

Revista  
de Psicologia

ISSN 2179-1740

# SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: PAPEL PREDITOR DE VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS, RELACIONADAS À EXPERIÊNCIA ACADÊMICA E RESILIÊNCIA

*MENTAL HEALTH OF UNDERGRADUATE STUDENTS: PREDICTIVE ROLE OF  
DEMOGRAPHIC VARIABLES, RELATED TO ACADEMIC EXPERIENCE AND RESILIENCE*

Renan Pereira Monteiro<sup>1</sup>  
Ana Caroline de M. Brandão<sup>2</sup>  
Lidiane Silva de Araújo<sup>3</sup>

## Resumo

O ser humano está em constante adaptação durante a vida e o ingresso no nível superior não é diferente: diversos fatores favorecem a experimentação de sintomas de estresse pelos estudantes, tais como seminários, provas, competitividade no contexto acadêmico, ou seja, a rotina acadêmica de modo geral. Logo, o estresse em níveis elevados pode comprometer a saúde física e psicológica do aluno, interferindo no bom andamento da vida acadêmica. Portanto, o objetivo deste trabalho é avaliar a relação da resiliência, saúde mental e estresse acadêmico e identificar os fatores de risco e proteção contra o mal-estar psicológico no contexto universitário. Contou-se com uma amostra não probabilística de 323 universitários com idades entre 18 e 56 anos (M= 22,5; DP = 5,24; 70,3% do sexo feminino). Observou-se que pessoas de classe socioeconômica baixa, com baixa resiliência, elevado estresse acadêmico, insatisfação com o curso e maior propensão a abandoná-lo são mais suscetíveis ao adoecimento mental em contexto universitário. Tais achados reafirmam a importância do desenvolvimento de programas de apoio financeiro aos estudantes de baixa renda, além de apoio psicológico na universidade, a fim de fortalecer os recursos subjetivos dos acadêmicos, especialmente no que tange ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais e resiliência.

**Palavras-chave:** Estresse acadêmico; saúde mental; resiliência; ambiente universitário; estudantes.

## Abstract

Human beings undergo constant adaptation throughout their lives, and the transition into higher education is no exception. Numerous factors contribute to the manifestation of stress symptoms among students, including seminars, exams, and the competitive nature of the academic environment—essentially, the overall academic routine. Elevated stress levels have the potential to compromise both the physical and psychological well-being of students, disrupting the seamless progression of their academic journey. This study aims to evaluate the intricate relationship between resilience, mental health, and academic stress while identifying risk and protective factors against psychological distress in the university context. A non-probabilistic sample of 323 university students, aged 18 to 56 years (M= 22.5; SD = 5.24; 70.3% female), participated in the study. The findings highlight those individuals from low socioeconomic backgrounds, those with low resilience, and high academic stress are more prone to mental health problems. These results underscore the significance of implementing financial support programs for low-income students and providing psychological support within the university setting. Such initiatives aim to bolster the subjective resources of students, particularly in the cultivation of socio-emotional skills and resilience.

**Keywords:** Academic stress; mental health; resilience; university environment; students.

<sup>1</sup> Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil. Doutor em Psicologia Social. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5745-3751>. E-mail: [renan.monteiro@academico.ufpb.br](mailto:renan.monteiro@academico.ufpb.br). Universidade Federal da Paraíba; Centro de Educação; Departamento de Psicopedagogia; João Pessoa, PB; 58.051-900

<sup>2</sup> Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Brasil. Graduada em Psicologia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0006-5018>. E-mail: [carolmoraesbrandao@gmail.com](mailto:carolmoraesbrandao@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, Brasil. Doutora em Psicologia Social. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7160-4379>. E-mail: [lidianearaujojp@gmail.com](mailto:lidianearaujojp@gmail.com)

O ingresso no ensino superior comumente submete os estudantes a experiências acadêmicas e desafios adaptativos avaliados como potencialmente estressores (Pol, Rodrigues, & Silva, 2022), os quais podem corroborar para um estilo de vida pouco saudável, incluindo prejuízos à saúde física e psicológica desses indivíduos (Oliveira et al., 2020). Com efeito, concluir um curso superior pode não constituir uma tarefa simples, o que envolve questões de múltiplas ordens (acadêmicas, financeiras e pessoais) para que o tão almejado diploma se torne uma realidade (El-Ghoroury, Galper, Sawaqdeh, & Bufka, 2012).

Em face das novas adversidades, além de expostos a riscos que contribuem para prejuízos à qualidade de vida (Oliveira et al., 2020), alguns acadêmicos não conseguem se adaptar às diversas pressões típicas do âmbito acadêmico (Nelson, Dell'Oliver, & Buckler, 2001) e acabam adoecendo, isto é, desenvolvendo novas queixas de saúde ou agravando problemas de saúde mental pré-existentes (Frageli & Frageli, 2021). A propósito, alguns autores destacam uma elevada taxa de ocorrência de estresse (Meneses & Santos, 2023) e altos níveis de adoecimento (Costa & Nebel, 2018) na população universitária, que apresenta seis vezes mais probabilidade de ter sintomas depressivos e de ansiedade em comparação à população geral (Evans, Bira, Gastelum, Weiss, & Vanderford, 2018).

