

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – CAMPUS FLORESTAL  
ADMINISTRAÇÃO

THALES DE SOUZA MAGALHÃES

**ESTRESSE UNIVERSITÁRIO E VIVÊNCIAS ACADÊMICAS: uma revisão  
sistemática**

Gestão de Pessoas

ARTIGO

FLORESTAL  
MINAS GERAIS – BRASIL

2022

THALES DE SOUZA MAGALHÃES

**ESTRESSE UNIVERSITÁRIO E VIVÊNCIAS ACADÊMICAS: uma revisão  
sistemática**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Instituto de Ciências  
Humanas da Universidade Federal de Viçosa  
– *Campus* Florestal, como parte das  
exigências para obtenção do título de  
Bacharel em Administração.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Adriana Ventola  
Marra.

FLORESTAL

MINAS GERAIS – BRASIL

2022

THALES DE SOUZA MAGALHÃES

**ESTRESSE UNIVERSITÁRIO E VIVÊNCIAS ACADÊMICAS: uma revisão  
sistemática**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Instituto de Ciências  
Humanas da Universidade Federal de Viçosa  
– *Campus* Florestal, como parte das  
exigências para obtenção do título de  
Bacharel em Administração.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Adriana Ventola  
Marra.

BANCA EXAMINADORA



Adriana Ventola Marra



Patrícia Claudia da Costa



Mariana Barros Teixeira

## AGRADECIMENTOS

E pensar que quase fui cursar Direito... nada contra o curso, mas tenho algo contra não viver os acertos que o destino nos proporciona. Vir para Florestal foi, sem sombra de dúvidas, uma das experiências mais transformadoras que eu poderia ter tido. Aliás, não foi “uma experiência”, mas sim um sistema repleto de muitas experiências que me permitiram crescer. Um crescimento pessoal, profissional e espiritual simplesmente incalculável. Um crescimento que veio através de momentos de dor, angústia, de poucas horas de sono, de uma alimentação relativamente distante do ideal, de estresse..., mas também um crescimento que veio com aprendizados, com diversão, com noites observando o céu mais bonito que eu já vi, e com várias risadas.

Passei a graduação inteira pedindo às pessoas que não me agradecessem pelo que fiz nesses anos, e agora, finalizando este ciclo, posso finalmente dar minhas explicações. Nunca foi necessário me agradecer por nada, porque na verdade os maiores motivos para agradecer sempre foram meus. Nunca fui eu ajudando, mas sim vocês lapidando em mim uma pessoa melhor.

Além de conceitos de Administração, aqui eu também aprendi conceitos sobre a vida. E um dos mais importantes foi o conceito de amizade. Amizade que engloba todos os seres dos quais pude desfrutar, mesmo que apenas uma fração do que sua companhia foi capaz de proporcionar, e conseguir evoluir. Não quero cometer nenhum tipo de injustiça e acabar esquecendo de mencionar alguém especial, então, familiares, professores, colegas de classe, de república, de pesquisa, de estágio, de Florestal, de Ferros, da vida... peço licença a todos que vierem a ler este singelo texto para dizer apenas um “**muito obrigado**” a todos vocês, **MEUS AMIGOS**.

## RESUMO

O objetivo deste artigo foi analisar por meio de uma revisão sistemática, as características dos artigos recentes que abordam de forma conjunta os temas de Vivências Acadêmicas e Estresse Universitário. Buscou-se preencher algumas lacunas teóricas sobre o atual estudo da saúde mental dos estudantes universitários. A análise fundamentou-se em artigos da base de dados *Web of Science* (WoS) para realizar a bibliometria com a técnica do Proknow-C (*Knowledge Development Process - Constructivist*) e, posteriormente, a revisão sistemática. Os filtros de busca foram: número de citações, data de publicação, alinhamento com o tema pesquisado e o fator de impacto. Após a filtragem, 17 artigos foram e analisados. Os resultados apontaram a falta de métodos qualitativos e a tendência de estudos focados em analisar as causas e consequências das vivências de estresse. Quadros de depressão e transtorno de ansiedade foram fortemente mencionados, indicando a necessidade de atenção quanto à saúde mental estudantil. Percebeu-se relações entre um bom desempenho no ensino médio e uma maior facilidade de adaptação ao contexto universitário. Como agenda de pesquisa, cita-se a necessidade de mais pesquisas sobre as formas de intervenção para redução do estresse e análises das estratégias de enfrentamento.

**Palavras-chave:** Vivências Acadêmicas. Estresse Universitário. Revisão sistemática.

# UNIVERSITY STRESS AND ACADEMIC EXPERIENCES: AN SYSTEMATIC REVIEW

## ***Abstract***

*The objective of this article was to analyze, through a systematic review, the characteristics of recent articles that jointly address the themes of Academic Experiences and University Stress. We sought to fill in some theoretical gaps about the current study of the mental health of university students. The analysis was based on articles from the Web of Science (WoS) database to carry out bibliometrics using the Proknow-C (Knowledge Development Process - Constructivist) technique and, later, a systematic review. The search filters were: number of citations, publication date, alignment with the researched topic and impact factor. After filtering, 17 articles were analyzed. The results showed the lack of qualitative methods and the tendency of studies focused on analyzing the causes and consequences of stress experiences. Depression and anxiety disorders were strongly mentioned, indicating the need for attention to student mental health. Relationships were observed between a good performance in high school and a greater ease of adaptation to the university context. As a research agenda, there is a need for more research on forms of intervention to reduce stress and analysis of coping strategies.*

