

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA SOBRE FATORES ASSOCIADOS E ESTRATÉGIAS DE
ENFRENTAMENTO**

Maria Eduarda Gomes Rangel (mariagomesfy01@gmail.com)

Cileny Carla Saroba Vieira Thomé (cileny.thome@afya.com.br)

A ansiedade tem se destacado como um dos principais problemas de saúde mental entre estudantes universitários, impactando significativamente o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e a qualidade de vida. O ingresso no ensino superior representa uma fase de intensas mudanças biopsicossociais, marcada por novas responsabilidades, adaptação a diferentes metodologias de ensino e, frequentemente, afastamento do núcleo familiar. Além disso, o ambiente universitário envolve diversos fatores estressores, como elevada carga acadêmica, pressão por desempenho, competitividade, insegurança financeira e incertezas quanto ao futuro profissional, os quais podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de transtornos ansiosos. O presente estudo teve por objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os principais fatores associados à ansiedade em estudantes universitários, bem como identificar estratégias de enfrentamento descritas na literatura científica. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed e SciELO. Foram utilizados os descritores “ansiedade”, “estudantes universitários” e “saúde mental”, combinados por operador booleano AND. Foram incluídos estudos publicados entre 2018 e 2025, nos idiomas português e inglês,

disponíveis na íntegra e relacionados diretamente ao tema. Foram excluídos artigos duplicados, revisões não sistematizadas e estudos que não atendiam aos critérios de elegibilidade. Após aplicação dos critérios, foram selecionados estudos para análise qualitativa dos dados. A análise dos estudos evidenciou que a ansiedade em estudantes universitários está associada a fatores multifatoriais, abrangendo dimensões acadêmicas, sociais, emocionais e comportamentais. Entre os principais fatores identificados destacam-se a sobrecarga acadêmica, dificuldades financeiras, adaptação ao ambiente universitário, isolamento social e uso excessivo de redes sociais. Ademais, fatores relacionados ao estilo de vida, como privação de sono, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, mostraram-se relevantes. Em contrapartida, estratégias de enfrentamento como acompanhamento psicológico, prática regular de atividade física, técnicas de relaxamento, organização do tempo e fortalecimento de redes de apoio social demonstraram impacto positivo na redução dos níveis de ansiedade e na promoção do bem-estar. Neste sentido, conclui-se que a ansiedade em estudantes universitários configura um relevante problema de saúde pública, com repercussões significativas no desempenho acadêmico e na qualidade de vida. Torna-se, portanto, essencial a implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, prevenção de transtornos psicológicos e ampliação do acesso a serviços de apoio psicológico no contexto universitário.

Palavras-chave: ansiedade; estudantes universitários; saúde mental; transtornos de ansiedade; adaptação psicológica.