Assim sendo, Suldo, Shaunessy e Hardesty (2008) endossam que o estresse constitui um dos principais preditores de problemas na saúde mental. O referido construto pode ser definido como uma quebra da homeostasia a partir de uma reação do organismo a um acontecimento considerado desafiador, que suscita respostas psicológicas, físicas e hormonais no indivíduo (Meneses & Santos, 2023). Logo, o estresse é percebido quando um evento externo/estressor gera efeitos fisiológicos aversivos e sofrimento em um indivíduo que não dispõe de repertório emocional e comportamental para reduzir tais efeitos nocivos (Suldo et al., 2008). Em outras palavras, o estresse demarca a percepção individual de incapacidade para lidar efetivamente com eventos ambientais (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007) e quanto mais prolongada for essa experiência estressora, maior será o impacto negativo para a saúde mental (Wei et al., 2010).

Nessa perspectiva, por ser atravessado por diferentes estressores, poder-se-ia destacar o ambiente universitário como potencialmente insalubre. Por exemplo, muitos alunos passam cinco anos na graduação, em tempo integral, tendo um número elevado de disciplinas por semestre, cada uma delas com uma série de atividades avaliativas (e.g., provas, seminários), as quais demandam esforço e dedicação contínuos. Além das matrículas ativas em múltiplas disciplinas, os alunos podem se engajar em atividades de ensino (e.g., monitoria, tutoria), pesquisa (e.g., iniciação científica, participação em grupos de pesquisa) e extensão, investindo tempo e dinheiro em programas de aprimoramentos (e.g., congressos e minicursos).

Ademais, ressalta-se que o contexto universitário é extremamente competitivo, e, em geral, para obter bolsas e ter vantagens em processos seletivos, demandam-se notas elevadas, o que acirra a competição entre os estudantes. Em fase final de curso, os estressores aumentam, pois os alunos se deparam com a incerteza que os espera no mercado de trabalho e, paralelamente, precisam concluir estágios obrigatórios e o Trabalho de Conclusão de Curso.

Não bastassem tais responsabilidades, alguns estudiosos argumentam que outras dificuldades também tiram o sono dos estudantes e não se restringem apenas a questões de estudos, sendo caracterizadas como típicas do contexto de ensino superior. São elas: expectativas frustradas com as disciplinas e com o currículo do curso; descontentamentos com docentes, didática e postura pedagógica; falta de motivação para estudar e frequentar aulas nessas circunstâncias; procrastinação e dificuldade de autorregulação; dificuldade em relacionar conteúdos teóricos

com a prática profissional; além de experiências insatisfatórias de estágio ou trabalho (Blando, Marcilio, Franco, & Teixeira, 2021; Dias, Carlotto, Oliveira, & Teixeira, 2019). É importante salientar que muitos discentes já vêm com uma carga acumulada de estresse, pois – prévio ao ingresso na universidade – os estudantes do ensino médio (vestibulandos) passam por um dos períodos mais desgastantes, vislumbrando a inserção no mercado de trabalho ou o ingresso na universidade (Teixeira, Dias, Wottrich, & Oliveira, 2008), submetendo-se a processos seletivos rigorosos.

A travessia marca acontecimentos importantes na vida e desenvolvimento dos estudantes, sobretudo relacionados a vivências individuais e coletivas que demandam responsabilização e sociabilidade (Souza & Júnior, 2023). Embora convocados ao novo mundo, alguns discentes não conseguem se adaptar e manejar tais pressões e ficam vulneráveis ao estresse, que vai se tornando crônico ao longo da graduação. Após o ingresso na universidade, alguns universitários experienciam a mudança de cidade, distanciamento de familiares e amigos e, conseqüentemente, redução de apoio social. Além disso, deparam-se com a necessidade de adaptação, construção de novos vínculos sociais, tomadas de decisões e vivências de conflitos circunscritas ao novo ambiente relacional e institucional, o que pode funcionar como dificuldades adicionais associadas às obrigações e preocupações acadêmicas (Herrero et al., 2019).

Portanto, a vida acadêmica parece propícia para o surgimento de estresse (Myers, VanMeenen, & Servatius, 2012). Como resultado prático, diversos estudos têm verificado que a saúde mental de estudantes universitários tem piorado no decorrer dos anos (Cavestro & Rocha, 2006; Storrie, Ahern, & Tuckett, 2010). Em revisão sistemática levada a cabo por Storrie et al. (2010), foi possível verificar que universitários, majoritariamente, possuem problemas em relação à ansiedade, estresse, sintomas depressivos, dificuldades interpessoais, problemas de integração e insucesso escolar. Nessa direção, percebe-se que o estresse interfere em uma série de domínios, comprometendo desde a saúde mental até o rendimento nas atividades acadêmicas (Monteiro, Freitas, & Ribeiro, 2007).

