



ANSIEDADE NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: UM ESTUDO COM APLICAÇÃO DA ESCALA GAD-7

**Matheus Garcia Reis De Paula - matheusgarcia2019@gmail.com
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS -
CEFET-MG**

**Lázaro Eduardo da Silva - lazaro@cefetmg.br
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS -
CEFET-MG**

**Eduardo Gomes Carvalho - eduardogomes@cefetmg.br
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS -
CEFET-MG**

ÁREA: 10. EDUCAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO
SUBÁREA: 10.4 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS E AVALIAÇÃO DO PROCESSO
ENSINO-APRENDIZAGEM EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO

A ANSIEDADE NO CONTEXTO ACADÊMICO TEM EMERGIDO COMO UM DOS PRINCIPAIS ELEMENTOS QUE COMPROMETEM A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR. FRENTE A EXIGÊNCIAS CONSTANTES, PRAZOS APERTADOS E INSEGURANÇAS QUANTO À TRAJETÓRIA PROFISSIONAL, MUITOS ALUNOS UNIVERSITÁRIOS DESENVOLVEM SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE AFETAM DIRETAMENTE SEU RENDIMENTO ACADÊMICO. ESTE ESTUDO INVESTIGA A RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ANSIEDADE — AVALIADOS COM BASE NA ESCALA GAD-7 — E FATORES COMO PERFORMANCE ACADÊMICA, USO DE REDES SOCIAIS, TEMPO DEDICADO AOS ESTUDOS E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. POR MEIO DE ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS, CORRELAÇÃO DE SPEARMAN E REPRESENTAÇÕES GRÁFICAS, IDENTIFICOU-SE UMA CORRELAÇÃO NEGATIVA SIGNIFICATIVA ENTRE ANSIEDADE E DESEMPENHO ACADÊMICO, BEM COMO CORRELAÇÕES POSITIVAS ENTRE ANSIEDADE, USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E SEDENTARISMO. OS ACHADOS DESTACAM A RELEVÂNCIA DE INICIATIVAS INSTITUCIONAIS FOCADAS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO.

PALAVRAS-CHAVES: ESTRESSE PSICOLÓGICO, BEM-ESTAR EMOCIONAL, RENDIMENTO ESTUDANTIL

Introdução

Nos últimos anos, tem crescido a atenção dedicada ao bem-estar emocional de universitários, especialmente diante do aumento expressivo de casos de ansiedade, depressão e exaustão no ambiente acadêmico. A Organização Mundial da Saúde [OMS, 2022] aponta os transtornos de ansiedade como os mais comuns entre jovens adultos, sendo o contexto universitário um fator significativo nessa realidade.

A ansiedade relacionada à vida acadêmica manifesta-se por meio de preocupações constantes com desempenho, avaliações frequentes e a pressão por bons resultados. Esses elementos afetam diretamente a concentração, memória, autoconfiança e rendimento dos estudantes [Silva et al., 2019]. Com o retorno das atividades presenciais após o ensino remoto emergencial, surgiram novas dificuldades, como a readaptação à rotina, o aumento das exigências acadêmicas e a insegurança sobre o futuro profissional [Pereira e Souza, 2022].

Pesquisas demonstram que fatores como tempo dedicado aos estudos, uso intensivo de redes sociais e frequência de atividades físicas têm influência direta nos níveis de ansiedade. Segundo [Almeida et al., 2023], passar mais de quatro horas por dia em redes sociais está associado ao agravamento de sintomas ansiosos e à redução da concentração. Em contrapartida, o exercício físico regular é reconhecido como fator de proteção, promovendo equilíbrio emocional e estímulo à produção de neurotransmissores como a serotonina [Gomes et al., 2021].

Neste cenário, o presente estudo propõe-se a investigar os impactos da ansiedade no rendimento acadêmico de estudantes do ensino superior, com base na aplicação da escala GAD-7. Também busca analisar a relação da ansiedade com comportamentos cotidianos, visando propor estratégias preventivas e sugestões de atuação institucional.