**Keywords:** *Academic Experiences. University Stress. Systematic Review*

# ESTRÉS UNIVERSITARIO Y EXPERIENCIAS ACADÉMICAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

## ***Resumen***

*El objetivo de este artículo fue analizar, a través de una revisión sistemática, las características de artículos recientes que abordan conjuntamente los temas de Experiencias Académicas y Estrés Universitario. Fue buscado llenar algunos vacíos teóricos sobre el estudio actual de la salud mental de estudiantes universitarios. El análisis se basó en artículos de la base de datos Web of Science (WoS) para realizar bibliometría mediante la técnica Proknow-C (Knowledge Development Process - Constructivista) y, posteriormente, una revisión sistemática. Los filtros de búsqueda fueron: número de citas, fecha de publicación, alineamiento con el tema investigado y factor de impacto. Después del filtrado, se analizaron 17 artículos. Los resultados mostraron la falta de métodos cualitativos y la tendencia de estudios enfocados en analizar las causas y consecuencias de las experiencias de estrés. La depresión y los trastornos de ansiedad fueron fuertemente mencionados, indicando la necesidad de atención a la salud mental de los estudiantes. Se observaron relaciones entre un buen desempeño en el bachillerato y una mayor facilidad de adaptación al contexto universitario. Como agenda de investigación, existe la necesidad de más investigación sobre las formas de intervención para reducir el estrés y el análisis de las estrategias de afrontamiento.*

**Palabras Clave:** *Experiencias Académicas. Estrés Universitario. Revisión Sistemática.*

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma de Caminho Metodológico Seguindo o Proknow-C .....	4
Figura 2 - Quantidade de Autores por Artigo .....	6
Figura 3 – Produção Anual de Obras.....	6
Figura 4 – Distribuição Geográfica dos Artigos.....	7
Figura 5 – Categorias WoS dos Artigos .....	8

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 – Objetivos dos Artigos .....	10
--	----



## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Quantitativo de Artigos de Acordo com o Fator de Impacto.....	5
Tabela 2 – Áreas Pesquisadas.....	8
Tabela 3 – Ambiente de Pesquisa.....	9
Tabela 4 – Procedimentos Metodológicos .....	9

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO .....	1
2.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	3
3.	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	5
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
	REFERÊNCIAS .....	15
	ANEXO A – CONDIÇÕES DE SUBMISSÃO DO PERIÓDICO .....	18
	ANEXO B – COMPROVANTE DE SUBMISSÃO.....	19

# 1. Introdução

O ingresso no Ensino Superior traz consigo grandes mudanças na vida de um estudante, sejam elas no âmbito pessoal, familiar, profissional ou social. Frequentemente, o estudante se depara com a falta de tempo para todas as demandas, excesso de materiais de estudo, trabalhos, avaliações e sobrecarga (MATTA; LEBRÃO; HELENO, 2017; CHAU; VILELA, 2017). Vale ressaltar que os calouros podem reagir de diferentes maneiras a tais mudanças, sendo alguns de forma positiva, rápida e eficiente; outros mais lentamente e existem também os que nem chegam a completar o curso (MATTA; LEBRÃO; HELENO, 2017). Em conjunto às demandas, aponta-se a maior responsabilidade imposta ao próprio estudante que responde diretamente por suas escolhas, o que faz com que surjam sentimentos de insegurança, dúvidas, medo, assim como outros fatores que podem afetar negativamente a trajetória do aluno (BEZERRA; SIQUARA; ABREU, 2018).

Soares et al. (2019) apontam o fato de que ao fazer a transição do Ensino Médio (EM) para o Ensino Superior (ES), muitas vezes o jovem desconhece suas necessidades e seus reais desejos, a falta de uma visão mais clara acaba interferindo em sua escolha de carreira. Por vezes, a escolha da instituição de ensino é feita com poucas informações, fazendo com que os alunos conseqüentemente não tenham conhecimento sobre as competências requeridas ao longo desse período (MURAOKA; SANTOS, 2020; SOARES et al., 2019).

Neste sentido, tais mudanças e sentimentos fazem parte das vivências acadêmicas, que podem implicar em estresse. Sendo assim, tem-se neste artigo o objetivo de descrever como os temas estresse universitário e vivências acadêmicas têm sido abordados de forma conjunta em estudos publicados na última década.

Segundo Almeida, Ferreira e Soares (1999), é possível entender por vivências acadêmicas, as experiências e dificuldades às quais o estudante acaba sendo submetido em sua transição e/ou frequência universitária. Essas experiências afetam a vida dos estudantes de várias formas, desde a criação de novos ritmos e estratégias de aprendizagem, passando por novos padrões de relacionamentos interpessoais, e chegando até ao desenvolvimento de uma nova visão pessoal do mundo, ou seja, fatores de natureza intra e interpessoal, assim como também de natureza contextual (ALMEIDA; SOARES; FERREIRA, 2000; ALMEIDA et al. 1998).

Sobre o conceito de estresse, Selye (1965) aponta-o como a resposta que o corpo dá a qualquer tipo de demanda, seja ela causada por condições desagradáveis ou não, ou seja, qualquer situação que tire o organismo de seu estado de homeostase. Também Selye (1965) denominou esse fenômeno como Síndrome Geral da Adaptação (SGA), que pode ser entendida como a mobilização das forças do organismo visando sua defesa. Existem divergências sobre a forma pela qual a SGA ocorre, uma vez que Selye (1965) aponta um modelo trifásico composto pelas fases de Alerta, Resistência e Exaustão, e outros autores como Lipp (2001) apontam um modelo quadrifásico, onde é inserida entre as fases de Resistência e Exaustão a fase de Quase-exaustão. Porém, em ambos os casos, os níveis de estresse são os determinantes para indicar em qual fase o indivíduo está (MORAES, 2014; MARRAS; VELOSO, 2012).

Com outra abordagem, Lazarus e Folkman (1984) apontam que o estresse está mais relacionado à capacidade de lidar com as mudanças do que necessariamente à resposta ao agente estressor, ou seja, o nível de estresse é relativo à percepção da existência ou ausência de recursos para lidar com uma situação. Esta abordagem é chamada de Modelo Transacional (SANTOS, 2010), deixando em aberto a reação do indivíduo, uma vez que, se os recursos forem percebidos como suficientes para lidar com determinada situação, os níveis de estresse serão mais baixos.

