



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS FLORIANO
CURSO ESPECIALIZAÇÃO NO ENSINO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

BRENDA LUZ NOVAES

**ANSIEDADE ACADÊMICA EM ESTUDANTES DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS: Fatores Associados, Sintomas e Estratégias de Enfrentamento**

FLORIANO
2026

BRENDA LUZ NOVAES

ANSIEDADE ACADÊMICA EM ESTUDANTES DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS: Fatores Associados, Sintomas e Estratégias de Enfrentamento

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico)
apresentado como exigência parcial para obtenção
do diploma do Curso de Especialização no Ensino
de Ciências Biológicas do Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus
Floriano.

Orientadora: Prof^a. Ma. Odivette Maria Soares Felix.

FLORIANO

2026

ANSIEDADE ACADÊMICA EM ESTUDANTES DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS: Fatores Associados, Sintomas e Estratégias de Enfrentamento

Brenda Luz Novaes¹

Odivette Maria Soares Felix.²

RESUMO

A ansiedade acadêmica é um fenômeno que impacta significativamente o desempenho e o bem-estar de estudantes universitários, sendo influenciada por fatores como a pressão por resultados, a sobrecarga de atividades e as expectativas pessoais e familiares. Este estudo teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade acadêmica em estudantes de curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, identificando fatores associados, sintomas mais frequentes, estratégias de enfrentamento e percepções sobre o apoio institucional. Além disso, discute-se a relevância do suporte institucional na promoção da saúde emocional e na possível melhoria do rendimento acadêmico. Os resultados indicam que, embora os estudantes adotem diferentes formas de enfrentamento, essas estratégias nem sempre são suficientes para garantir o equilíbrio emocional diante das demandas acadêmicas. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de ações institucionais mais eficazes, especialmente no que se refere à ampliação do apoio psicológico. O estudo reforça a importância da implementação de políticas educacionais voltadas à promoção da saúde mental, contribuindo para uma formação acadêmica mais equilibrada e para o desenvolvimento sustentável de competências pessoais e profissionais.

Palavras-chave: ansiedade acadêmica; desempenho estudantil; estratégias de enfrentamento; suporte institucional; educação superior.

ABSTRACT

Academic anxiety is a characteristic that significantly impacts the performance and well-being of university students, being influenced by factors such as pressure for results, overload of activities, and personal and family expectations. This study aimed to analyze the levels of academic anxiety in students of the Biological Sciences degree course, identifying associated factors, most frequent symptoms, coping strategies, and perceptions about institutional support. In addition, the relevance of institutional support in promoting emotional health and the possible improvement of academic performance is discussed. The results indicate that, although students adopt different coping mechanisms, these strategies are not always sufficient to guarantee emotional balance in the face of academic demands. Thus, the need for more effective institutional actions is evident, especially regarding the expansion of psychological support. The study reinforces the importance of implementing educational policies aimed at promoting mental health, contributing to a more balanced academic education and the sustainable development of personal and professional skills.

Keywords: academic anxiety; student performance; coping strategies; institutional support; higher education.

¹ Pós-graduanda no Ensino de Ciências Biológicas. IFPI – Campus Floriano.
brendanovaesluz@gmail.com

² Mestra no Ensino de Biologia. IFPI – Campus Floriano. odivette.soares@ifpi.edu.br

Data de aprovação: 27/04/2026

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento humano é marcado por diferentes etapas e ciclos, nos quais o indivíduo vivencia experiências que influenciam sua formação social, cultural, biológica e psicológica. Nesse processo, a construção da trajetória pessoal e profissional ocorre de forma gradual, sendo impactada por diversas vivências ao longo da vida. Segundo Vizzotto, Jesus e Martins (2017), o ser humano passa por diferentes fases, nas quais novas experiências contribuem diretamente para seu desenvolvimento.

Entre esses momentos, a entrada no ensino superior se destaca como uma fase significativa, por estar relacionada à construção de projetos de vida e à realização de objetivos pessoais e profissionais. Esse período é frequentemente marcado por expectativas positivas em relação à vida acadêmica. De acordo com Deps *et al.* (2018), o ingresso na universidade representa um importante passo, envolvendo novos projetos e a concretização de um sonho. No entanto, nem sempre o estudante está preparado para lidar com os desafios dessa nova etapa.

Ao ingressar na universidade, os estudantes passam a enfrentar mudanças que envolvem novas responsabilidades, maior autonomia e exigências acadêmicas mais complexas. Essas transformações exigem adaptação não apenas acadêmica, mas também emocional e social, podendo impactar o bem-estar dos estudantes. Nesse sentido, a forma como o indivíduo lida com essas demandas torna-se fundamental. Segundo Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020), a adaptação ao contexto universitário depende tanto de habilidades acadêmicas quanto da capacidade de enfrentar desafios emocionais e sociais.

Diante dessas exigências, a ansiedade tem se tornado cada vez mais presente no contexto acadêmico. Trata-se de uma resposta emocional comum diante de situações desafiadoras, especialmente em ambientes que envolvem cobrança e desempenho. De acordo com Ferreira Junior, Souza e Barros (2018), a ansiedade é caracterizada por sentimentos de preocupação, tensão e apreensão frente a situações percebidas como ameaçadoras. Na sociedade atual, esse fenômeno tem se intensificado, especialmente entre universitários.

Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento da ansiedade no ambiente acadêmico, como a carga de estudos, a pressão por desempenho e as

incertezas quanto ao futuro profissional. Além disso, a discrepância entre expectativas e realidade pode gerar frustrações e inseguranças. Nesse sentido, Igue, Bariani e Milanese (2008) destacam esse fator como relevante no surgimento da ansiedade. Da mesma forma, Del Prette e Del Prette (2003) apontam que a proximidade com o mercado de trabalho intensifica essas preocupações.

No contexto da Licenciatura em Ciências Biológicas, essas demandas podem ser ainda mais intensas, devido à complexidade dos conteúdos, às atividades práticas e aos estágios supervisionados. Assim, é comum que estudantes apresentem sintomas como nervosismo, dificuldade de concentração, distúrbios do sono e sensação de sobrecarga. Conforme Maia *et al.* (2019), essas manifestações podem comprometer o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes.

Diante desse cenário, torna-se importante analisar os níveis de ansiedade acadêmica em estudantes de curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, identificando fatores associados, sintomas mais frequentes, estratégias de enfrentamento e percepções sobre o apoio institucional. Nesse sentido, este estudo analisou os níveis de ansiedade acadêmica em estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, bem como os fatores associados a esse fenômeno e as estratégias utilizadas para seu enfrentamento. Assim, este artigo apresenta e discute os resultados obtidos, contribuindo para a ampliação do conhecimento sobre a ansiedade no contexto acadêmico e para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes.

2 ANSIEDADE: CONCEITO E CARACTERÍSTICAS

A ansiedade é uma experiência comum na vida humana, estando presente em diferentes situações do cotidiano e fazendo parte das respostas emocionais do indivíduo diante de desafios e incertezas. Trata-se de um fenômeno que pode contribuir para a adaptação do sujeito ao ambiente, atuando como um mecanismo de alerta. Nesse sentido, Bernik (2012) enfatiza que a ansiedade é uma sensação comum, experimentada por todos os seres humanos em determinadas situações. Galvão (2013) complementa ao ressaltar que ela exerce uma função importante, pois atua na prevenção de perigos futuros de forma natural.