Com o objetivo de analisar o nível de estresse e sua relação com comportamentos de risco à saúde de 377 estudantes universitários do Piauí, Oliveira et al. (2020) identificaram que a maioria dos acadêmicos avaliados apresenta algum nível de estresse associado à má qualidade do sono. O estudo em tela constatou níveis de estresse em 68,7% da amostra, além da qualidade do sono ruim para 65,3% dos participantes, incluindo a presença de distúrbio do sono em 17% da amostra. Assim, de acordo com Oliveira et al. (2020), ainda que o âmbito universitário promova conhecimento em suas mais diversas áreas, estar nesse contexto nem sempre significa apresentar um estilo de vida saudável.

Conforme Azevedo (2016), quando o aluno não tem recursos psicológicos para manejar essa nova realidade, isso pode ser um fator decisivo para a evasão ou retenção (reprovações constantes) do aluno durante o curso superior. Sem dúvidas, esse cenário reforça o caráter fundamental da existência de programas de apoio psicológico em instituições de ensino superior, a fim de atenuar a prevalência de sofrimento psíquico (Souza & Júnior, 2023) e promover o aumento da resiliência entre os estudantes.

Portanto, percebe-se que não faltam motivos para estudar o estresse acadêmico, sobretudo por seus impactos para a saúde mental. De fato, esse não é um tema novo, contudo, o foco de boa parte dos estudos está na identificação de problemas de saúde mental e variáveis que podem predizê-la e não na análise dos recursos psicológicos que podem atenuar tais problemas. O advento da psicologia positiva tem sido um importante marco,

chamando a atenção dos pesquisadores para o estudo de forças e potencialidades dos seres humanos. Dentro desse contexto é importante destacar a resiliência, que pode ser definida como a capacidade de resistir ao estresse e adaptar-se a adversidades (e.g., traumas, ameaças, estressores), reduzindo os efeitos nocivos de tal exposição ou levando a estratégias adaptativas de enfrentamento (*American Psychological Association*, 2018; Herrero et al., 2019). Considerando as características da resiliência, estima-se o seu papel promissor para mitigar os efeitos do estresse acadêmico sobre a saúde mental dos indivíduos.

A resiliência é um importante fator de proteção que reduz o consumo de drogas entre universitários (Ferro & Meneses-Gaya, 2015), além de estar associada a baixos níveis de *burnout* acadêmico (Arias-Gundín & Vizoso-Gómez, 2018), moderando a relação entre eventos de vida negativos e problemas de saúde mental (Peng et al., 2012). Portanto, a resiliência está associada ao bem-estar dos estudantes, predizendo também a performance acadêmica (Chung, Turnbull, & Chur-Hansen, 2017), sendo fundamental tê-la em conta no planejamento de estratégias interventivas para fortalecer a saúde dos universitários.

A partir do previamente exposto, considerando que mulheres (Riecher-Rössler, 2016), pessoas mais jovens (Paus, Keshavan, & Giedd, 2008) e com dificuldades econômicas (Graham, Lindo, Bryan, & Weaver, 2016) são mais propensas ao adoecimento mental, parece pertinente entender o efeito de tais variáveis demográficas. Ademais, tendo em vista que expectativas frustradas com o curso e a falta de motivação com o mesmo estarem relacionadas a baixos níveis de saúde mental (Blando, Marcilio, Franco & Teixeira, 2021; Dias et al., 2019), torna-se mister verificar os efeitos da satisfação com o curso e a propensão para abandoná-lo. Destarte, o presente estudo busca avaliar a relação da resiliência, saúde mental e estresse acadêmico e identificar os fatores de risco e proteção contra o mal-estar psicológico no contexto universitário. A seguir, a descrição do estudo empírico.

## MÉTODOS

### Participantes

Contou-se com uma amostra não probabilística de 323 universitários com idades entre 18 e 56 anos ( $M = 22,5$ ;  $DP = 5,24$ ; 70,3% do sexo feminino). A maioria dos estudantes foram dos cursos de Psicologia (28,7%), Engenharia Elétrica e Engenharia Sanitária e Ambiental (5,2% cada) e Medicina Veterinária (4,9%). Por fim, a maioria dos participantes se autodeclararam brancos (44,6%), de classe média (41,8%) e solteiros (87,9%).

### Instrumentos

Questionário de Saúde Geral (QSG-12): Trata-se de uma versão abreviada do instrumento proposto por Goldberg (1972), adaptado para o contexto brasileiro por Pasquali, Gouveia, Andriola, Miranda e Ramos (1994), sendo composto por 12 itens que avaliam transtornos mentais não severos. Os participantes são orientados a indicar em uma escala de 4 pontos (1 – Absolutamente não; 4 – Muito mais que o de costume) o quanto os itens o descrevem, a exemplo de “Você tem se sentido pouco feliz e deprimido?”. Quanto menor o escore, portanto, melhor a condição de

saúde (Damásio, Machado, & Silva, 2011). No presente estudo, observou-se um coeficiente de consistência interna adequado ( $\alpha = 0,90$ ).