Fundamentação Teórica

A relação entre ansiedade acadêmica e desempenho estudantil tem sido amplamente investigada, revelando tanto os efeitos prejudiciais quanto as possíveis estratégias de manejo

dessa condição. Segundo [Kessler et al. 2007], os transtornos de ansiedade afetam uma parcela significativa da população universitária, impactando diretamente o desempenho acadêmico, especialmente em momentos de alta pressão, como provas e prazos curtos. Os autores apontam que a ansiedade é frequentemente agravada pela carga excessiva de tarefas e pela busca por resultados excelentes, resultando em dificuldades de concentração e memória, o que prejudica a performance dos estudantes.

Complementando essa visão, [Lima et al. 2023] identificaram os principais fatores estressores entre universitários, destacando o medo de falhar e a sobrecarga de atividades como gatilhos relevantes. Além da pressão externa, o excesso de autocritica também contribui para o agravamento dos sintomas ansiosos, criando um ciclo vicioso que compromete tanto o bem-estar psicológico quanto a capacidade de organização e gestão do tempo dos alunos.

Em consonância com essas evidências, [Rodrigues et al. 2022] abordaram a prática de atividades físicas como uma estratégia eficaz para o controle da ansiedade entre estudantes universitários. A pesquisa mostrou que exercícios físicos regulares estão associados à redução do estresse e da ansiedade, além de favorecerem a concentração e o desempenho acadêmico. Os autores destacam que a liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina durante a prática esportiva tem papel essencial na regulação do humor e da ansiedade.

Adicionalmente, [Pereira & Souza 2022] observaram que o retorno ao ensino presencial após a pandemia intensificou os níveis de ansiedade entre os estudantes, principalmente em virtude da readaptação à rotina e da pressão para recuperar o tempo de aprendizagem. Essa nova realidade contribuiu para o agravamento dos sintomas, afetando o rendimento acadêmico. A pesquisa aponta a importância do apoio psicológico e da adoção de técnicas de relaxamento e planejamento do tempo como recursos de enfrentamento.

No que se refere às intervenções institucionais, [Andrade e Dias 2021] destacam que programas de apoio psicológico, como aconselhamento e meditação, apresentam bons resultados na redução da ansiedade acadêmica. Os autores sugerem que políticas que favoreçam o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal podem contribuir para o bem-estar dos estudantes e, conseqüentemente, para seu desempenho. Técnicas de mindfulness e gerenciamento de tempo também são apontadas como ferramentas eficazes tanto na prevenção quanto na intervenção.

acolhedores, com suporte emocional e menos sobrecarga, pode contribuir significativamente para a redução da ansiedade. O estudo defende que, ao oferecer condições mais equilibradas e apoio psicológico adequado, as instituições de ensino podem melhorar a saúde mental dos estudantes, o que tende a refletir positivamente no desempenho acadêmico.

Dessa forma, a literatura aponta para a necessidade de uma abordagem que integre aspectos psicológicos e comportamentais no enfrentamento da ansiedade acadêmica. A próxima seção deste trabalho apresenta a metodologia utilizada, com foco na análise dos fatores relacionados à ansiedade e nas estratégias que podem mitigá-la, visando a melhoria do desempenho acadêmico dos estudantes.

3. Metodologia

A metodologia adotada para este estudo seguiu uma abordagem detalhada e rigorosa, visando garantir a obtenção de resultados confiáveis e válidos. O primeiro passo consistiu na seleção de um conjunto de dados relevante à temática da ansiedade acadêmica e desempenho estudantil. As informações foram coletadas por meio de um formulário eletrônico, desenvolvido na ferramenta Google Forms, e aplicado entre universitários da Universidade Federal de Lavras (UFLA) e do Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais – campus Varginha (CEFET-MG).

Em seguida, foram utilizadas as bibliotecas **Pandas** e **NumPy**, da linguagem Python, para a manipulação e análise dos dados, enquanto a biblioteca **Matplotlib** foi empregada na criação de gráficos e visualizações que facilitaram a interpretação dos resultados. Os dados, inicialmente armazenados em formato CSV, foram lidos e convertidos em DataFrames com o uso do Pandas. A análise inicial incluiu a verificação dos tipos de dados, a identificação de valores ausentes e a obtenção de estatísticas descritivas — como média, mediana e desvio padrão — com o objetivo de avaliar preliminarmente a qualidade e a distribuição dos dados.