Além disso, a ansiedade apresenta características que a aproximam de outras emoções, como o medo, embora possua particularidades próprias. Ela está frequentemente associada à antecipação de eventos futuros, diferindo do medo, que

geralmente se relaciona a um perigo imediato. Suzigan *et al.* (2024) observam que o termo ansiedade é frequentemente comparado ao medo, sendo ambas respostas emocionais; no entanto, a ansiedade se diferencia por provocar um aumento da tensão emocional, manifestando-se por meio de sintomas físicos, como taquicardia, tremores e tensão, geralmente acompanhados de sentimentos de apreensão e preocupação.

A ansiedade pode ser compreendida tanto como uma resposta emocional natural quanto como um sintoma relacionado a transtornos psiquiátricos, dependendo de sua intensidade e frequência. Em condições normais, desempenha um papel importante na identificação de ameaças e na preparação do indivíduo para lidar com situações adversas. Contudo, quando ocorre de forma desregulada, pode gerar sofrimento significativo. Nesse sentido, Barcellos *et al.* (2017) afirmam que, quando a ansiedade se manifesta de forma excessiva ou sem causa aparente, pode comprometer o funcionamento social e profissional, sendo caracterizada como um transtorno psiquiátrico.

Quando a ansiedade assume caráter patológico, passa a manifestar-se de maneira desproporcional em relação ao estímulo, interferindo diretamente na qualidade de vida do indivíduo. Esse quadro pode gerar prejuízos emocionais e funcionais, afetando o desempenho em diferentes áreas da vida. Moura *et al.* (2018) destacam que, nesses casos, a ansiedade se apresenta como um estado de medo e apreensão acompanhado de tensão ou desconforto, geralmente relacionado à antecipação de perigos reais ou imaginários.

2.1 ANSIEDADE NO CONTEXTO ACADÊMICO

No contexto acadêmico, a ansiedade também se faz presente, especialmente diante das exigências e responsabilidades da vida universitária. A pressão por desempenho, as demandas acadêmicas e a necessidade de adaptação ao ambiente universitário são fatores que podem contribuir para o surgimento desse fenômeno. Assim, Osse e Costa (2011) apontam que altas demandas, pressões constantes e falta de apoio dificultam a gestão das atividades acadêmicas e das responsabilidades pessoais e profissionais, favorecendo o desenvolvimento da ansiedade entre estudantes.

Além disso, a estrutura curricular dos cursos superiores frequentemente exige grande dedicação dos estudantes, o que pode intensificar a sobrecarga emocional.

Nesse sentido, Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020) destacam que a organização acadêmica demanda elevado nível de comprometimento, enquanto Lantyer *et al.* (2016) ressaltam a importância do acompanhamento de estudantes que apresentam sintomas intensos e persistentes de ansiedade, uma vez que esses podem comprometer o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

2.2 ANSIEDADE NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL E NA LICENCIATURA

Outro fator relevante refere-se às características das futuras profissões, que também podem influenciar os níveis de ansiedade dos estudantes. Profissões que exigem tomadas de decisões rápidas e enfrentamento de situações imprevistas tendem a apresentar maior risco de desenvolvimento de sintomas ansiosos. Nesse contexto, Pagotti e Pagotti (2010) demonstram que profissionais como médicos, policiais e professores estão mais suscetíveis a distúrbios relacionados à ansiedade, devido à exposição constante a situações de alta responsabilidade.

No caso específico dos estudantes de Licenciatura em Ciências Biológicas, aspectos socioeconômicos também podem contribuir para o aumento da ansiedade. Muitos acadêmicos precisam conciliar trabalho e estudo, especialmente aqueles matriculados em cursos noturnos, o que intensifica a carga de responsabilidades. Terribili Filho (2008) aponta que essa dupla jornada pode gerar sobrecarga física e emocional, favorecendo o aumento do estresse e da ansiedade entre os estudantes.

3 METODOLOGIA

3.1 MODALIDADE DA PESQUISA

A pesquisa caracterizou-se como de natureza quali-quantitativa e de caráter descritivo, pois possibilitou a mensuração dos níveis de ansiedade e sua relação com o desempenho acadêmico, além de descrever os fatores associados à ansiedade acadêmica, seus impactos e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes.

3.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário estruturado, desenvolvido com o objetivo de identificar fatores de ansiedade, impactos no desempenho acadêmico e estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes. O instrumento incluiu a aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory – BAI),

uma escala validada amplamente utilizada para avaliação dos níveis de ansiedade. O BAI é composto por 21 itens, que avaliam sintomas físicos e mentais associados à ansiedade, com pontuações que variam de 0 a 3. A soma total dos escores varia de 0 a 63, sendo classificada em níveis de ansiedade mínima, leve, moderada ou grave.

A coleta de dados foi realizada em setembro de 2025 em um único momento, por meio da aplicação dos questionários em sala de aula, de forma presencial e individual, com duração média de 10 minutos. A participação ocorreu mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.3 PARTICIPANTES E LÓCUS DA PESQUISA

Participaram da pesquisa 60 estudantes regularmente matriculados no curso de Licenciatura em Ciências Biológicas de uma instituição de ensino superior localizada na cidade de Floriano, Piauí. Os participantes estavam distribuídos entre o segundo, quarto, sexto e oitavo períodos do curso. A seleção dos participantes ocorreu de forma voluntária, considerando os estudantes que concordaram em participar da pesquisa após esclarecimento sobre seus objetivos e procedimentos.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos que regem estudos envolvendo seres humanos, assegurando o respeito aos direitos e ao bem-estar dos participantes. Os estudantes foram previamente informados sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos envolvidos, sendo garantido que a participação ocorreria de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi assegurado o anonimato dos participantes, bem como a confidencialidade das informações coletadas.

Os instrumentos foram elaborados de forma a evitar desconfortos ou agravamento de possíveis sintomas de ansiedade. Os dados obtidos foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos, sendo apresentados de forma coletiva, sem identificação individual dos participantes. Os resultados da pesquisa foram disponibilizados para a comunidade acadêmica, contribuindo para a reflexão e o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa 60 estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Campus Florianópolis, distribuídos igualmente entre o 2º, 4º, 6º e 8º períodos, com 15 alunos em cada, garantindo uma amostra equilibrada entre as diferentes etapas da formação acadêmica. Em relação ao gênero, 44 estudantes (73,3%) são do sexo feminino e 16 (26,7%) do sexo masculino, evidenciando a predominância feminina no curso, característica recorrente nas licenciaturas.

No que se refere à faixa etária, os participantes apresentaram idades entre 18 e 45 anos, com maior concentração entre 18 e 24 anos, indicando um público predominantemente jovem. Quanto à situação de trabalho, 25 estudantes (41,7%) relataram exercer atividade profissional, enquanto 35 (58,3%) afirmaram não trabalhar. Esse dado evidencia que uma parcela significativa dos estudantes concilia estudo e trabalho, o que pode impactar sua rotina acadêmica, conforme destaca Carrança (2020), ao apontar o crescimento dessa realidade entre jovens brasileiros. Nesse contexto, a dupla jornada pode contribuir para o aumento da ansiedade acadêmica, em função da sobrecarga de responsabilidades e da redução do tempo destinado ao estudo e ao descanso.