Assim, Deps et al. (2018) apontam que o sucesso acadêmico está relacionado à capacidade de se autodirigir eficazmente e de criar situações favoráveis no contexto em que vivem, o que se torna uma árdua tarefa quando o estudante se encontra em um ambiente em que se conhece pouco a respeito. Concomitantemente, Almeida, Soares e Ferreira (2002) destacam as responsabilidades dos gestores universitários quanto à divulgação das informações e o apoio aos estudantes para lidarem com situações desfavoráveis no ambiente acadêmico, evitando-se os agentes estressores.

Ferro et al. (2019) apontam que os agentes estressores dos universitários estão vinculados a um conjunto de variáveis associado a todas as crescentes exigências impostas sobre os discentes no processo de transição e adaptação: variáveis associadas à aprendizagem e rendimento acadêmico; variáveis associadas ao desenvolvimento psicossocial dos indivíduos; e variáveis associadas ao contexto universitário, à instituição e ao espaço físico do *campus* (ALMEIDA; SOARES; FERREIRA, 2000).

Os relacionamentos interpessoais também são variáveis importantes, uma vez que Santos, Oliveira e Dias (2015) apontam que essas relações entre os estudantes são determinantes para adiar ou confirmar a decisão de abandono do curso. Ou seja, amigos podem fazer com que o estudante venha a se sentir mais acolhido e acabe persistindo no curso. Todavia,

relacionamentos conturbados com os colegas também têm influência no impulso para a desistência.

Almeida, Ferreira e Soares (1999) apontaram que os estudos sobre as vivências acadêmicas não são recentes (têm-se estudos norte-americanos datados da década de 60). Na época da publicação, foi exposto que o tema apresentava crescimentos exponenciais. Sahão e Kienen (2021) comprovam estes dizeres ao apontar que o tema Saúde Mental do Estudante e sua adaptação à vida universitária tem sido um objeto de estudo amplamente pesquisado. Porém, os autores apontam a presença de lacunas importantes a serem preenchidas na literatura. Apresentam também a necessidade de realização de mais revisões sobre a bibliografia que abordem mais explicitamente aspectos relacionados à adaptação do universitário. Sendo assim, este estudo tem como principal contribuição apresentar uma revisão sistemática acerca das publicações sobre o tema, buscando preencher a lacuna apontada por Sahão e Kienen (2021). Cita-se também a contribuição metodológica pela utilização do método Proknow-C como critério de refinamento de busca.

## **2. Procedimentos metodológicos**

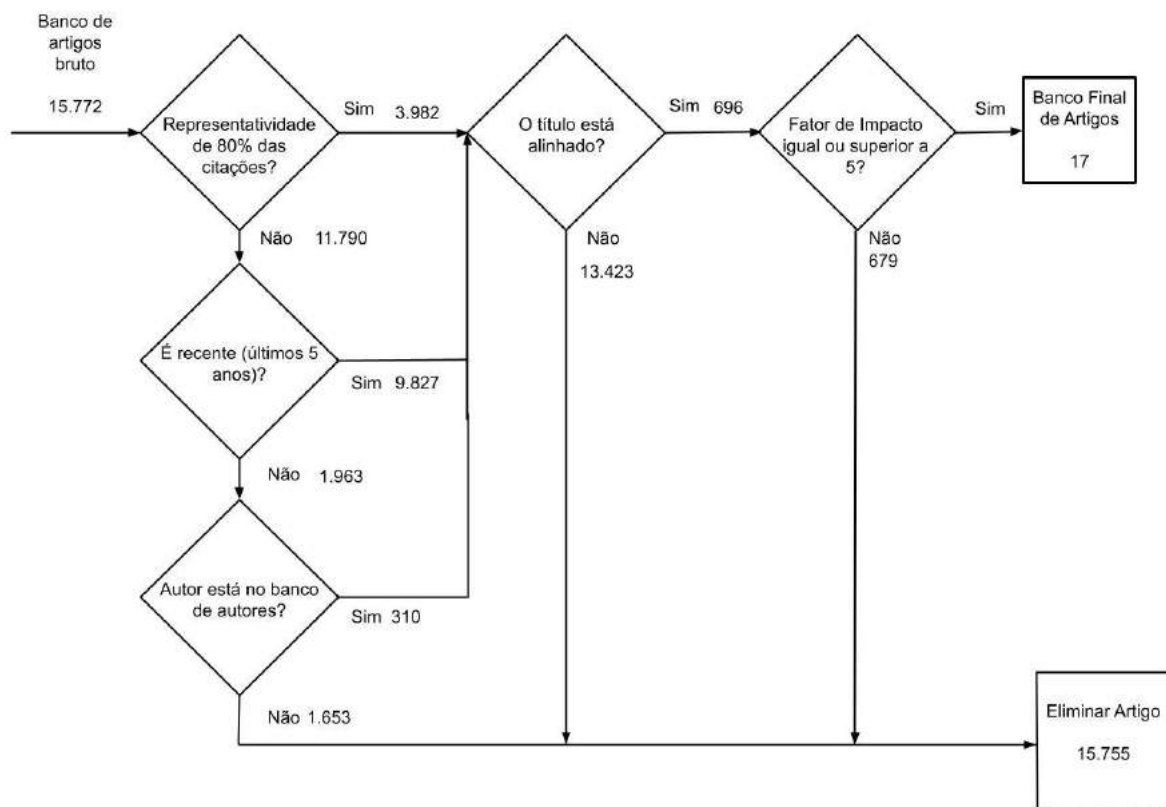
Para atingir o objetivo proposto de descrever como os temas de estresse universitário e vivências acadêmicas têm sido abordados de forma conjunta em estudos publicados nos últimos 10 anos, foram utilizadas a bibliometria e a revisão sistemática de literatura. Foram seguidos os passos propostos por Galvão e Pereira (2014) para a realização da pesquisa com a elaboração do problema, a busca na literatura, a seleção dos artigos, a extração dos dados, a avaliação metodológica dos artigos, a síntese dos dados, e a avaliação das evidências. A bibliometria foi utilizada para a evidenciação dos aspectos quantitativos da produção, a partir de Ribeiro (2017).

