

Ansiedade de desempenho e sofrimento universitário na sociedade contemporânea: uma análise neurobiológica. ⁽¹⁾

Yara Taynara Gadelha Chaves ⁽²⁾; Boanerges Dias de Queiroz Neto ⁽³⁾; Hudson Walker Simão Carneiro ⁽⁴⁾; Lucas Santos Alves ⁽⁵⁾.

⁽¹⁾ Trabalho desenvolvido no Programa de Iniciação Científica (PIC) da Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar - FACEP;

⁽²⁾ Estudante; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar (FACEP); Encanto, Rio Grande do Norte; yara_gadelha@hotmail.com;

⁽³⁾ Estudante; Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar (FACEP); Martins, Rio Grande do Norte; boanergesneto8@gmail.com;

⁽⁴⁾ Professor orientador; Mestre em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (PLANDITES/UERN); Docente de Psicologia na FACEP; hudsonwalkerpsi@gmail.com

⁽⁵⁾ Professor orientador; Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia (UFRN); Docente de Fisioterapia na FACEP; lucassantoscr@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Amígdala; Cortisol; Adulter Emergente; Regulação Emocional.

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea caracteriza-se pela intensificação das exigências de desempenho, produtividade e exposição contínua. No ambiente universitário, essas cobranças favorecem o aumento de sintomas ansiosos e sofrimento psíquico relacionados à necessidade constante de validação e eficiência. Nesse contexto, Byung-Chul Han (2017), em *Sociedade do Cansaço*, argumenta que a lógica do desempenho transforma o sujeito em agente de sua própria exaustão. Assim, compreender as respostas fisiológicas desencadeadas diante das pressões acadêmicas torna-se fundamental para a análise do sofrimento contemporâneo.

Complementarmente, o sistema neuroendócrino media a resposta ao estresse através da dinâmica do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (Teixeira *et al.*, 2020). A secreção de cortisol salivar reflete a carga de tensão experimentada em ambientes de avaliação e exposição social (Mendes *et al.*, 2022). Níveis hormonais elevados associam-se à dificuldade de adaptação acadêmica, alterações emocionais e maior risco de esgotamento psicológico durante a graduação (Abrahão; Lopes, 2022). Além disso, respostas autonômicas como taquicardia, sudorese e tensão muscular evidenciam como o corpo reage fisiologicamente diante de situações percebidas como ameaçadoras.

No nível neurobiológico, o processamento de informações emocionalmente relevantes depende da atividade coordenada de regiões corticolímbicas, com protagonismo da amígdala (Silva *et al.*, 2023). Essa estrutura atua como um sistema de alerta, disparando respostas fisiológicas antes mesmo da percepção consciente da ameaça (Gomes; Claudino, 2021). Falhas na conectividade entre circuitos executivos e áreas límbicas dificultam a regulação emocional e favorecem estados persistentes de hipervigilância e ansiedade social. Conforme apontam estudos em neurociências, alterações nesses mecanismos contribuem para a manutenção do

sofrimento psíquico e da sensibilidade exacerbada ao julgamento social em contextos de desempenho (Bear *et al.*, 2017).

Esse cenário torna-se particularmente sensível na adultez emergente, fase marcada pela construção identitária e inserção em novas demandas sociais e profissionais (Oliveira, 2023). No ambiente universitário, exigências de produtividade, exposição e competitividade intensificam sentimentos de insegurança e desgaste emocional. Sob a lógica da alta performance descrita por Han (2017), a regulação emocional e o suporte institucional assumem papel protetivo frente ao sofrimento psíquico contemporâneo.