Em relação ao recebimento de auxílio acadêmico, 37 estudantes (61,7%) informaram não receber nenhum tipo de apoio, enquanto 23 (38,3%) relataram receber algum auxílio. A ausência de suporte financeiro pode representar um fator adicional de pressão para parte dos estudantes, no qual Breier (2010) ressalta que em muitos casos esses auxílios não são utilizados apenas para custear despesas estudantis, assim como ajuda a família. E no que diz respeito à moradia, 36 estudantes (60%) residem com familiares, 13 (21,7%) com amigos e 11 (18,3%) moram sozinhos. A convivência familiar pode atuar como uma importante rede de apoio no enfrentamento das demandas acadêmicas, assim como Bernardelli *et al.* (2022) relatam, que a rede de apoio é importante como um suporte emocional, tornando a adaptação um pouco mais fácil, mesmo que novos vínculos e amizades tendem a surgir na adaptação.

Quanto ao diagnóstico prévio de ansiedade, 43 estudantes (71,7%) relataram não possuir diagnóstico, enquanto 17 (28,3%) afirmaram já ter sido diagnosticados com algum transtorno de ansiedade. Ainda assim, é importante considerar, conforme aponta Vasconcelos *et al.* (2015), a presença de sintomas ansiosos pode estar associada a fatores como a elevada carga horária, a insegurança em relação ao ingresso

no mercado de trabalho, as cobranças institucionais e sociais, além da autocobrança dos próprios estudantes.

De modo geral, os dados revelam um perfil composto majoritariamente por estudantes jovens, do sexo feminino, sem diagnóstico prévio de ansiedade e, em grande parte, sem vínculo empregatício e sem auxílio acadêmico, mas com predominância de convivência familiar. Esses aspectos são relevantes para a compreensão dos níveis de ansiedade observados ao longo da pesquisa. Os dados apresentados encontram-se organizados na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos participantes

Variável	Categoria	Número de participantes	%
Período	2º período	15	25,0%
	4º período	15	25,0%
	6º período	15	25,0%
	8º período	15	25,0%
Gênero	Feminino	44	73,3%
	Masculino	16	26,7%
Situação de trabalho	Trabalha	25	41,7%
	Não trabalha	35	58,3%
Auxílio acadêmico	Recebe	23	38,3%
	Não recebe	37	61,7%
Moradia	Com família	36	60,0%
	Com amigos	13	21,7%
	Sozinho	11	18,3%
Diagnóstico ansiedade	Sim	17	28,3%
	Não	43	71,7%

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

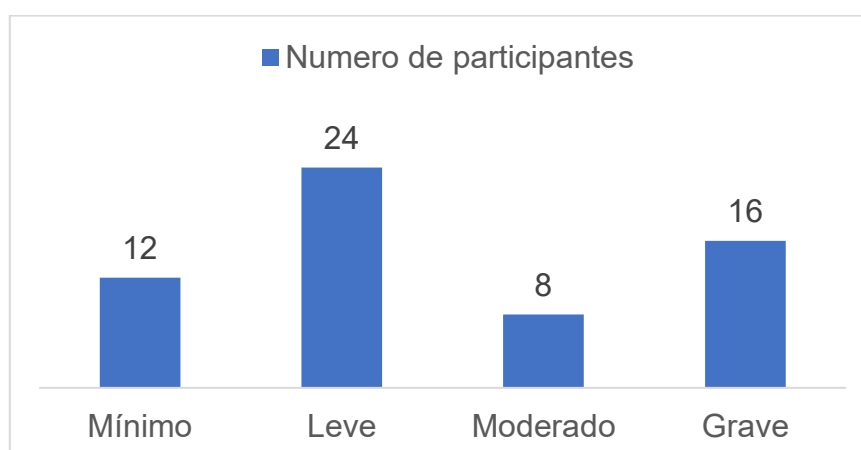
Embora os dados indiquem que apenas uma parcela dos estudantes relatou possuir diagnóstico prévio de ansiedade, enquanto a maioria afirmou não ter sido diagnosticada formalmente, esse resultado não deve ser interpretado como ausência de ansiedade na amostra. Além disso, fatores como o estigma relacionado à saúde mental e o desconhecimento sobre os sintomas podem contribuir para a baixa procura por diagnóstico. Dessa forma, evidencia-se a importância do uso de instrumentos padronizados, como o BAI, que permitem identificar sintomas mesmo na ausência de diagnóstico clínico.

4.2 ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE A PARTIR DO BAI

A avaliação dos níveis de ansiedade dos participantes foi realizada por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), instrumento composto por 21 itens que investigam a presença e a intensidade de sintomas ansiosos. Cada item apresenta quatro alternativas de resposta, pontuadas de 0 a 3, sendo 0 correspondente à ausência do sintoma e 3 à intensidade máxima. A utilização desse recurso em contextos universitários mostra-se potencialmente eficaz, uma vez que possibilita uma compreensão mais aprofundada das formas pelas quais os estudantes enfrentam e gerenciam as diversas demandas acadêmicas e pessoais presentes em sua rotina. Além disso, contribui para a análise das estratégias adotadas pelos discentes diante das pressões e desafios característicos do ambiente acadêmico. (Costa, Pinto e Oliveira, 2022).

Para cada participante, foi realizada a soma das pontuações atribuídas aos 21 itens, resultando em um escore total que pode variar de 0 a 63 pontos. Com base nesse valor final, os participantes foram classificados em quatro níveis de ansiedade: mínimo (0–10 pontos), leve (11–19 pontos), moderado (20–30 pontos) e grave (31–63 pontos). Essa classificação permite identificar a intensidade dos sintomas ansiosos apresentados, possibilitando uma análise mais precisa do nível de ansiedade na amostra estudada. A partir da soma das pontuações atribuídas aos 21 itens do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) demonstrados no gráfico 1, foi possível classificar os participantes de acordo com os níveis de ansiedade estabelecidos pelo instrumento.

Gráfico 1 – Classificação dos níveis de ansiedade dos participantes segundo o BAI



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Ao analisar os níveis de ansiedade identificados por meio do BAI, observa-se que 12 (20,0%) dos estudantes apresentaram nível mínimo, indicando ausência ou baixa intensidade de sintomas ansiosos. O nível leve foi o mais frequente, correspondendo a 24 (40,0%) dos participantes, o que sugere a presença de sintomas iniciais que, embora menos intensos, podem interferir na concentração, organização dos estudos e desempenho acadêmico. O nível moderado foi identificado em 8 (13,3%) dos estudantes, indicando sintomas de intensidade intermediária, com maior potencial de impacto no bem-estar emocional e nas atividades acadêmicas. Por fim, o nível grave foi observado em 16 (26,7%) dos participantes, evidenciando a presença de sintomas intensos em uma parcela significativa da amostra, o que pode estar associado a prejuízos mais acentuados no desempenho acadêmico, na qualidade de vida e no equilíbrio emocional dos estudantes.

