir para o reconhecimento precoce do sofrimento e para uma experiência universitária mais saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes. Sofrimento psíquico. Bem-estar.