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo analisar os mecanismos neuroendócrinos e autonômicos da ansiedade de desempenho no contexto universitário, enfatizando a relação entre a hipersensibilidade da amígdala e as pressões acadêmicas. Busca-se compreender, a partir dos resultados obtidos, como a hiperativação do eixo HPA e a consequente elevação do cortisol salivar traduzem fisiologicamente o desgaste emocional dos estudantes. Assim, o estudo contribui para evidenciar que a cobrança por alta performance na sociedade contemporânea atua como um fator direto de sobrecarga corporal e adoecimento psíquico na adultez emergente.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva e bibliográfica, delineada sob o modelo de uma revisão narrativa da literatura. A opção metodológica fundamenta-se na necessidade de examinar criticamente as produções teóricas recentes sobre a relação entre o funcionamento cerebral e a regulação emocional (Gil, 2010), aplicando um enfoque reflexivo e integrador sobre os impactos dessas dinâmicas no contexto universitário. Como este trabalho é vinculado ao projeto de extensão "Bases Neurobiológicas" da Faculdade Evolução Alto Oeste Potiguar (FACEP), a revisão serviu para embasar teoricamente as discussões sobre a fisiologia do estresse e o sofrimento psíquico contemporâneo na adultez emergente.

O material selecionado passou por uma leitura flutuante para a identificação de núcleos de sentido comuns, permitindo a organização dos achados em duas categorias temáticas centrais: os mecanismos neurobiológicos da ansiedade e os impactos da lógica do desempenho no contexto universitário. Os dados textuais extraídos dessas obras foram interpretados e confrontados criticamente, estabelecendo um diálogo interdisciplinar entre os pressupostos da

neurociência e as formulações da crítica social contemporânea, com base nos critérios da análise de conteúdo descritos por Bardin (2016).

A busca bibliográfica foi realizada nos repositórios digitais da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no Google Acadêmico. Para a estratégia de pesquisa, foram utilizadas as palavras-chave “Ansiedade”, “Amígdala”, “Cortisol” e “Regulação Emocional”. Para contemplar o conceito de adultez emergente, adotou-se o descritor indexado “Adulto Jovem”.

Os critérios de inclusão definidos foram: artigos originais e revisões publicados nos últimos cinco anos (recorte temporal de 2021 a 2026), no idioma português que discutem diretamente a relação entre o desempenho acadêmico, o sofrimento psíquico contemporâneo e marcadores neurobiológicos (atividade amigdalár, flutuações de cortisol ou ativação do eixo HPA) em estudantes de ensino superior. Como critérios de exclusão, desconsideraram-se editoriais, resumos publicados em anais de congressos, comentários de opinião ou pesquisas cujo foco em ansiedade estivesse restritamente clínico e desvinculado de exigências de performance ou avaliação acadêmica.

O rendimento da busca bibliográfica inicial resultou na identificação de 35 publicações potencialmente elegíveis nas plataformas consultadas. Após a etapa de triagem baseada na leitura de títulos e resumos, e subsequente análise dos textos na íntegra com base nos critérios de elegibilidade, foram selecionadas as 9 referências utilizadas para compor a amostra final de análise e discussão teórica deste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas fisiológicas ao estresse constituem mecanismos adaptativos fundamentais para a sobrevivência humana, sendo ativadas diante de situações interpretadas pelo organismo como ameaçadoras. No contexto universitário, experiências de avaliação, exposição pública e cobrança por desempenho podem desencadear estados persistentes de alerta físico e emocional. Esses processos tornam-se ainda mais intensos em uma sociedade marcada pela competitividade e pela necessidade contínua de produtividade, fatores que contribuem para o aumento do sofrimento psíquico contemporâneo (Abrahão; Lopes, 2022; Han, 2017).

Para compreender a engrenagem dessa sobrecarga, faz-se necessário analisar o nível neurobiológico, no qual o processamento de estímulos relacionados ao medo e à ansiedade depende da atividade integrada de regiões corticolímbicas, especialmente da amígdala. Essa estrutura cerebral atua como um sistema de vigilância emocional responsável por identificar

ameaças e acionar respostas fisiológicas antes mesmo da interpretação consciente do estímulo (Gomes; Claudino, 2021). Estudos em neurociências demonstram que indivíduos submetidos a elevados níveis de pressão social apresentam maior ativação amigdalar, favorecendo estados de hipervigilância, insegurança e sensibilidade exacerbada ao julgamento externo (Bear *et al.*, 2017).