De modo geral, os dados indicam que a maioria dos estudantes (80%) apresenta algum nível de ansiedade, variando entre leve, moderado e grave, o que evidencia a ampla presença desse fenômeno no contexto acadêmico investigado. Destaca-se a maior frequência dos níveis leve e grave em (66,7%), indicando tanto a presença de sintomas iniciais quanto de quadros mais intensos. Além disso, o fato de apenas 20,0% dos estudantes apresentarem nível mínimo reforça que a maior parte da amostra vivencia sintomas ansiosos em alguma medida, apontando para a necessidade de maior atenção à saúde mental no ambiente acadêmico, considerando seus possíveis impactos no desempenho, no bem-estar e na permanência dos estudantes no ensino superior.

Esse cenário evidencia que a ansiedade acadêmica não se configura como um fenômeno isolado, mas como uma condição amplamente disseminada no contexto investigado, exigindo intervenções estruturais que ultrapassem ações pontuais e considerem a complexidade das demandas enfrentadas pelos estudantes.

Esses achados são consistentes com estudos anteriores que apontam elevada prevalência de sintomas ansiosos entre universitários, especialmente em cursos que demandam alto nível de dedicação acadêmica. Pesquisas como a de Vasconcelos *et al.* (2015) evidenciam que estudantes do ensino superior apresentam maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade, em função das exigências acadêmicas, das incer-

tezas quanto ao futuro profissional e da necessidade de adaptação a novas responsabilidades. Além disso, a predominância de níveis leve e grave observada sugere a coexistência de diferentes estágios do sofrimento, indicando tanto a presença de sintomas iniciais quanto de quadros mais intensos, que podem evoluir se não houver intervenções adequadas.

Outro aspecto relevante refere-se ao fato de que, conforme discutido anteriormente, a maioria dos estudantes não possui diagnóstico prévio de ansiedade. Nesse sentido, os resultados do BAI evidenciam que a presença de sintomas ansiosos não está necessariamente associada ao diagnóstico clínico, indicando a existência de casos não identificados formalmente. Tal cenário pode ser compreendido por Dejours (2007), ao apontar que contextos organizacionais tendem a invisibilizar o sofrimento mental ao valorizar a produtividade e associar o adoecimento à fraqueza, o que dificulta a busca por ajuda e contribui para a subnotificação desses casos.

A análise dos dados permite ainda relacionar os níveis de ansiedade com fatores acadêmicos e estruturais, como a sobrecarga de atividades, a necessidade de conciliar estudo e trabalho, a pressão por desempenho e as incertezas quanto ao futuro profissional. Esses elementos contribuem para o aumento do sofrimento psíquico, favorecendo o desenvolvimento e a intensificação dos sintomas ansiosos. Rull *et al.* (2011) retrata sobre como tudo isso afeta o desempenho acadêmico e que em muitos casos pode levar a fracassar e em outros casos a desistência de estudar.

Dessa forma, os resultados evidenciam que a ansiedade constitui um fator relevante no contexto acadêmico investigado, manifestando-se em diferentes níveis de intensidade e afetando uma parcela significativa dos estudantes. Tais achados reforçam a importância da implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, incluindo ações de prevenção, acompanhamento psicológico e suporte acadêmico, visando minimizar os impactos da ansiedade e contribuir para uma formação mais equilibrada.

Tabela 2 – Frequência dos principais sintomas de ansiedade segundo o BAI

Sintoma	Leve (%)	Moderado (%)	Grave (%)	Total (%)	Destaque
Nervosismo	28,3%	38,3%	23,3%	89,9%	Alto
Incapacidade de relaxar	25,0%	31,7%	25,0%	81,7%	Alto

Sintoma	Leve (%)	Moderado (%)	Grave (%)	Total (%)	Destaque
Medo de que algo ruim aconteça	20,0%	33,3%	28,3%	81,6%	Alto
Palpitação	31,7%	21,7%	16,7%	70,1%	Moderado
Tremores	25,0%	30,0%	6,7%	61,7%	Moderado
Dificuldade de respirar	31,7%	13,3%	13,3%	58,3%	Moderado
Sensação de sufocamento	21,7%	13,3%	10,0%	45%	Moderado
Sensação de desmaio	18,3%	3,3%	6,7%	28,3%	Baixo
Rosto afogueado	16,7%	3,3%	1,7%	21,7%	Baixo

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise dos itens do BAI, apresentada na Tabela 2, evidencia que os sintomas mais frequentes entre os estudantes estão relacionados, principalmente, às dimensões cognitivas e emocionais da ansiedade. Observa-se maior incidência de manifestações como nervosismo, dificuldade em relaxar e o medo de que algo negativo possa acontecer, as quais se concentram predominantemente nos níveis moderado e grave. Esse padrão sugere a presença de um estado contínuo de tensão e preocupação excessiva, indicando que, nesse contexto, a ansiedade ultrapassa níveis considerados funcionais e passa a interferir de maneira mais significativa no bem-estar e no desempenho dos estudantes.

Nesse sentido, a ansiedade é compreendida como um transtorno psicológico caracterizado por sentimentos persistentes de preocupação, medo e tensão, frequentemente associados a sintomas físicos como taquicardia, sudorese, tremores e dificuldade de concentração (Castillo *et al.*, 2000). No contexto acadêmico, seus efeitos variam de acordo com a intensidade, uma vez que, em níveis leves, pode favorecer o desempenho dos estudantes universitários, contribuindo para maior atenção e engajamento; entretanto, em níveis mais elevados, tende a impactar negativamente, comprometendo o rendimento e a capacidade de lidar com as demandas acadêmicas (Marchi, 2013).

Por outro lado, os sintomas físicos, como palpitação, tremores, dificuldade de respirar e sensação de sufocamento, também foram relatados, porém com maior predominância nos níveis leve e moderado, sugerindo que, embora presentes, manifestam-se com menor intensidade na maioria dos participantes. Além disso, sintomas como sensação de desmaio e rosto afogueado apresentaram baixa frequência nos

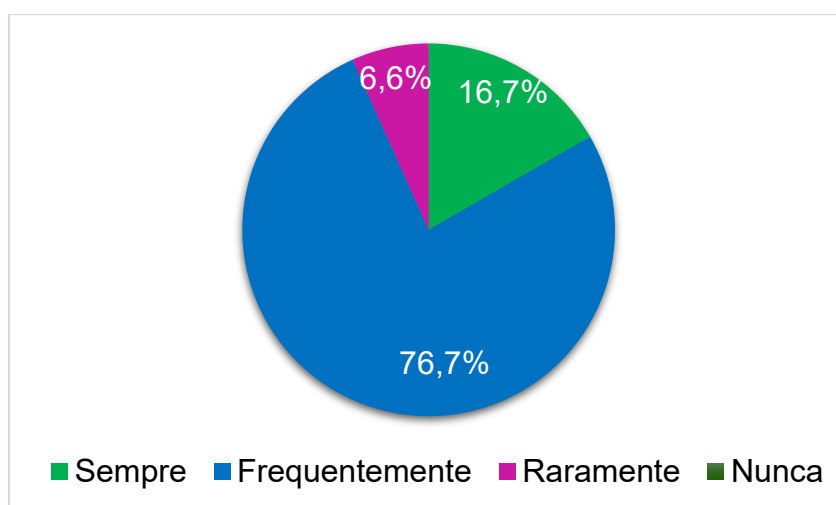
níveis mais elevados, com predominância de respostas indicando ausência ou baixa intensidade, o que demonstra que nem todos os sintomas físicos são amplamente vivenciados na amostra.