Para realizar a bibliometria, utilizou-se a técnica Proknow-C (*Knowledge Development Process – Constructivist*). Os artigos foram buscados na base de dados *Web of Science* (WoS), por sua abrangência. Foram utilizadas como palavras-chave para a pesquisa: *Experiences; Feelings; Learnings; Stress; Depression; Psychological Suffering; Mental Health; Anxiety; Academic; College Student; Undergraduates e University Students*.

Após a busca com as palavras-chave, formou-se o banco de artigos bruto preliminar com 17.583 obras. Foram excluídas as obras diferentes de artigos, resultando em um banco com 16.043 artigos. Foram excluídas as duplicatas, restando um banco de artigos bruto composto

por 15.772 obras. Posteriormente a isso, foram realizadas as aplicações dos filtros e etapas conforme o Proknow-C, resultando no banco final de artigos como pode ser visto na Figura 1.

**Figura 1 – Fluxograma de Caminho Metodológico Seguindo o Proknow-C**



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Ao todo, 696 obras foram consideradas alinhadas com a pesquisa. Os estudos foram então selecionados de acordo com o fator de impacto do periódico da publicação (Tabela 1). Foram encontrados 2 artigos com fator de impacto superior a 10, 15 artigos entre 5 e 10, 492 entre 1 e 5, 26 entre 1 e 0, 150 com fator 0 e 11 artigos cujo fator de impacto não foi encontrado. Foram selecionados para fazer parte da revisão sistemática os artigos com fator de impacto superior a 5, totalizando 17 obras.

**Tabela 1 – Quantitativo de Artigos de Acordo com o Fator de Impacto**

Escala de Fator de Impacto	Quantidade	Total acumulado
> 10	2	2
>5 </=10	15	17
>1 </=5	492	509
>0 </= 1	26	535
= 0	150	685
Não encontrado	11	696

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

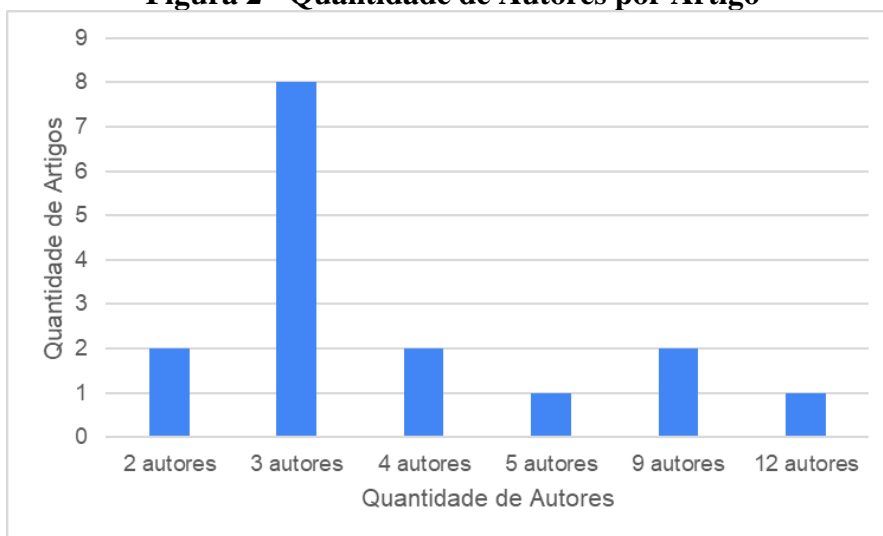
Na próxima seção, serão apresentados os resultados encontrados após a leitura dos artigos. Foram realizadas análises referentes à quantidade de autores de cada obra, às datas de publicação dos artigos, ao idioma de escrita, à distribuição geográfica das publicações, quantidade de citações, categorias de conhecimento, áreas pesquisadas, ambientes de pesquisa, procedimentos metodológicos, objetivos, resultados e conclusões e limitações.

### **3. Análise e discussão dos resultados**

Nesta seção serão apresentados os resultados encontrados após a leitura na íntegra dos 17 artigos em conjunto com dados apresentados na *Web of Science* sobre cada um deles. Inicialmente serão analisados tópicos a respeito dos autores, ano de publicação e distribuição geográfica dos artigos. Posteriormente, serão abordados tópicos referentes à estrutura dos artigos, como categorias, áreas de conhecimento, ambiente de pesquisa e metodologia. Por fim, serão discutidos aspectos referentes ao conteúdo das obras, como os objetivos dos artigos, resultados e limitações apontadas.

A Figura 2 indica a relação da quantidade de autores de cada obra. Aponta-se que nenhum dos autores que fizeram parte do banco de dados tiveram mais de um artigo na amostra final. Percebe-se mais obras com 4 ou menos autores e uma maior frequência de 3 autores (8).