Escala de Percepção de Estresse Acadêmico: Medida elaborada por Bedewy e Gabriel (2015) e adaptada para o contexto brasileiro por França e Dias (2021), é composta por 18 itens, sendo os participantes orientados a indicar o seu nível de concordância (1 – Discordo Fortemente; 5 – Concordo Fortemente) a itens como “Meus professores são críticos com meu desempenho acadêmico” e “Os professores têm uma expectativa irrealista de mim”. Nesta ocasião, verificou-se uma adequada consistência interna ( $\alpha = 0,85$ ).

Brief Resilience Scale (BRS): Instrumento proposto por Smith et al. (2008) e adaptado para o Brasil por Coelho, Hanel, Cavalcanti, Rezende e Gouveia (2016). Esta medida é formada por cinco itens, sendo os participantes orientados a indicar a sua concordância (1 – Discordo Fortemente; 5 – Concordo Fortemente) a itens como “Conseguo me recuperar rapidamente de momentos difíceis” e “É difícil me recompor quando algo ruim acontece”. No presente estudo, obteve-se um coeficiente de consistência interna adequado para esta medida ( $\alpha = 0,79$ ).

Por fim, os participantes responderam a um conjunto de informações sociodemográficas (e.g., sexo, idade, classe social). Ademais, nessa parte do questionário, haviam perguntas sobre a situação acadêmica dos participantes, a exemplo do tipo de curso, semestre em curso e modalidade de curso (integral ou não), bem como questões sobre o nível de satisfação (1 – *Nada Satisfeito*; 5 – *Totalmente Satisfeito*) e identificação com o curso (1 – *Nada Identificado*; 5 – *Totalmente Identificado*) e a probabilidade de desistir do mesmo (1 – *Nada Provável*; 5 – *Totalmente Provável*).

## Análise de dados

Os dados foram tabulados e analisados por meio do SPSS, versão 21. Foram realizadas estatísticas descritivas (caracterização da amostra), análise de correlação  $r$  de *Pearson* (conhecer o padrão de relações entre as variáveis), além da regressão múltipla *stepwise* (verificar o papel preditor das variáveis em questão para explicar a saúde mental dos universitários).

## Procedimento

Os dados foram coletados por meio de um questionário online que foi divulgado nas redes sociais (e.g., *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp*) por meio do procedimento bola de neve. Para responder ao questionário, o participante deveria ser estudante universitário. Prévio ao preenchimento das escalas, os participantes foram amplamente informados sobre a natureza do estudo e seus objetivos, sendo ressaltado o caráter anônimo e voluntário da participação. Portanto, foram seguidos todos os preceitos éticos para a realização de pesquisas com seres humanos estabelecidos pelas resoluções 510/16 e 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A propósito, o estudo conta com parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa Humanidades da Universidade Federal de Mato Grosso (CAAE: 12175819.0.0000.5690).

## RESULTADOS

Inicialmente, verificou-se o padrão de correlação entre as variáveis estresse acadêmico, saúde geral e resiliência. Ademais, teve-se em conta variáveis que denotam a sobrecarga de atividades acadêmicas, isto é, quantidade de disciplinas matriculadas, modalidade do curso, semestre em que o discente está e quantidade de horas na universidade. Por fim, considerou-se na análise bivariada as variáveis sociodemográficas idade, sexo (1 – masculino; 2 – feminino) e classe socioeconômica (1 – baixa; 5 – alta), além de variáveis referentes à satisfação e identificação com o curso e probabilidade de desistência dele.

Especificamente, verificaram-se correlações entre o escore total do QSG com as variáveis estresse acadêmico ( $r = 0,58$ ;  $p$  menor que 0,01), menor resiliência ( $r = -0,46$ ;  $p$  menor que 0,01), ser do sexo feminino ( $r = 0,11$ ;  $p$  menor que 0,05), de classe socioeconômica mais baixa ( $r = -0,15$ ;  $p$  menor que 0,01) e que passa mais tempo na universidade ( $r = 0,12$ ;  $p$  menor que 0,05). Ademais, observaram-se correlações entre o escore total do QSG com menor satisfação ( $r = -0,39$ ;  $p$  menor que 0,01) e identificação com seus cursos ( $r = -0,19$ ;  $p$  menor que 0,01), tendo mais probabilidade de desistência ( $r = 0,35$ ;  $p$  menor que 0,01). Universitários com elevado estresse acadêmico tendem a ser menos resilientes ( $r = -0,33$ ;  $p$  menor que 0,01), frequentam cursos integrais ( $r = 0,10$ ;  $p$  menor que 0,05), passando mais tempo do dia na universidade ( $r = 0,21$ ;  $p$  menor que 0,01), além de serem menos satisfeitos ( $r = -0,33$ ;  $p$  menor que 0,05) e menos identificados com os seus cursos ( $r = -0,13$ ;  $p$  menor que 0,01), sendo mais propensos a desistirem ( $r = 0,30$ ;  $p$  menor que 0,01). Finalmente, a resiliência se correlacionou com a idade ( $r = 0,12$ ;  $p$  menor que 0,05), ser do sexo masculino ( $r = -0,14$ ;  $p$  menor que 0,01), estar em semestres mais avançados do curso ( $r = 0,11$ ;  $p$  menor que 0,05), sendo mais satisfeitos com sua graduação ( $r = 0,17$ ;  $p$  menor que 0,01) e menos propensos à desistência ( $r = -0,14$ ;  $p$  menor que 0,01).