Dessa forma, os resultados obtidos por meio do BAI não apenas confirmam a presença significativa de sintomas ansiosos entre os estudantes, mas também evidenciam a necessidade de ações sistemáticas de monitoramento e intervenção no ambiente acadêmico, visando não apenas a redução dos sintomas, mas também a promoção de um ambiente educacional mais saudável e acolhedor.

4.3 FATORES ESTRUTURAIS E ACADÊMICOS ASSOCIADOS À ANSIEDADE

A análise dos fatores estruturais e acadêmicos evidenciou aspectos relevantes relacionados à vivência da ansiedade entre os estudantes. No que se refere à percepção de sobrecarga acadêmica, observou-se que 46 estudantes (76,7%) relataram sentir-se frequentemente sobrecarregados, enquanto 10 (16,7%) afirmaram que essa sensação ocorre sempre e 4 (6,6%) indicaram que ocorre raramente. Destaca-se que nenhum participante relatou nunca se sentir sobrecarregado, evidenciando que a sobrecarga acadêmica está presente, em maior ou menor grau, na totalidade da amostra. Esse resultado sugere que as demandas do curso são percebidas como intensas e constantes, podendo atuar como um importante fator desencadeador de estresse e ansiedade como apresentado no gráfico 2.

Gráfico 2 – Frequência de sobrecarga acadêmica



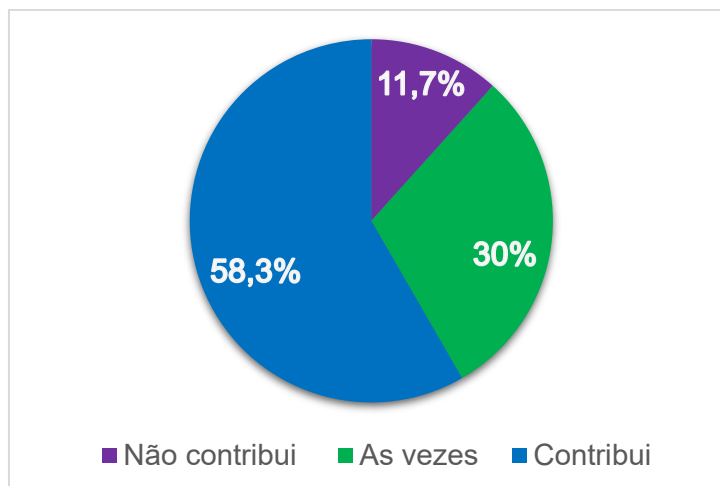
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Em relação à influência do ambiente acadêmico, observou-se que 7 estudantes (11,7%) afirmaram que o ambiente acadêmico não contribui para o aumento da ansiedade, enquanto 18 (30,0%) indicaram que isso ocorre em algumas situações e 35 (58,3%) relataram que o ambiente acadêmico contribui para o aumento da ansiedade. Esses resultados evidenciam que, para a maioria dos participantes, o contexto educacional exerce papel relevante na intensificação dos sintomas ansiosos, configurando-se como um elemento que pode potencializar o sofrimento psíquico dos estudantes.

Corroborando esses achados, a literatura científica tem evidenciado que o contexto universitário, por sua própria natureza, configura-se como um ambiente propício ao desenvolvimento de vulnerabilidades emocionais. Isso se deve à exposição contínua dos estudantes a múltiplas demandas e pressões, que abrangem não apenas o desempenho acadêmico, mas também expectativas sociais e projeções relacionadas à futura inserção profissional. Nesse sentido, conforme discutido por Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020), a vivência no ensino superior tende a intensificar estados de tensão e preocupação, contribuindo para o aumento de sintomas ansiosos, especialmente quando não há suporte adequado para o enfrentamento dessas exigências.

A percepção generalizada de sobrecarga acadêmica entre os participantes evidencia um ambiente educacional caracterizado por altas demandas e pressão constante por desempenho. De acordo com Osse e Costa (2011), contextos acadêmicos com exigências excessivas e baixo suporte institucional tendem a intensificar o estresse e favorecer o desenvolvimento de sintomas ansiosos. Nesse sentido, a sobrecarga não deve ser compreendida apenas como um fator individual, mas como um reflexo de estruturas curriculares e institucionais que, muitas vezes, não consideram as limitações e necessidades dos estudantes.

Gráfico 3 – Influência do ambiente acadêmico na ansiedade



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

No que diz respeito às manifestações emocionais associadas à vida acadêmica, 21,7% dos participantes relataram já ter vivenciado episódios como crises de choro, insônia ou dificuldade de concentração em decorrência das demandas do curso. Além disso, a pressão por desempenho acadêmico mostrou-se um fator expressivo, uma vez que 83,3% dos estudantes afirmaram sentir ansiedade relacionada à obtenção de boas notas. Esses resultados reforçam o impacto emocional das exigências acadêmicas no cotidiano dos discentes.

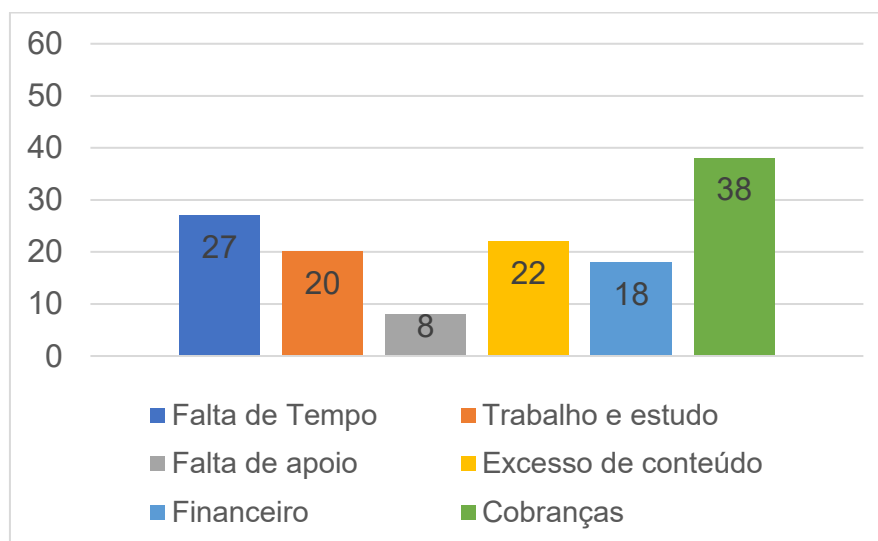
A forte associação entre desempenho acadêmico e ansiedade evidencia a internalização de padrões de alta performance pelos estudantes, muitas vezes relacionados à autocobrança e às expectativas sociais e familiares. Conforme apontam Del Prette e Del Prette (2003), esse processo pode gerar insegurança e medo de fracasso, contribuindo para o aumento do sofrimento emocional no ambiente universitário.