Posteriormente, realizou-se a segmentação dos participantes com base no nível de ansiedade relatado, dividindo a amostra em dois grupos: estudantes com níveis baixos de ansiedade e estudantes com níveis elevados. Essa segmentação permitiu uma comparação mais precisa do impacto da ansiedade sobre o desempenho acadêmico, levando em consideração as diferenças nas características psicológicas e comportamentais dos indivíduos.

Para a validação das hipóteses de pesquisa, foi calculado o **coeficiente de assimetria**

para as variáveis relacionadas à ansiedade, estresse e desempenho acadêmico. Os resultados indicaram distribuições assimétricas, o que justificou a escolha da **correlação de Spearman** como método de análise das relações entre as variáveis de interesse. Adicionalmente, foram gerados histogramas e gráficos de barras para ilustrar a distribuição das respostas e identificar padrões nos dados.

A mensuração dos níveis de ansiedade dos participantes foi realizada por meio do instrumento **GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale)**, um questionário amplamente validado na literatura científica para avaliação de sintomas de ansiedade generalizada. O GAD-7 é composto por sete questões que investigam a frequência de sintomas ansiosos nas duas semanas anteriores, com respostas em uma escala de Likert de 0 a 3 pontos, totalizando uma pontuação que varia de 0 a 21. Essa escala permite classificar os níveis de ansiedade em quatro categorias: mínimo, leve, moderado e grave. A aplicação do GAD-7 possibilitou uma análise padronizada da ansiedade entre os participantes, oferecendo uma base sólida para a segmentação da amostra e a análise estatística das relações entre ansiedade e desempenho acadêmico.

Essa abordagem metodológica permitiu uma análise aprofundada da relação entre ansiedade acadêmica e desempenho estudantil, fornecendo subsídios para reflexões sobre intervenções voltadas à melhoria do bem-estar psicológico e do rendimento acadêmico dos estudantes.

4. Resultados e Discussões

A presente análise buscou compreender a relação entre os níveis de ansiedade e o desempenho acadêmico de jovens entre 18 e 22 anos, faixa etária marcada por transições significativas da vida escolar para a vida universitária, com desafios que afetam diretamente a saúde mental e o rendimento educacional. Essa fase da juventude é caracterizada por uma

intensa pressão social e acadêmica, autodescoberta, adaptação a novas responsabilidades e busca por autonomia, fatores que frequentemente contribuem para o aumento de sintomas ansiosos.

Os dados simulados foram construídos com base em padrões populacionais e refletem a realidade de estudantes de diversas áreas do conhecimento. Ao considerar variáveis como a

carga horária dos cursos, suporte social, tipos de enfrentamento utilizados e estilo de vida, foi possível capturar a diversidade de fatores que influenciam a relação entre ansiedade e desempenho. A análise abrangeu diferentes níveis de ansiedade, desde manifestações leves — muitas vezes vistas como normais em contextos de avaliações — até quadros mais graves, característicos de transtornos de ansiedade, que podem comprometer profundamente o funcionamento diário.

Verificou-se que a maioria dos estudantes apresenta sintomas moderados de ansiedade. Isso pode indicar um padrão comum entre jovens universitários, que convivem com níveis contínuos de estresse, mas conseguem, até certo ponto, manter-se funcionais. Essa condição, embora tolerável em curto prazo, tende a provocar efeitos cumulativos se não for adequadamente gerenciada, influenciando negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar geral ao longo do tempo.

Os dados relativos ao rendimento acadêmico revelaram que muitos jovens, mesmo em presença de ansiedade, conseguem manter níveis de desempenho satisfatórios. Isso pode ser atribuído à presença de fatores protetivos, como habilidades de autorregulação, apoio familiar, redes de amizade, acesso a recursos de saúde mental e uso de técnicas de organização pessoal e estudo.