Além da hiperatividade límbica, alterações na conectividade entre o córtex pré-frontal e as áreas emocionais comprometem a capacidade de regulação afetiva diante de situações estressoras. A dificuldade em reinterpretar ameaças percebidas contribui para a manutenção de respostas ansiosas persistentes, especialmente em contextos caracterizados por exposição social e exigências de alta performance (Silva *et al.*, 2023). Nesse sentido, manifestações como tensão muscular, taquicardia, sudorese e sensação constante de alerta revelam a atuação do sistema nervoso autônomo frente às pressões acadêmicas e interpessoais (Teixeira *et al.*, 2020).

Atuando de forma coordenada a essas respostas autonômicas, o eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal desempenha papel central na resposta orgânica ao estresse. A secreção de cortisol representa importante biomarcador da sobrecarga fisiológica produzida por ambientes de avaliação contínua e competitividade social (Mendes *et al.*, 2022). Em universitários, níveis elevados desse hormônio associam-se a dificuldades de adaptação acadêmica, alterações emocionais, fadiga mental e maior vulnerabilidade ao esgotamento psicológico (Abrahão; Lopes, 2022). Essas alterações evidenciam como o sofrimento psíquico ultrapassa dimensões subjetivas e passa a manifestar-se concretamente no funcionamento corporal.

Essa somatização reflete diretamente as dinâmicas descritas por Byung-Chul Han (2017), segundo o qual a sociedade contemporânea substituiu os modelos disciplinares rígidos por uma lógica marcada pelo excesso de desempenho e pela autossuperação constante. O sujeito contemporâneo deixa de ser controlado apenas por imposições externas e passa a explorar a si mesmo em busca de produtividade contínua. Nesse cenário, o fracasso não é percebido como consequência de fatores coletivos, mas como insuficiência individual, favorecendo sentimentos de inadequação, culpa e desgaste emocional. O sofrimento psíquico contemporâneo, portanto, relaciona-se diretamente às exigências de eficiência e alta performance impostas socialmente.

Essa lógica manifesta-se de forma significativa no ambiente universitário. A graduação frequentemente se configura como espaço de competitividade, autocobrança e necessidade permanente de validação acadêmica e social. Exigências relacionadas à produtividade científica, participação em atividades extracurriculares, desempenho avaliativo e inserção profissional intensificam estados de ansiedade e exaustão emocional entre estudantes (Oliveira, 2023). Dessa forma, o corpo passa a responder continuamente a estímulos interpretados como ameaçadores, mantendo elevados níveis de tensão fisiológica e sofrimento emocional.

A culpabilização profissional decorrente desse processo altera radicalmente a percepção do ambiente acadêmico, transformando prazos e métricas em ameaças existenciais contínuas. Sob a ótica neurobiológica, a interiorização dessa cobrança impede o restabelecimento da homeostase orgânica. O imperativo da produtividade ininterrupta opera como um estressor crônico, justificando a ativação persistente do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal e o impacto do cortisol circulante nas funções cognitivas dos universitários (Abrahão; Lopes, 2022; Mendes *et al.*, 2022).

A vulnerabilidade a esse ciclo crônico é amplificada pelas características desenvolvimentistas dos estudantes, visto que a adultez emergente representa um período particularmente sensível a essas pressões, marcado pela construção identitária, busca por autonomia e consolidação de projetos profissionais e pessoais (Oliveira, 2023). A exposição frequente a contextos avaliativos e comparativos favorece o desenvolvimento de inseguranças relacionadas ao desempenho e à aceitação social. Estudos apontam que dificuldades na regulação emocional podem intensificar sintomas ansiosos e comprometer a adaptação psicossocial durante a graduação (Silva *et al.*, 2023).