No que se refere aos fatores que mais contribuem para a ansiedade acadêmica, observa-se no gráfico 4, que a cobrança da família ou de si mesmo foi o fator mais frequentemente apontado, sendo mencionado por 38 estudantes, seguido pela falta de tempo para estudar, citada por 27 participantes. Além disso, o excesso de conteúdo ou disciplinas também se destacou, sendo indicado por 22 estudantes, evidenciando a percepção de sobrecarga acadêmica. Outros fatores relevantes incluem a conciliação entre trabalho e estudo, mencionada por 20 participantes e a dificuldade financeira, apontada por 18 estudantes. Por fim, a falta de apoio institucional foi o fator menos citado, com 9 estudantes. Esses resultados demonstram que a ansiedade acadêmica é influenciada por múltiplos fatores, envolvendo tanto aspectos pessoais

quanto estruturais, com destaque para a pressão por desempenho e a sobrecarga de atividades.

A interação entre esses fatores evidencia que a ansiedade acadêmica não pode ser compreendida de forma isolada, uma vez que resulta da combinação entre aspectos individuais, sociais e institucionais. Tal complexidade reforça a necessidade de abordagens integradas, que considerem tanto o fortalecimento de habilidades individuais de enfrentamento quanto a reestruturação de práticas pedagógicas e políticas institucionais.

Gráfico 4 – Fatores que mais contribuem para a ansiedade acadêmica



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

De modo geral, os resultados evidenciam que a ansiedade acadêmica está diretamente relacionada às exigências do ambiente educacional e às condições estruturais vivenciadas pelos estudantes, destacando a importância de estratégias institucionais que visem minimizar esses fatores e promover o bem-estar no contexto universitário.

4.4 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE

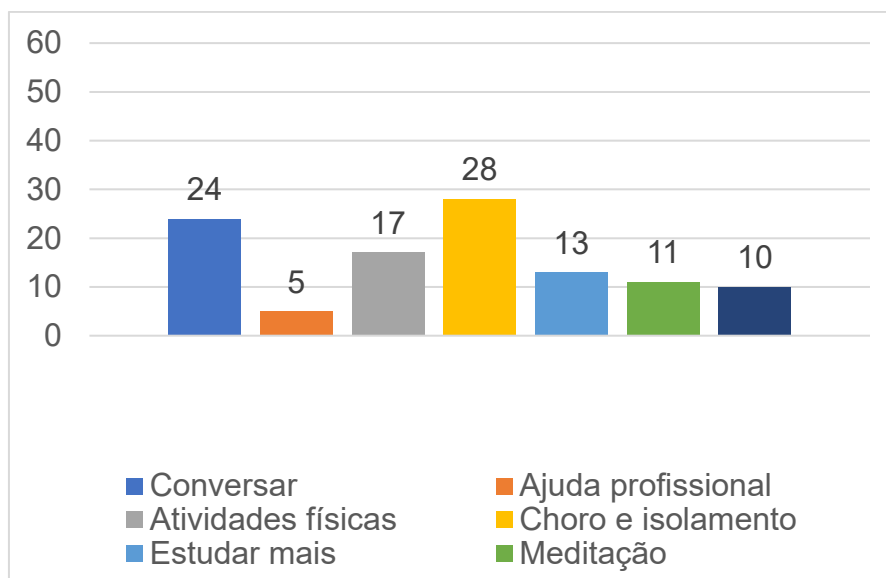
O gráfico 5 aponta as respostas recebidas aos questionamentos sobre “Quando sente ansiedade acadêmica, o que costuma fazer?”, os estudantes relataram diferentes estratégias de enfrentamento e entre as estratégias mais voltadas ao controle das demandas acadêmicas é o choro e isolamento, mencionado por 28 estudantes. Esse

resultado indica a predominância de comportamentos de evitação, considerados menos adaptativos, que podem intensificar o sofrimento emocional. Em contrapartida, 24 participantes relataram conversar com alguém de confiança, evidenciando a importância do suporte social como estratégia de enfrentamento. As atividades físicas foram citadas por 17 estudantes, demonstrando uma alternativa positiva de regulação emocional.

Além disso, 13 participantes afirmaram tentar estudar mais como forma de lidar com a ansiedade, enquanto 11 recorrem à meditação ou técnicas de respiração, indicando o uso de estratégias de autorregulação. Por outro lado, 10 estudantes relataram não adotar nenhuma estratégia, o que pode revelar dificuldades no manejo da ansiedade. Destaca-se ainda a baixa procura por ajuda profissional, mencionada por apenas 5 participantes, reforçando a necessidade de ações institucionais que promovam o cuidado com a saúde mental e ampliem o acesso ao suporte psicológico no contexto acadêmico.

A predominância de estratégias evitativas, como o isolamento e o choro, pode contribuir para a manutenção ou até intensificação dos sintomas ansiosos ao longo do tempo, uma vez que não atuam diretamente na resolução das fontes de estresse. Em contrapartida, estratégias mais adaptativas, como o suporte social e a prática de atividades físicas, demonstram potencial para promover regulação emocional mais eficaz, embora tenham sido menos frequentes entre os participantes. Esse cenário evidencia a necessidade de intervenções que promovam o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais eficazes, contribuindo para a autonomia emocional e melhor adaptação dos estudantes às demandas acadêmicas.

Gráfico 5 – Estratégias de enfrentamento sobre a ansiedade acadêmica

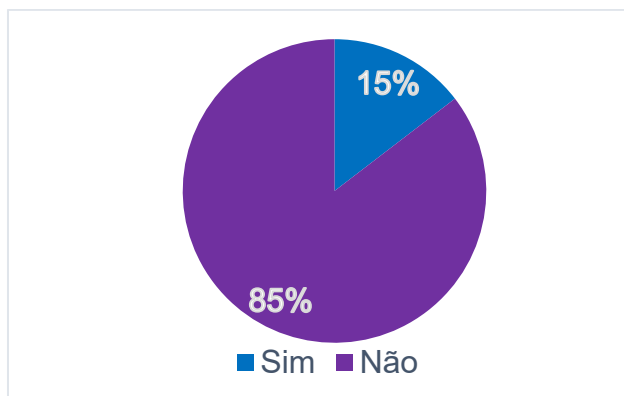


Fonte: Dados da pesquisa (2025).

No que se refere à busca por apoio institucional, observou-se que a maioria dos estudantes não recorre a esse tipo de suporte. Apenas 12 estudantes (20%) relataram já ter buscado ajuda institucional, enquanto 48 (80%) afirmaram nunca ter utilizado esse tipo de serviço. Esse resultado evidencia uma baixa adesão ao apoio psicológico oferecido pela instituição, indicando que, mesmo diante da presença de sintomas de ansiedade identificados anteriormente, grande parte dos estudantes não busca suporte profissional no ambiente acadêmico.