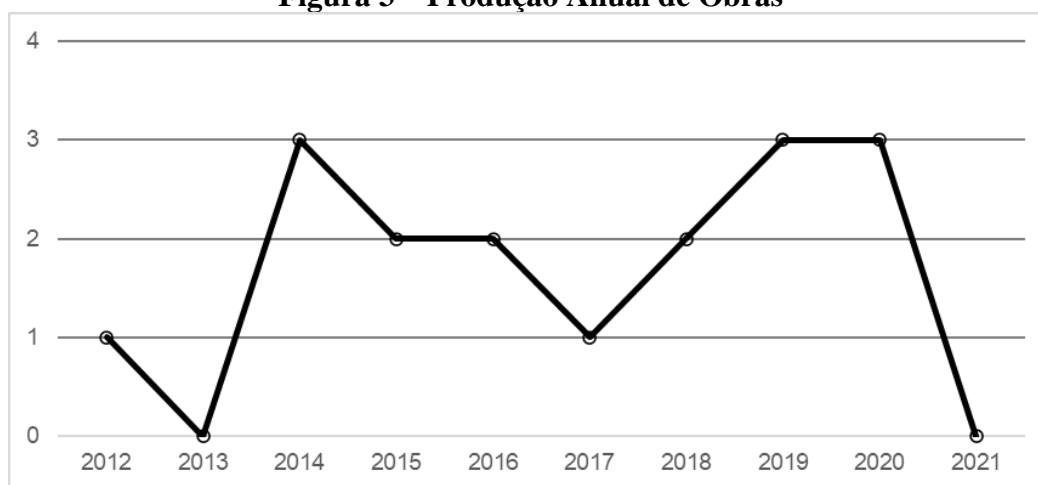
**Figura 2 - Quantidade de Autores por Artigo**



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

A Figura 3 apresenta os resultados referentes ao ano de publicação dos artigos. Percebe-se que não houve uma constância de publicações com o passar dos anos de 2012 até 2021. A quantidade máxima de publicações foram 3 nos anos 2014, 2019 e 2020. Vale ressaltar que no ano mais recente desta pesquisa não foram constatadas publicações que se enquadram nos parâmetros utilizados como filtros. Com base nesses resultados, não se pode traçar um padrão comportamental sobre a quantidade de publicações com o passar dos anos. Também não é possível realizar nenhum tipo de tentativa de previsão sobre crescimento ou decréscimo de obras futuras. Contudo, a baixa quantidade de artigos publicados, de qualquer modo indica a necessidade de mais pesquisas relacionadas aos temas em questão.

**Figura 3 – Produção Anual de Obras**



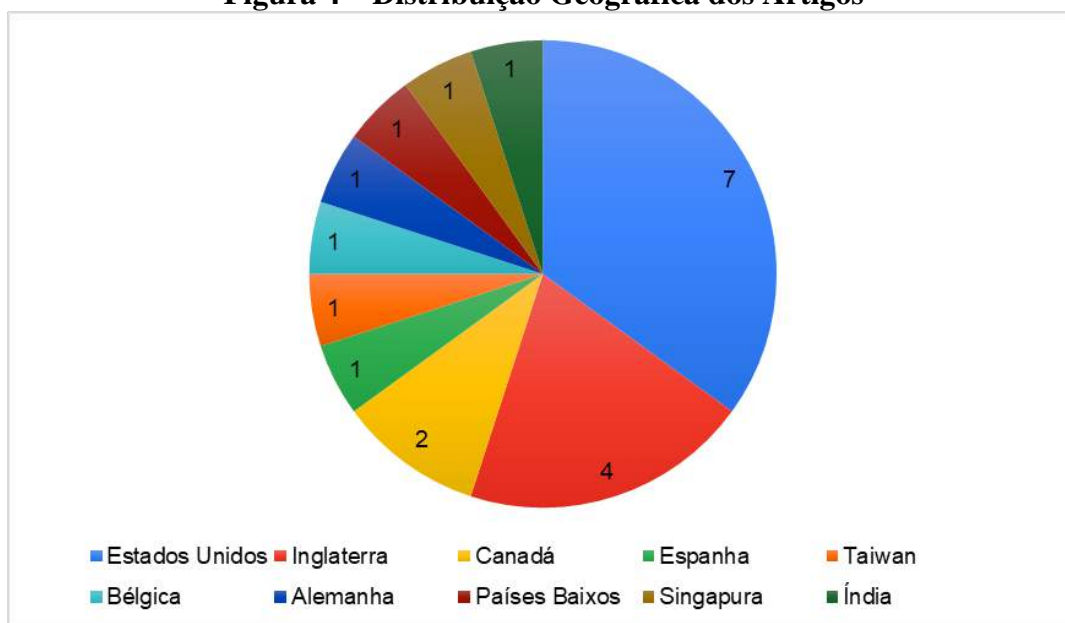
Fonte: Elaborado pelos autores (2022)



Sobre os periódicos em que os artigos foram publicados, praticamente não houveram repetições. A única exceção foi o periódico “*Depression and Anxiety*”, com dois artigos fazendo parte desta revisão.

A distribuição geográfica também se mostrou diversificada. Embora todas as obras analisadas tenham sido publicadas em língua inglesa, notou-se a presença de países em que o inglês não é o idioma principal. Ao todo, os 17 artigos foram relacionados com 10 países de acordo com a WoS. Vale ressaltar que muitos artigos estão relacionados com mais de um país/região na plataforma conforme a Figura 4:

**Figura 4 – Distribuição Geográfica dos Artigos**



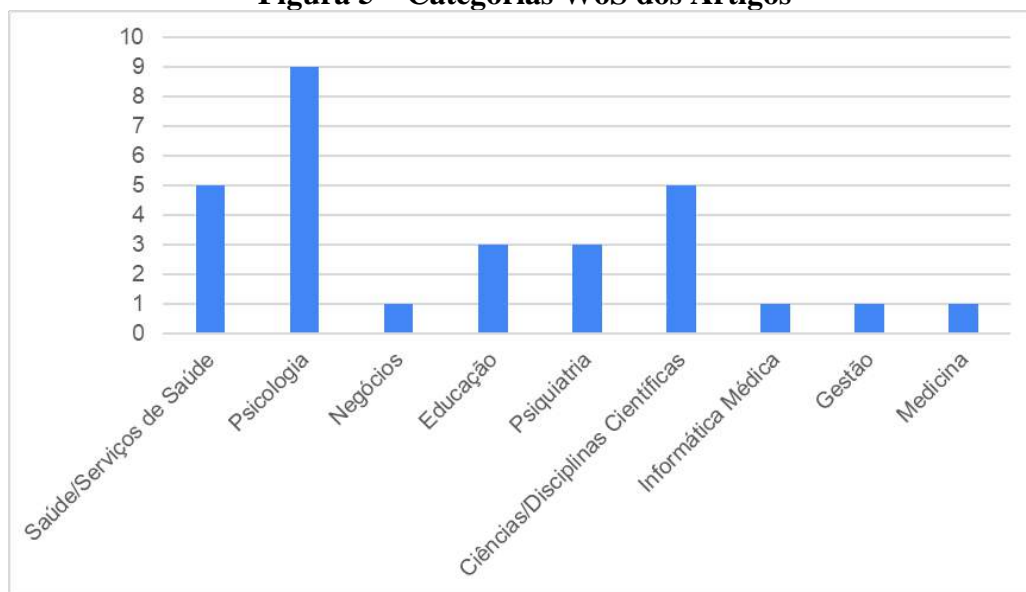
Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Os Estados Unidos foi o país que apresentou o maior número de publicações relacionadas (7 artigos), seguidos por Inglaterra (4 artigos) e Canadá (2 artigos). Destaca-se também que os demais países tiveram somente uma obra relacionada a cada um deles.

Sobre as citações das obras, ao todo foram 2.503. Em média foram 147 citações por obra, sendo que a mais citada foi referenciada 1.299 vezes e a menos citada contabilizou apenas 5 citações.

A respeito do conteúdo dos artigos, inicialmente se faz necessário abordar a separação apresentada pela WoS de acordo com as categorias das obras. Assim como foi feito com os países, muitos artigos foram indexados em mais de uma categoria de conhecimento.

**Figura 5 – Categorias WoS dos Artigos**



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

No decorrer da análise das categorias, foi possível constatar que a área que apresentou a maior quantidade de artigos foi a da Psicologia (9 artigos), seguida pela da Saúde/Serviços de Saúde e das Ciências/ Disciplinas Científicas, cada uma com 5 obras. Percebe-se que essas três áreas têm forte relação com o tema das vivências acadêmicas e do estresse universitário. No caso das áreas que apresentaram somente 1 artigo, parte disso pode ser justificado pelo fato de que alguns dos artigos abordaram unicamente uma espécie de curso de graduação conforme apresentado na Tabela 2.

**Tabela 2 – Áreas Pesquisadas**

Área Específica de Pesquisa	Quantidade de Obras	%
Administração de empresas e negócios internacionais	1	5,89%
Medicina	3	17,65%
Psicologia	2	11,76%
Não especificado	11	64,70%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,00%</b>

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Ainda sobre as amostras dos estudos, é possível perceber que em poucos trabalhos foram encontradas especificações sobre a instituição de ensino superior (IES) pesquisada. Conforme apresentado na Tabela 3, a maioria dos artigos não especificou se a amostra era de instituições públicas ou privadas.

**Tabela 3 – Ambiente de Pesquisa**

<b>Ambiente de Pesquisa</b>	<b>Quantidade de Obras</b>	<b>%</b>
Público	2	11,76%
Privado	2	11,76%
Não especificado	13	76,48%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,00%</b>

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

A Tabela 4 diz respeito aos procedimentos metodológicos realizados. Inicialmente sobre os tipos de pesquisa, foi constatado um maior número de estudos empíricos. Vale ressaltar também que a maioria dessas pesquisas foi de abordagem quantitativa, onde foi utilizado algum tipo de questionário *survey* para obter informações. A diversidade de escalas utilizadas também tem destaque, onde não foram encontradas repetições.

**Tabela 4 – Procedimentos Metodológicos**

		<b>Nº de Obras</b>	<b>%</b>
<b>Tipos de Pesquisa</b>	Teórica	3	17,65%
	Empírica	14	82,35%
<b>Abordagem</b>	Quantitativa	12	70,59%
	Qualitativa	2	11,76%
<b>Instrumento de Coleta de Dados</b>	<i>Survey</i>	12	70,59%
	Depoimentos <i>online</i>	1	5,88%
	Entrevista	1	5,88%

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Em relação aos objetivos dos artigos, o Quadro 1 mostra uma síntese com o apresentado em cada um. A maioria dos artigos (9) apresentou objetivos referentes à análise das percepções de estresse de suas populações. Cinco artigos apresentaram alguma forma de intervenção nos

quadros de estresse dos estudantes. Os três estudos teóricos apresentaram objetivos voltados à revisão literária.

**Quadro 1 – Objetivos dos Artigos**

Artigo			Objetivos
Título	Autores	Fator de Impacto	
A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial.	GALANTE, J. et al.	21,648	Avaliar se a oferta de cursos de <i>mindfulness</i> para os universitários melhoraria sua resiliência ao estresse.
Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis.	RICHARDSON, M.; ABRAHAM, C; BOND, R..	17,737	Revisão de literatura acerca de performance acadêmica e fatores psicológicos.
Mindfulness' effects on undergraduates' perception of self-knowledge and stress levels.	ARÁNEGA, A. Y.; SÁNCHEZ, R. C.; PÉREZ, C. G..	7,550	Avaliar os efeitos de práticas de <i>mindfulness</i> nos alunos, como controle de emoções, aumento de motivação e tolerância às frustrações.
Perfectionism in the Transition to University: Comparing Diathesis-Stress and Downward Spiral Models of Depressive Symptoms.	LEVINE, S. L.; MILYAVSKAYA, M. ZUROFF, D. C.	7,169	Examinar a influência do perfeccionismo na saúde mental dos estudantes.
Closing the Social-Class Achievement Gap: A Difference-Education Intervention Improves First-Generation Students' Academic Performance and all Students' College Transition.	STEPHENS, N. M.; HAMEDANI, M. G.; DESTIN, M.	7,029	Analisar as diferenças percebidas pelos alunos de primeira geração em uma intervenção de educação da diferença.
Distress Among Matriculating Medical Students Relative to the General Population.	BRAZEAU, C. M. L. R. et al.	6,893	Comparar os indicadores de saúde mental dos estudantes matriculados em medicina com os demais indivíduos da população com idade semelhante.
A latent growth curve analysis of initial depression level and changing rate as predictors of problematic Internet use among college students.	CHEN, S. K.; LIN, S. S. J.	6,829	Investigar e examinar sintomas depressivos em um grupo de universitários de Taiwan e sua relação com o uso problemático de internet.