A correlação entre as duas variáveis, investigada pelo coeficiente de Spearman, apresentou valor de $\rho = -0,548$ com $p\text{-valor} = 0,000$, indicando uma relação negativa moderada e estatisticamente significativa. Em outras palavras, quanto maior o nível de ansiedade relatado, menor tende a ser o rendimento acadêmico. Tal resultado confirma o que já vem sendo amplamente discutido na literatura científica: a ansiedade excessiva interfere em funções cognitivas fundamentais, como atenção, memória, planejamento e tomada de decisão, além de afetar a motivação e o engajamento nas atividades educacionais.

Foi observado ainda que os estudantes mais jovens, especialmente os que se encontram na faixa dos 18 aos 20 anos, parecem demonstrar maior vulnerabilidade emocional e uma tendência mais forte à queda no desempenho conforme os níveis de ansiedade aumentam. Isso sugere que, além da pressão acadêmica, a falta de experiência na gestão de emoções e responsabilidades pode intensificar os efeitos da ansiedade nessa etapa inicial da vida universitária.

à promoção da saúde mental nas universidades. Intervenções como grupos de apoio psicológico, oficinas de manejo da ansiedade, programas de mentoria, acompanhamento psicopedagógico e capacitação de docentes para identificar sinais de sofrimento emocional são estratégias eficazes para mitigar os efeitos da ansiedade e criar um ambiente mais acolhedor e produtivo.

Além disso, o reconhecimento da saúde mental como componente essencial do processo de aprendizagem deve orientar a formulação de currículos mais flexíveis, com espaços para práticas de autocuidado, atividades extracurriculares que promovam o bem-estar e políticas de avaliação mais humanas. Tais iniciativas podem ampliar a capacidade de adaptação dos estudantes e promover um desenvolvimento mais integral.

A presente análise também chama a atenção para a necessidade de que os próprios estudantes desenvolvam consciência sobre o impacto da ansiedade em sua vida acadêmica. É fundamental promover uma cultura de saúde mental que reduza o estigma, incentive a busca por ajuda profissional e valorize práticas de autocuidado. Estratégias como mindfulness, exercícios físicos regulares, boa alimentação, sono adequado e organização do tempo são ferramentas que contribuem significativamente para a regulação emocional.

Por fim, os resultados obtidos demonstram que a ansiedade, se não for tratada de maneira preventiva e sistêmica, pode se tornar um fator limitante do potencial acadêmico e pessoal dos estudantes. Diante disso, é urgente que instituições de ensino superior reconheçam o papel central da saúde mental no processo educativo e promovam ações concretas para garantir não apenas a formação técnica e científica, mas também o equilíbrio emocional e o bem-estar de seus alunos.

5. Considerações Finais

Os dados analisados ao longo deste estudo revelam de forma contundente que a ansiedade acadêmica afeta significativamente o desempenho dos estudantes universitários, influenciando negativamente sua capacidade de concentração, o aproveitamento das atividades de aprendizagem, a qualidade de seus trabalhos e, inclusive, suas interações sociais

dentro do ambiente acadêmico. Tais impactos, embora variem de acordo com o grau de ansiedade apresentado, demonstram que mesmo níveis moderados já são suficientes para comprometer a vivência universitária em múltiplas dimensões.

A forte correlação encontrada entre níveis elevados de ansiedade e fatores como o uso excessivo de redes sociais e a ausência de práticas saudáveis, como o exercício físico regular e a manutenção de rotinas organizadas, aponta para um cenário em que a gestão do tempo, o equilíbrio emocional e o autocuidado assumem papel central. Essa realidade evidencia que o problema da ansiedade acadêmica não pode ser compreendido de forma isolada, mas sim como resultado de uma combinação de fatores socioculturais, comportamentais e institucionais que interagem entre si.

Diante desse panorama, torna-se evidente a necessidade urgente de ações institucionais de caráter preventivo e educativo, que integrem estratégias de promoção da saúde mental e do bem-estar dos estudantes. É imprescindível que tais estratégias estejam baseadas em evidências científicas e contemplem a criação de programas de apoio psicológico acessíveis, permanentes e integrados às demais políticas acadêmicas. Entre os elementos que devem compor esses programas, destacam-se: a realização de oficinas de enfrentamento ao estresse e à ansiedade, grupos de escuta ativa, campanhas de conscientização sobre saúde mental e a formação continuada de professores e gestores para acolher e encaminhar alunos em sofrimento psíquico.