A baixa procura por apoio institucional, mesmo diante da presença significativa de sintomas ansiosos, evidencia possíveis barreiras no acesso ou na percepção desses serviços pelos estudantes. Entre os fatores que podem contribuir para esse cenário, destacam-se o desconhecimento sobre os serviços disponíveis, o estigma relacionado à busca por ajuda psicológica e a ausência de uma cultura institucional voltada à promoção da saúde mental. No entanto, a elevada porcentagem de estudantes que reconhecem a importância do suporte psicológico indica uma demanda reprimida, reforçando a necessidade de ampliação e fortalecimento de políticas institucionais voltadas ao cuidado emocional no ambiente acadêmico, como indicado no gráfico 6.

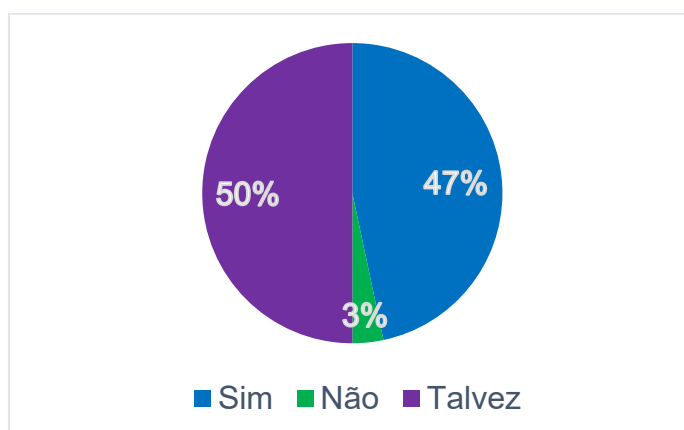
Gráfico 6 – Busca de apoio institucional



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Quando questionados sobre a possibilidade de melhora no desempenho acadêmico caso tivessem acesso a apoio institucional contínuo, os resultados demonstraram uma percepção predominantemente positiva. 28 estudantes (46,7%) afirmaram que acreditam que teriam melhor desempenho, enquanto 30 (50%) responderam “talvez” e apenas 2 (3,3%) indicaram que não haveria melhora. Esse dado revela que, mesmo entre aqueles que nunca buscaram ajuda, existe o reconhecimento de que o acompanhamento institucional pode contribuir para o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional.

Gráfico 7 – Melhora acadêmica com apoio institucional contínuo



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Além disso, ao serem questionados sobre o interesse na ampliação de ações de suporte psicológico no curso, a grande maioria dos estudantes manifestou-se favorável. 54 estudantes (90%) afirmaram que gostariam que o curso oferecesse mais

ações de apoio psicológico, enquanto apenas 6 (10%) responderam negativamente. Esse resultado evidencia uma demanda clara por suporte institucional, reforçando a necessidade de implementação e fortalecimento de estratégias voltadas à saúde mental no ambiente acadêmico.

De modo geral, os resultados deste estudo evidenciam que a ansiedade acadêmica entre estudantes de licenciatura em Ciências Biológicas é um fenômeno multifatorial, influenciado por demandas acadêmicas, fatores emocionais e limitações institucionais. A interação entre esses elementos demonstra que o enfrentamento da ansiedade não pode ser direcionado apenas ao indivíduo, mas deve envolver mudanças estruturais no ambiente educacional, incluindo práticas pedagógicas mais sensíveis às necessidades dos estudantes e políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental.

Além disso, a presença significativa de sintomas ansiosos pode impactar diretamente o desempenho acadêmico dos estudantes, uma vez que está associada a dificuldades de concentração, redução da produtividade e comprometimento do aprendizado, conforme apontado pela literatura na área de saúde mental no ensino superior.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade acadêmica em estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, bem como identificar os fatores associados a esse fenômeno e suas possíveis implicações no desempenho acadêmico. Os resultados evidenciaram que a ansiedade está presente de forma significativa entre os estudantes, mesmo entre aqueles que não possuem diagnóstico prévio. A análise dos dados, especialmente por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), revelou a ocorrência de sintomas tanto emocionais quanto físicos, com destaque para manifestações como nervosismo, medo de perder o controle e sinais fisiológicos de tensão.

Além disso, observou-se que fatores como a conciliação entre estudo e trabalho, a ausência de auxílio acadêmico e as exigências do ambiente universitário contribuem para o aumento da sobrecarga e, conseqüentemente, dos níveis de ansiedade. A predominância de estudantes jovens e do sexo feminino também deve ser considerada, uma vez que esses grupos tendem a apresentar maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos. Outro aspecto relevante refere-se ao fato de que a maioria dos

estudantes não possui diagnóstico formal de ansiedade, o que pode indicar subnotificação e dificuldade de acesso a acompanhamento psicológico. Esse dado reforça a importância da utilização de instrumentos de rastreamento, como o BAI, na identificação precoce de sintomas.

Diante desse cenário, destaca-se a necessidade de que as instituições de ensino superior desenvolvam estratégias voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes, incluindo acompanhamento psicológico, ações de prevenção e apoio acadêmico. Tais medidas podem contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico e da qualidade de vida dos estudantes. Como contribuição científica, este estudo amplia a compreensão sobre a ansiedade no contexto da formação em Ciências Biológicas, evidenciando a presença e os impactos desse fenômeno na vida acadêmica dos estudantes. Além disso, os resultados podem subsidiar futuras pesquisas e intervenções voltadas à saúde mental no ambiente universitário

REFERÊNCIAS

- BARCELLOS, M.T. et al. TeleConduta Ansiedade. **TelessaúdeRS-UFRGS**, Porto Alegre, 2017. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedade_20170331.pdf. Acesso em: 13 mar. 2026.
- BERNARDELLI, L. V. et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Revista da Avaliação da Educação Superior**, Sorocaba, SP, v. 27, n. 1, p. 49-67, 2022.
- BERNIK, M. **Fobia Social**. Entrevista concedida a Drauzio Varella. Portal Drauzio Varella, Uol, São Paulo, 30 jan. 2012. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/fobia-social-entrevista/>. Acesso em 01 set. 2024.
- BREIER, M. De 'considerações financeiras' à 'pobreza': rumo a uma reconceitualização do papel das finanças no abandono do ensino superior. **Higher Education**, v. 60, n. 6, p. 657-670, 2010. DOI:10.1007/s10734-010-9343-5.
- CARRANÇA, T. Dupla jornada de estudo e trabalho ganha força entre jovens brasileiros. **Valor Investe**, São Paulo, 05 fev. 2020. Disponível em: <https://valorinveste.globo.com/mercados/brasil-e-politica/noticia/2020/02/05/dupla-jornada-de-estudo-e-trabalho-ganha-forca-entre-jovens-brasileiros.ghtml>. Acesso em: 14 mar. 2026.
- CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. supl 2, p. 20–23, 2000.
- COSTA, T. ; PINTO, V. B. ; OLIVEIRA, H. P. C. de. Elementos informacionais nos instrumentos de avaliação da ansiedade. **Revista Saúde Digital Tec. Educ.**, Fortaleza, v. 7, n. esp. 3, p. 114-128, fev. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufc.br/resdite/article/view/78132/218207>. Acesso em: 18 fev. 2026.
- DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social**. 7. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2007

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento de habilidades sociais com universitários. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 8, n. 3, p. 413–420, 2003. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/255639237>. Acesso em: 18 mar. 2026.