The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use.	LIU, C. H. et al.	6,505	Analisar as condições psiquiátricas de uma amostra universitária dos EUA.
Prediction of major depressive disorder onset in college students.	EBERT, D. D. et al.	6,505	Avaliar a incidência de depressão entre calouros em 1 ano e a incidência de depressão em uma amostra significativa de estudantes.
Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis.	PUTHRAN, R. et al.	6,251	Revisão de literatura acerca de ocorrências de depressão entre estudantes de medicina.
Reappraising Test Anxiety Increases Academic Performance of First-Year College Students.	BRADY, S. T.; HARD, B. M.; GROSS, J. J.	5,805	Analisar o impacto de uma mensagem explicativa sobre ansiedade pré-exame no desempenho dos alunos nas avaliações.
An Examination of Distress Intolerance in Undergraduate Students High in Symptoms of Generalized Anxiety Disorder.	MACDONALD, E. M. et al.	5,761	Examinar/investigar quais vivências os indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada acham angustiantes; comparar os indivíduos com altos e baixos sintomas depressivos.
Computer-Delivered and Web-Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis.	DAVIES, E. B.; MORRIS, R.; GLAZEBROOK, C.	5,428	Revisar sistematicamente e analisar os ensaios baseados na Web e entregues por computador sobre intervenções para melhorar a depressão, ansiedade, estresse psicológico e estresse em universitários.
Who cares for academics? We need to talk about emotional well-being including what we avoid and intellectualise through macro-discourses.	SMITH, C.; ULUS, E.	5,122	Explorar o bem-estar dos acadêmicos, dor, sofrimento emocional; confrontar tabus sobre saúde mental e bem-estar emocional em IES; debater a vergonha sobre discutir esses temas sensíveis; incentivar o apoio aos acadêmicos.
Breaking barriers: An educational and contact intervention to reduce mental illness stigma among Indian college students.	AHUJA, K. K. et al.	5,083	Desenvolver, implementar e avaliar um programa de intervenção projetado para promover atitudes positivas em relação aos alunos com doenças mentais.
Predictors of Depression Stigma in Medical Students: Potential Targets for Prevention and Education.	WIMSATT, L. A.; SCHWENK, T. L.; SEN, A.	5,043	Identificar indícios de estigma em início de carreira entre médicos em formação e informar um esboço de um programa para a redução desses estigmas.
Depression as a concealable stigmatized identity: what influences whether students conceal or reveal their depression in undergraduate research experiences?	COOPER, K. M.; GIN, L. E.; BROWNELL, S. E.	5,012	Entender em que medida os alunos revelam a sua depressão em pesquisas, descrever os desafios de esconder a depressão e revelar os benefícios de expor a depressão dentro do contexto; Explorar se os alunos conheciam

			cientistas com depressão e como isso pode afetá-los.
--	--	--	--

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Em relação aos resultados apresentados, tem-se alguns pontos em comum nos artigos. Percebeu-se que diagnósticos passados de depressão se mostraram bastante presentes nas amostras de estudantes altamente estressados (EBERT et al., 2019; WIMSATT; SCHWENK; SEN, 2015). A depressão também figurou entre os resultados de artigos que concluíram o estresse fortemente associado à doença e à ideação ou tentativas de suicídio dentre os universitários (COOPER; GIN; BROWNELL, 2020; LEVINE; MILYAVSKAYA; ZUROFF, 2020; EBERT et al., 2019; CHEN; LIN, 2016; PUTHRAN et al., 2016; WIMSATT; SCHWENK; SEN, 2015; DAVIES; MORRISS; GLAZEBROOK, 2014). Também foi notado que o desenvolvimento de depressão faz com que um aluno apresente forte tendência ao uso problemático da internet (CHEN; LIN, 2016).

Notou-se uma maior intolerância a gatilhos estressantes em sujeitos com transtorno de ansiedade (SMITH; ULUS, 2020; BRADY; HARD; GROSS, 2018; MACDONALD et al., 2015; DAVIES; MORRISS; GLAZEBROOK, 2014; STEPHENS; HAMEDANI; DESTIN, 2014), o que alardeia a necessidade de cuidados tendo em vista a alta carga de agentes estressores no meio universitário.

Verificou-se o ingresso à vida universitária como estressante tendo em vista a presença de altos níveis de estresse em calouros. Maiores níveis de depressão e de ansiedade foram constatados nessa população se comparados aos veteranos (EBERT et al., 2019; BRADY; HARD; GROSS, 2018; PUTHRAN et al., 2016). Em contrapartida, é possível citar que foi constatada uma correlação positiva entre os históricos de notas do EM com os coeficientes de desempenho acadêmico do ES, o que sinaliza para uma maior facilidade de adaptação às vivências acadêmicas para os alunos que obtiveram um bom desempenho durante o Ensino Médio (RICHARDSON; ABRAHAM; BOND, 2012). Em conjunto a isso, ressalta-se também os treinamentos e outros métodos de intervenção por parte das IES como estratégias eficazes para a preservação da saúde mental e redução do estresse dos estudantes (ARÁNEGA; SÁNCHEZ; PÉREZ, 2019; BRADY; HARD; GROSS, 2018; GALANTE et al., 2018; AHUJA et al., 2017; DAVIES; MORRISS; GLAZEBROOK, 2014; STEPHENS; HAMEDANI; DESTIN, 2012).