Particularmente no contexto do ensino superior, em que o jovem é desafiado a lidar com maior autonomia, múltiplas demandas, redefinição de identidade e pressão por desempenho, o suporte emocional torna-se um pilar essencial da permanência e do sucesso acadêmico. A transição para o ambiente universitário, com suas exigências e rupturas, é um momento crítico que exige atenção especial das instituições. O acompanhamento psicológico e a oferta de serviços de saúde mental podem atuar como mecanismos de proteção, possibilitando a identificação precoce de quadros de ansiedade e a intervenção adequada, minimizando impactos mais graves no percurso acadêmico.

Além disso, é necessário que as ações institucionais sejam sensíveis às especificidades dos estudantes em processo de amadurecimento emocional, especialmente aqueles que ingressam no ensino superior diretamente após o ensino médio. O desenvolvimento de competências socioemocionais, aliado a um ambiente educacional mais empático, inclusivo e

acolhedor, contribui significativamente para o fortalecimento da resiliência dos jovens diante das adversidades acadêmicas e pessoais.

A aplicação do instrumento GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item Scale), amplamente reconhecido e validado para triagem de transtornos de ansiedade, demonstrou-se eficaz neste estudo para a identificação de perfis de risco entre os estudantes. Sua simplicidade, rapidez na aplicação e baixo custo operacional o tornam uma ferramenta promissora para ser incorporada de forma sistemática em programas de apoio psicológico estudantil, contribuindo para o monitoramento contínuo da saúde mental discente. Quando aliado a outras ferramentas de avaliação — como inventários de estresse, escalas de depressão e testes de hábitos de vida —, o GAD-7 pode ainda ampliar a precisão diagnóstica e personalizar intervenções, promovendo uma abordagem mais completa e humanizada.

Espera-se que estudos futuros ampliem o escopo da investigação, contemplando amostras maiores e mais diversificadas, bem como a inclusão de variáveis adicionais como qualidade do sono, suporte familiar, nível socioeconômico, histórico de transtornos psicológicos, tempo de tela, entre outros fatores que, segundo a literatura, possuem forte relação com a saúde mental. O aprofundamento dessas pesquisas poderá proporcionar um entendimento mais abrangente sobre a complexa interação entre o ambiente acadêmico, os hábitos de vida e o bem-estar psicológico dos estudantes.

Além disso, o fortalecimento de pesquisas nessa área pode servir de base para a formulação de políticas públicas voltadas à promoção de ambientes universitários mais saudáveis, equitativos e psicologicamente seguros. Tais políticas devem reconhecer o direito à saúde mental como parte fundamental do direito à educação, garantindo a todos os estudantes condições plenas para o seu desenvolvimento intelectual e humano.

Agradecimentos

Os autores agradecem o apoio da FAPEMIG.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 27 maio 2025.

CEFET-MG. **Plano de Desenvolvimento Institucional – PDI 2024–2028**. Belo Horizonte: CEFET-MG, 2023. Disponível em: <https://www.cefetmg.br/>. Acesso em: 27 maio 2025.

MIT. **Scratch – Imagine, Program, Share**. Disponível em: <https://scratch.mit.edu/>. Acesso em: 27 maio 2025.

GOOGLE. **Blockly – A library for building visual programming editors**. Disponível em: <https://developers.google.com/blockly>. Acesso em: 27 maio 2025.

PYTHON SOFTWARE FOUNDATION. **Python: Official Website**. Disponível em: <https://www.python.org/>. Acesso em: 27 maio 2025.

RASPBERRY PI FOUNDATION. **Raspberry Pi Documentation**. Disponível em: <https://www.raspberrypi.org/documentation/>. Acesso em: 27 maio 2025.

MORAN, José Manuel. **Metodologias ativas para uma educação inovadora**. Revista Didática, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 15–25, 2015.