DEPS, V. L. et al. Reflexões de uma roda de conversa acadêmica sobre autorregulação e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. **Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 18, n. 4, p. 5–27, 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/362946151>. Acesso em: 15 mar. 2026.

FERREIRA JUNIOR, D. A.; SOUZA, R. M. de; BARROS, F. L. F. Aspectos psicobiológicos da ansiedade: noradrenalina e suas implicações na performance esportiva. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, RJ, v. 6, n. 1 Esp., p. 75–82, 2018. DOI: <https://doi.org/10.47385/cadunifoa.v6.n1Esp.1648>. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1648>. Acesso em: 16 mar. 2026.

GALVÃO, A. E. de O. Ansiedade. **Cadernos de Estudos e Pesquisas do Sertão da Feclesc/Uece**, Quixadá, CE, v.1, n.1, p. 101–106, 2013. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/cadernospesquisadosertao/article/view/9670>. Acesso em: 15 mar. 2026.

IGUE, E. A.; BARIANI, I. C. D.; MILANESE, P. V. B. Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 13, n. 2, p. 155-164, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712008000200003>

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 25, n. 4, p. 645-657, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>.

LANTYER, A. S. et al. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18 n. 2, 4-9, 2016. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/880>. Acesso em: 18 mar. 2026.

MAIA, L. de P. da S. et al. Fatores associados à ansiedade: o que expressam alunos de um curso de licenciatura em ciências biológicas. In: **CONEDU**, 6., 2019, Campina Grande. Anais [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/60498>. Acesso em: 13 mar. 2026.

MARCHI, K. C. et al. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 15, n. 3, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v15i3.18924>.

MOURA, I. M. et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9 n. 1, jan/jun., 2018. DOI: <https://doi.org/10.31072/rcf.v9i1.557>. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>. Acesso em: 16 mar. 2026.

OSSE, C. M. C.; COSTA, I. I. Da. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 28, n. 1,

p. 115–122, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2011000100012>. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/8859>. Acesso em: 16 mar. 2026.

PAGOTTI, A. W.; PAGOTTI, G. A. G. A Ansiedade Social em Professores Universitários. **Quaestio - Revista de Estudos em Educação**, Sorocaba, SP, v. 9, n. 2, 2010. Disponível em: <https://periodicos.uniso.br/quaestio/article/view/142>. Acesso em: 25 fev. 2026.

RULL, M. A. P. et al. Estresse acadêmico em estudantes universitários. **Psicologia e Saúde**, [S. l.], v. 1, pág. 31–37, 2013. DOI: 10.25009/pys.v21i1.584. Disponível em: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>. Acesso em: 20 mar. 2026.

SUZIGAN, M. S. et al. Neurobiologia dos transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 6109–6130, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n1-492. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67366>. Acesso em: 01 set. 2025.

TERRIBILI FILHO, A. Ensino Noturno Superior no Brasil: Estudar para Trabalhar ou Trabalhar para Estudar? **Revista Pensamento & Realidade**, ano XI, n. 22, 2008. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/pensamentorealidade/article/view/8299>. Acesso em: 16 mar. 2026.

VASCONCELOS, T. C. de et al. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 39, p. 135–142, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>.

VIZZOTTO, M. M.; JESUS, S. N. de; MARTINS, A. C. Saudades de Casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 9, n. 1, 2017. DOI: 10.20435/pssa.v9i1.469. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/469>. Acesso em: 15 mar. 2026.

APÊNDICE A – Questionário sobre Ansiedade Acadêmica

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Tema: ANSIEDADE ACADÊMICA EM ESTUDANTES DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS: Fatores Associados, Sintomas e Estratégias de Enfrentamento

Pesquisadora: Brenda Luz Novaes

Instituição: IFPI – Campus Florianópolis

Curso: Especialização em Ensino de Ciências Biológicas

Instruções:

Sua participação é voluntária e todas as informações serão tratadas com total sigilo e anonimato. Responda com sinceridade.

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Idade: _____
2. Gênero: () Feminino () Masculino () Outro: _____
3. Período que está cursando: () 2º () 4º () 6º () 8º
4. Trabalha atualmente: () Sim – carga horária semanal: _____ horas () Não
5. Possui bolsa de auxílio acadêmico: () Sim () Não
6. Mora com: () Família () Amigos () Sozinho(a) () Outros: _____
7. Já foi diagnosticado(a) com transtorno de ansiedade? () Sim () Não

PARTE 2 – INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK (BAI)

8. Indique o quanto você se sentiu incomodado(a) por cada um dos itens, incluindo hoje:

9.

Sintoma	Nada (0)	Levemente (1)	Moderadamente (2)	Severamente (3)
1. Dormência ou formigamento	()	()	()	()
2. Sensação de calor	()	()	()	()
3. Tremores nas pernas	()	()	()	()
4. Incapacidade de relaxar	()	()	()	()
5. Medo de que algo ruim vá acontecer	()	()	()	()
6. Atordoado ou tonto	()	()	()	()
7. Palpitação ou aceleração do coração	()	()	()	()
8. Sem equilíbrio	()	()	()	()
9. Aterrorizado	()	()	()	()
10. Nervoso	()	()	()	()
11. Sensação de sufocamento	()	()	()	()
12. Tremores nas mãos	()	()	()	()
13. Trêmulo	()	()	()	()
14. Medo de perder o controle	()	()	()	()
15. Dificuldade de respirar	()	()	()	()
16. Medo de morrer	()	()	()	()
17. Assustado	()	()	()	()
18. Indigestão ou desconforto no abdômen	()	()	()	()
19. Sensação de desmaio	()	()	()	()
20. Rosto afogueado	()	()	()	()
21. Sudorese	()	()	()	()

PARTE 3 – FATORES ESTRUTURAIS E ACADÊMICOS

10. Com que frequência você se sente sobrecarregado(a) com as atividades acadêmicas?
() Nunca () Raramente () Frequentemente () Sempre
11. O ambiente acadêmico contribui para o aumento da sua ansiedade?
() Sim () Não () Às vezes
12. Já teve crises de choro, insônia ou dificuldade de concentração por causa da faculdade?
() Sim () Não
13. A pressão para obter boas notas causa ansiedade em você?
() Sim () Não
14. Que fatores mais contribuem para sua ansiedade acadêmica? (Marque até 3)
[] Falta de tempo para estudar
[] Trabalho e estudos ao mesmo tempo
[] Falta de apoio institucional
[] Excesso de conteúdo/disciplinas
[] Dificuldade financeira
[] Cobrança da família ou de si mesmo(a)

PARTE 4 – ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

13. Quando sente ansiedade acadêmica, o que costuma fazer? (Marque quantos quiser)
[] Converso com alguém de confiança
[] Procuo um profissional de saúde mental
[] Faço atividades físicas
[] Choro ou me isolo
[] Tento estudar mais
[] Meditação ou técnicas de respiração
[] Não faço nada
14. Você já buscou ajuda institucional (como psicólogo da faculdade)?
() Sim () Não
15. Acha que teria melhor desempenho se tivesse apoio emocional contínuo?
() Sim () Não () Talvez
16. Você gostaria que o curso oferecesse mais ações de suporte psicológico aos alunos?
() Sim () Não