Buscando identificar os preditores da saúde mental de universitários, recorreu-se a uma análise de regressão múltipla (*stepwise*). Foram inseridos como preditores as variáveis sexo, idade, classe social, quantidade de horas que os estudantes passam na universidade, satisfação e identificação com o curso superior e a propensão à evasão, além da resiliência e do estresse acadêmico. A variável critério foi o escore total do QSG. Verificou-se que as variáveis inseridas no modelo explicaram 48,4% da saúde mental, sendo que problemas de saúde mental foram preditos por classe social ( $\beta = -0,12$ ;  $p$  menor que 0,01), insatisfação com o curso ( $\beta = -0,15$ ;  $p$  menor que 0,01) e maior propensão para abandoná-lo ( $\beta = 0,13$ ;  $p$  menor que 0,01), resiliência ( $\beta = -0,28$ ;  $p$  menor que 0,01) e estresse acadêmico ( $\beta = 0,39$ ;  $p$  menor que 0,01).

## DISCUSSÃO

O ambiente acadêmico pode se tornar insalubre em razão dos múltiplos estressores (Nelson et al., 2001; Myers et al., 2012; Oliveira et al., 2020; Pol et al., 2022). De fato, tal contexto é permeado por exigências, cobranças e elevada competitividade, sobrecarregando o estudante, que, se não dispuser de recursos psicológicos, poderá ter um declínio na performance acadêmica, trancar ou abandonar o curso, ou mesmo ter problemas de saúde mental (Azevedo, 2016; Evans et al., 2018; Freires, Sousa, Loureto, Monteiro, & Gouveia, 2018; Herrero et al., 2019; Monteiro, Freitas, & Ribeiro, 2007). Considerando a gravidade de tal realidade, o presente estudo buscou aportar com novas evidências sobre o impacto do estresse acadêmico na saúde mental, controlando uma série de variáveis (e.g.,

sexo, classe social, satisfação e probabilidade de desistência), além de checar o papel protetivo da resiliência nesse contexto.

Concretamente, verificou-se nas análises correlacionais que estudantes do sexo feminino, de classe socioeconômica mais baixa e que passam mais tempo na universidade tendem a ter mais problemas de saúde mental, em linha com evidências prévias (Paus et al., 2008; Graham et al., 2016; Graner & Cerqueira, 2019; Rtbey, Shumet, Birhan, & Salelew, 2022). Questões biológicas podem perpassar a maior vulnerabilidade das mulheres ao estresse (Calais, Andrade, & Lipp, 2003), além do excesso de trabalho e da necessidade de conciliá-lo com as atividades domésticas e o cuidado com a família (Lameu, Salazar, & Souza, 2016). Não obstante, tal perfil não condiz com a maioria das participantes desta pesquisa, composta majoritariamente por solteiras e que não possuem filhos.

Ainda assim, tendo em vista que o gênero é um marcador social importante e, por seu tempo, pode ser entendido como uma interpretação social do sexo biológico que atribui a homens e mulheres funções distintas dentro da sociedade e do lar, é provável que as universitárias sejam atravessadas pela pressão social que constitui a construção dos papéis de gênero no arcabouço social. Ou seja, embora a maioria não tenha filhos, elas podem assumir maiores encargos (e.g., cuidados domésticos e de entes como irmãos, pais, avós) para além da universidade, uma vez que são regidas pelo processo de naturalização da feminilização do cuidado (Silva, Cardoso, Abreu, & Silva, 2020). Portanto, em futuras pesquisas seria interessante buscar razões, além das biológicas, para compreender a saúde mental de universitários a partir da noção de gênero, além de outros marcadores, tais como raça e classe.

No que tange à condição socioeconômica mais vulnerável ser um fator preditor da baixa saúde mental, é preciso pensar em políticas de apoio a estudantes de baixa renda, implementando-as ou fortalecendo as ações já existentes. Essas evidências também foram constatadas por Barros e Peixoto (2023). Ao comparar a saúde mental de 6.103 estudantes de graduação de uma universidade pública federal (cotistas e não cotistas), o estudo avaliou diferenças nas prevalências de sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os dois grupos. De modo geral, os resultados demonstraram que os estudantes cotistas apresentaram maiores prevalências de sintomas depressivos e ansiosos em comparação aos universitários não cotistas, o que ratifica a necessidade de que as instituições estejam sensíveis às novas demandas em saúde mental dos acadêmicos e que tais demandas estejam previstas nas políticas de assistência à saúde e permanência estudantil.