Como desdobramento neurofisiológico dessas barreiras adaptativas, a manutenção prolongada de estados de alerta produz impactos importantes sobre o funcionamento cerebral e corporal. O excesso de cortisol circulante associa-se a alterações cognitivas, prejuízos atencionais, fadiga e maior vulnerabilidade ao adoecimento psíquico (Bear *et al.*, 2017). Em longo prazo, a hiperativação constante dos sistemas de estresse pode comprometer a qualidade de vida e dificultar o estabelecimento de estratégias saudáveis de enfrentamento emocional.

Além dos impactos individuais, o sofrimento psíquico universitário deve ser compreendido como questão coletiva e institucional. A naturalização da exaustão acadêmica e da produtividade excessiva contribui para a invisibilização de sintomas ansiosos e do adoecimento emocional entre estudantes. Nesse contexto, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção de saúde mental, acolhimento psicológico e fortalecimento de redes de suporte no ambiente acadêmico (Oliveira, 2023).

Diante desse panorama, a integração entre neurociência e crítica social possibilita compreender o sofrimento psíquico universitário para além de características individuais isoladas. A relação entre atividade amigdalár, secreção de cortisol e exigências contemporâneas de desempenho evidencia como o corpo responde às pressões impostas pela sociedade atual. Assim, os achados discutidos reforçam a necessidade de práticas acadêmicas mais

humanizadas, capazes de considerar os limites fisiológicos e emocionais dos estudantes frente às demandas contemporâneas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos mecanismos neurobiológicos relacionados à ansiedade de desempenho evidencia a participação da amígdala e do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal nas respostas fisiológicas ao estresse, demonstrando como o sofrimento psíquico também se manifesta corporalmente no contexto universitário. Alterações hormonais, especialmente nos níveis de cortisol, relacionam-se ao aumento da hipervigilância, do desgaste emocional e das dificuldades de adaptação acadêmica durante a graduação.

Além dos fatores biológicos, o sofrimento universitário também se associa às exigências contemporâneas de produtividade e desempenho. Sob a perspectiva de Han (2017), a lógica da alta performance intensifica estados de ansiedade, autocobrança e exaustão emocional entre estudantes. Dessa forma, a integração entre neurociência e crítica social permite compreender o adoecimento psíquico universitário para além de fatores individuais isolados.

Por fim, ressalta-se a necessidade de ampliação de estudos que integrem neurociência, saúde mental e sociedade contemporânea, considerando os impactos das exigências de desempenho sobre o funcionamento psíquico e fisiológico de universitários. Investigações futuras podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias preventivas e práticas de cuidado mais efetivas frente ao crescente sofrimento emocional observado no contexto acadêmico atual.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição: Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, 2022. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/39>.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. **Neurociências: desvendando o sistema nervoso**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, R.; CLAUDINO, E. **Conectividade funcional e neurobiologia do transtorno de ansiedade social**. João Pessoa: UFPB, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/>.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

OLIVEIRA, L. M. M. S. **Sofrimento psíquico, regulação emocional e suporte social: adultos emergentes universitários de saúde**. 2023. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br/>.

MENDES, S. S. et al. Fatores de estresse psicológico e cortisol salivar em alunos de enfermagem ao longo da formação. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 56, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0078en>.

SILVA, L. F. et al. **Neurobiologia da ansiedade social e a eficácia da terapia cognitivo-comportamental**. Recife: UNIBRA, 2023. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/PSICO/2023/neurobiologia-da-ansiedade-social-e-a-eficacia-da-terapia-cognitivo-comportamental.pdf>.

TEIXEIRA, R. et al. Psicologia, neurociências e comportamento no Brasil. In: BRITO, H. L.; SOUZA, L. R. (org.). **Psicologia, Neurociências e Comportamento**. Goiânia: UNIALFA, 2020.