A propósito, passar mais tempo na universidade está relacionado à baixa saúde mental, sendo necessário pensar em espaços de lazer e descanso que sejam apropriados, além de adequada alimentação, possibilitando a manutenção do estudante na universidade, sem que haja adoecimento mental. Assim, o ambiente universitário pode se tornar mais saudável, potencializando espaços de cuidado e atenção à saúde, fortalecendo políticas de inclusão para pessoas mais vulneráveis, rediscutindo a carga horária excessiva de muitos cursos.

Neste ponto específico, além da necessidade de se pensar em espaços e condições estruturais e de apoio ao estudante adequadas na universidade, é necessário pensar estratégias dentro dos cursos de graduação, de modo que a insatisfação com o curso e a probabilidade de evasão predisseram baixos níveis de saúde mental. De fato, a literatura aponta que expectativas frustradas com disciplinas e com o currículo do curso, descontentamento com docentes e suas didáticas e postura pedagógica, além da falta de motivação, são dificuldades adicionais que afetam a vida acadêmica dos discentes (Blando, Marcilio, Franco & Teixeira, 2021; Dias, Carlotto, Oliveira, & Teixeira, 2019). Logo, rediscutir a formação e os currículos dos cursos, além de ter espaços para se repensar práticas pedagógicas,

são pontos importantes de se ter em conta. Dessa forma, é possível oferecer melhor experiência durante a graduação, refletindo não só na melhor saúde mental dos discentes, mas também melhorando sobremaneira a dinâmica, o desempenho acadêmico e a produção de conhecimento na universidade.

Além de focar nos aspectos de risco para o adoecimento, verificou-se o papel protetivo da resiliência. Tal construto descreve em que medida as pessoas conseguem se recuperar de situações potencialmente estressoras (Coelho et al., 2016; Herrero et al., 2019). Apesar do seu importante papel para o bem-estar, a resiliência tem sido de certa forma negligenciada nos estudos sobre saúde mental de universitários brasileiros, apesar das fortes evidências que indicam o seu impacto positivo reduzindo *burnout* acadêmico (Arias-Gundín & Vizoso-Gómez, 2018), consumo de drogas entre universitários (Ferro & Meneses-Gaya, 2015) e aumentando a performance acadêmica (Chung et al., 2017). As evidências do presente estudo somam-se às referências previamente listadas, indicando que estudantes mais resilientes apresentam menor nível de estresse acadêmico e, conseqüentemente, melhor saúde mental.

Tais evidências iniciais demonstram o potencial que o planejamento de intervenções para promover a resiliência podem ter para aumentar a saúde dos discentes. Nessa direção, em possibilidades futuras é possível delinear intervenções para fomentar a resiliência ou adaptar estratégias empregadas em outros países, a exemplo da desenvolvida por Galante et al. (2019), baseada em atenção plena (*mindfulness*) que se mostrou eficaz para a construção da resiliência ao estresse acadêmico.

A presente pesquisa buscou avaliar o papel de variáveis demográficas e relacionadas à experiência acadêmica para a saúde mental de universitários, além de conhecer o papel protetivo da resiliência nesse contexto. De forma geral, evidenciou-se que mulheres, pessoas de classe socioeconômica baixa, com baixa resiliência e elevado estresse acadêmico e que estão insatisfeitas com os seus cursos são mais vulneráveis ao adoecimento mental em contexto universitário. Por outro lado, constatou-se que acadêmicos mais resilientes apresentam menor nível de estresse acadêmico e, conseqüentemente, melhor saúde mental.

Tais achados reafirmam a importância do desenvolvimento de programas de apoio financeiro aos estudantes de baixa renda, além de apoio psicológico na universidade, a fim de promover o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e, sobretudo, resiliência. Apesar dos resultados promissores e do potencial de aplicabilidade, é importante destacar as limitações desse estudo (transversal, exploratório e correlacional), não sendo possível traçar relações de causalidade. Outrora, estudos que acompanhem os estudantes ao longo da trajetória acadêmica, chamados longitudinais, podem trazer resultados mais profundos que confirmem alguns destes dados.

Além disso, sabe-se que há diferenças na saúde mental e estresse acadêmico em diferentes áreas do conhecimento; entretanto, a amostra de conveniência utilizada no presente estudo inviabilizou comparações entre diferentes áreas (e.g., humanas, saúde, exatas). Conseqüentemente, em possibilidades futuras, torna-se mister proceder com tais comparações. Ressalta-se, ainda, que é basilar correlacionar o assunto com outros construtos, tais como adição a redes sociais e procrastinação, tendo em vista a influência das redes no cotidiano. Destaca-se também a necessidade de aprofundamento do tema a partir da análise de diferentes marcadores sociais, tais como gênero, raça e classe; nessa direção, de forma complementar, também parece fecunda a possibilidade de avaliar a qualidade do sono, alimentação, transporte, moradia e lazer dos universitários. Portanto, ainda há muito a ser feito. Mais pesquisas são necessárias, mapeando fatores de risco e proteção para uma experiência acadêmica genuinamente saudável para que estratégias de intervenção baseadas em evidências possam ser implementadas no âmbito

universitário.

## REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2018). APA Dictionary of Psychology. Recuperado de <https://dictionary.apa.org/resilience>.
- Arias-Gundín, O. & Vizoso-Gómez, C. (2018). Relación entre estrategias activas de afrontamiento, burnout y engagement en futuros educadores. *Estudios sobre Educación*, 35, 409 – 427. doi:10.15581/004.35.409-427
- Azevedo, S. L. (2016). A eficácia do Programa de Assistência Estudantil (PROAES) na Universidade Federal do Espírito Santo para redução dos índices de evasão para alunos de graduação. *Revista Guarará*, 6, 7-20. doi: 10.30712/guara.v1i6.15113
- Barros, R. N. D., & Peixoto, A. D. L. A. (2023). Saúde Mental e Cotas: um Estudo Comparativo entre Estudantes Universitários no Brasil. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e255410. 10.1590/1982-3703003255410
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2, 2055102915596714. doi: 10.1177/2055102915596
- Blando, A., Marcilio, F. C. P., Franco, S. R. K., & Teixeira, M. A. P. (2021). Levantamento sobre dificuldades que interferem na vida acadêmica de universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Thema*, 20, 303-314. doi: 10.15536/thema.V20.Especial.2021.303-314.1857
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B. D., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16, 257-263. Retirado de <http://www.scielo.br/pdf/prc/v16n2/a05v16n2.pdf>
- Cavestro, J. de M., & Rocha, F. L. (2006). Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 55, 264-267. doi: 10.1016/S2468-2667(17) 30231-1.
- Chung, E., Turnbull, D., & Chur-Hansen, A. (2017). Diferenças na resiliência entre estudantes universitários "tradicionais" e "não tradicionais". *Aprendizagem Ativa no Ensino Superior*, 18, 77–87. doi:10.1177/1469787417693493
- Coelho, G. L., de H. Hanel, P. H. P., Cavalcanti, T. M., Rezende, A. T., & Gouveia, V. V. (2016). Brief Resilience Scale: Testing its factorial structure and invariance in Brazil. *Universitas Psychologica*, 15, 397–408. doi: 10.11144/Javeriana.upsy15-2.brst
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298, 1685-1687. doi:10.1001/jama.298.14.1685

- Costa, E. G., & Nebel, L. (2018). O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. *Polis (Santiago)*, 17, 207-227. doi: 10.4067/S0718-65682018000200207
- Damásio, B. F., Machado, W. L., & Silva, J. P. (2011). Estrutura Fatorial do Questionário de Saúde Geral (QSG-12) em uma Amostra de Professores Escolares. *Avaliação Psicológica*, 10, 99-105. Retirado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712011000100011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100011)
- Dias, A. C. G., Carlotto, R. C., Oliveira, C. T., & Teixeira, M. A. P. (2019). Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 20, 19-30. doi: 10.26707/1984-7270/2019v20n1p19
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6, 122-134. doi:10.1037/a0028768
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36, 282-284. doi: 10.1038/nbt.4089
- Ferro, L. R. M., & Meneses-Gaya, C. (2015). Resiliência como fator protetor no consumo de drogas entre universitários. *Saúde e Pesquisa*, 8, 139-149. Retirado de <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3774>
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista docência do ensino superior*, 11, 1-21. doi: 10.35699/2237-5864.2021.29593
- França, F. D. P., & Dias, T. L. (2021). Evidências de validade e confiabilidade da Perceptions of Academic Stress Scale. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 23, ePTPPA13041. doi: 10.5935/1980-6906/ ePTPPA13041.
- Freires, L. A., Sousa, E. A. D., Loureto, G. D. L., Monteiro, R. P., & Gouveia, V. V. (2018). Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida. *Psicologia em Pesquisa*, 12, 22-32. doi: 10.24879/2018001200300532.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., ... & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3, e72-e81. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1
- Goldberg D.P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Londres: Oxford University Press.
- Graham, M. M., Lindo, J., Bryan, V. D., & Weaver, S. (2016). Factors associated with stress among second year student nurses during clinical training in Jamaica. *Journal of Professional Nursing*, 32, 383-391. doi:10.1016/j.profnurs.2016.01.004

- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. D. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 1327-1346. doi: 10.1590/1413-81232018244.09692017
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., Ebert, D.D., Franke, M., Berger, T., Schaub, M., Görlich, D., Jacobi, C. & Botella, C. (2019). An internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet interventions*, 16, 43-51. doi: 10.1016/j.invent.2018.03.005
- Lameu, J. D. N., Salazar, T. L., & Souza, W. F. D. (2016). Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicologia da Educação*, 42, 13-22. doi: 10.5935/2175-3520.20150021
- Meneses, A. M. D., & Santos, L. C. M. (2023). Estresse em estudantes universitários. *Research, Society and Development*, 12 (4), e1912440891-e1912440891.
- Monteiro, C. F. S., Freitas, J. F. M., & Ribeiro, A. A. P. (2007). Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Escola Anna Nery*, 11, 66-72. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf>
- Myers, C. E., VanMeenen, K. M., & Servatius, R. J. (2012). Behavioral inhibition and PTSD symptoms in veterans. *Psychiatry Research*, 196, 271-276. doi: 10.1016/j.psychres.2011.11.015.
- Nelson, N. G., Dell'Oliver, C., Koch, C., & Buckler, R. (2001). Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. *Psychological Reports*, 88, 759-767. doi:10.2466/PRO.88.3.759-767
- Oliveira, E. S. D., Silva, A. F. R. D., Silva, K. C. B. D., Moura, T. V. C., Araújo, A. L. D., & Silva, A. R. V. D. (2020). Estresse e comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73, 1-8. doi: 10.1590/0034-7167-2018-0035
- Pasquali, L., Gouveia, V. V., Andriola, W. B., Miranda, F. J., & Ramos, A. L. M. (1994). Questionário de saúde geral de Goldberg (QSG): Adaptação brasileira. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 10, 421-37. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/279191898\\_Questionario\\_de\\_Saude\\_Geral\\_de\\_Goldberg\\_QSG\\_Adaptacao\\_Brasileira](https://www.researchgate.net/publication/279191898_Questionario_de_Saude_Geral_de_Goldberg_QSG_Adaptacao_Brasileira)
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 947-957. doi: 10.1038/nrn2513
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., ... Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196, 138-141. doi: 10.1016/j.psychres.2011.12.006

- Pol, G. F., Rodrigues, N. F., & da Silva, R. M. (2022). Estresse, sintomas depressivos, qualidade do sono, resiliência e qualidade de vida de acadêmicos de medicina. *Revista Revoluca*, 1(2), 116-130.
- Riecher-Rössler, A. (2016). Sex and gender differences in mental disorders. *The Lancet Psychiatry*. Recuperado de [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366\(16\)30348-0.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366(16)30348-0.pdf)
- Rtbey, G., Shumet, S., Birhan, B., & Salelew, E. (2022). Prevalence of mental distress and associated factors among medical students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 22, 1-9. doi: 10.1186/s12888-022-04174-w
- Silva, J. M. S., Cardoso, V. C., Abreu, K. E., & Silva, L. S. (2020). A feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia. *Revista Feminismos*, 8(3).
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. doi: 10.1080/10705500802222972
- Souza, R. R., & Junior, L. C. V. S. (2023). Dificuldades emocionais de universitários: reflexões sobre as contribuições de programas de treinamento de habilidades socioemocionais para saúde mental dos estudantes. *Research, Society and Development*, 12, e28812240367-e28812240367. doi: 10.33448/rsd-v12i2.40367
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010) A systematic review: Students with mental health problems— a growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 1-6. doi: 10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45, 273-290. doi: 10.1002/pits.20300.
- Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 12, 185-202. doi: 10.1590/S1413-85572008000100013
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Chao, R. C.-L., Mallinckrodt, B., Tsai, P.-C., & Botello-Zamarron, R. (2010). Minority stress, perceived bicultural competence, and depressive symptoms among ethnic minority college students. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 411–422. doi: 10.1037/a0020790

## Lista de Anexos

Tabela 1 - Padrão de correlação entre as variáveis

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>2</b>	0,58**											
<b>3</b>	-0,46**	-0,33**										
<b>4</b>	0,00	-0,01	-0,04									
<b>5</b>	-0,09	-0,05	0,12*	-0,16**								
<b>6</b>	0,11*	0,06	-0,14**	0,09	0,02							
<b>7</b>	0,02	0,10*	0,00	0,03	-0,15**	0,01						
<b>8</b>	-0,15**	-0,06	0,01	0,03	-0,17**	-0,06	0,03					
<b>9</b>	-0,05	-0,02	0,11*	-0,33**	0,33**	-0,13*	0,18**	-0,10*				
<b>10</b>	0,12*	0,21**	-0,08	0,24**	-0,18**	0,06	0,46**	-0,01	-0,11*			
<b>11</b>	-0,39**	-0,33**	0,17**	0,03	0,08	0,13**	-0,13**	0,01	-0,08	0,00		
<b>12</b>	0,35**	0,30**	-0,14**	0,04	-0,05	0,01	-0,04	0,02	-0,24**	0,04	-0,44**	
<b>13</b>	-0,19**	-0,13**	0,03	0,13*	0,09	0,12*	-0,04	0,00	0,06	0,06	0,57**	-0,36**

Nota: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$  (teste unicaudal). Identificação das variáveis: 1= Saúde Geral; 2= Estresse Acadêmico;

3= Resiliência; 4= Quant. disciplinas matriculadas; 5= Idade; 6= Sexo (1 – Masculino e 2 – Feminino); 7=

Modalidade do curso (1 – Um turno e 2 – Integral); 8= Classe socioeconômica; 9= Semestre 10= Quantidade de