De modo geral, as principais limitações apontadas nos estudos analisados dizem respeito aos dados das pesquisas. A insuficiência dos mesmos em conjunto com a baixa taxa de respostas

foram limitações que apontaram dificuldades de se obter um retorno satisfatório dos estudantes (EBERT et al., 2019; LIU et al., 2019; AHUJA et al., 2017; RICHARDSON; ABRAHAM; BOND, 2012). Ademais, foi relatado que parte dos estudantes participantes acabavam não respondendo todos os questionamentos realizados (LEVINE; MILYAVSKAYA; ZUROFF, 2020; CHEN; LIN, 2016). Isso se dá devido ao fato de terem sido utilizados instrumentos de coleta que necessitavam de um certo espaçamento de tempo entre as respostas para possibilitar comparações.

Alguns estudos apontaram um conjunto limitado de variáveis estudadas, dessa forma não tendo sido capazes de abordar todas as questões acerca do tema (COOPER; GIN; BROWNELL, 2020; BRADY; HARD; GROSS, 2018; BRAZEAU et al., 2014). Outra limitação apresentada foi a de que os resultados obtidos nas pesquisas não podem ser generalizados, pois, se tratando de pesquisas sobre aspectos psicológicos, a subjetividade é uma variável a ser levada em consideração (COOPER; GIN; BROWNELL, 2020; LEVINE; MILYAVSKAYA; ZUROFF, 2020; EBERT et al., 2019; LIU et al., 2019; AHUJA et al., 2017; WIMSATT; SCHWENK; SEN, 2015).

Por fim, outra limitação presente foi a questão do uso de apenas um instrumento de coleta de dados. Essa limitação vai de encontro com o apresentado na Tabela 4 que ressalta uma maioria de estudos quantitativos utilizando apenas questionários *survey*. Com isso, ressalta-se a necessidade de realização de entrevistas para completar e aprofundar as análises, que também foi apontada como limitação em parte das obras (EBERT et al., 2019; PUTHRAN et al., 2016; MACDONALD et al., 2015; WIMSATT; SCHWENK; SEN, 2015).

#### **4. Considerações Finais**

Essa pesquisa teve como objetivo a revisão sistemática da literatura acerca dos temas vivências acadêmicas e estresse universitário por meio de análise das obras encontradas na *Web of Science*. As análises foram realizadas com base nos 17 artigos identificados como ligados aos temas pesquisados dentro dos parâmetros de pesquisa. Como inovação, foi utilizada metodologia do Proknow-C para realizar a filtragem dos artigos.

Observou-se um foco predominantemente internacional das obras publicadas, assim como a completa ausência de estudos em língua portuguesa, o que teoricamente vai em desencontro com o esperado, uma vez que os estudos sobre vivências acadêmicas têm fortes raízes em Portugal. Isso revela a necessidade de mais estudos acerca do tema sendo realizados

em territórios lusófonos. Em relação às teorias sobre estresse, foi percebida uma forte influência dos estudos de Hans Selye, o que já era esperado devido a este ser um precursor das pesquisas sobre o tema.

A análise também mostrou uma maior tendência para pesquisas empíricas do que teóricas nos últimos 10 anos. Dentre essas pesquisas empíricas, a maioria (12) seguiu rumo a uma abordagem quantitativa utilizando algum tipo de *survey* como instrumento de coleta de dados. Em conjunto a isso, a falta de métodos qualitativos de aprofundamento foi percebida como uma das principais limitações apontadas nas pesquisas. Isso aponta para a necessidade de mais estudos de abordagem mista, tanto pelo fato de que os dados quantitativos não podem ser generalizados para todos os públicos quanto pela necessidade de realização de entrevistas complementares.

Nos artigos analisados foi possível constatar certa tendência de realização de estudos focados em analisar as causas e consequências das vivências de estresse dos estudantes. Isso aponta uma necessidade de realização de mais pesquisas voltadas para políticas de intervenção para redução dos quadros de estresse e análises das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes. Pode-se destacar também a necessidade de realização de mais outras pesquisas voltadas para revisões de literatura, uma vez que foi constatado um número baixo de artigos com este objetivo. As análises apontam também para a necessidade de estudos com aprofundamento nas causas do estresse, indicando assim, uma agenda de pesquisa.

Quadros de depressão e transtorno de ansiedade também foram fortemente mencionados nos artigos analisados. Isso serve para a manifestação de alarde a respeito das condições em que a saúde mental dos estudantes se encontra em várias regiões do mundo. Tais psicopatologias são parcialmente impulsionadas por altos índices de estresse, o que dentro de uma população de estudantes, indica uma forte pressão dentro do ambiente universitário.

Sobre as principais limitações desta revisão sistemática, destaca-se o uso exclusivo da *Web of Science* como base de dados. Acredita-se que resultados diferentes e mais obras poderiam ter sido incluídas nesta análise caso outras fontes tivessem sido utilizadas. Outra limitação que pode ser apontada refere-se ao cenário de pandemia em que o mundo se encontra. Com isso, muitas pesquisas voltadas para o estresse universitário se limitaram a análises das vivências dentro deste cenário, fazendo com que não viessem a fazer parte das obras analisadas nesta revisão pelo fato de não poderem ser minimamente generalizadas.

Contudo, esta revisão sistemática de literatura sobre vivências acadêmicas e estresse universitário trouxe como principal contribuição uma melhor compreensão sobre as



características de pesquisas dentro da última década acerca do tema em voga. Acredita-se que, por meio desta, tenha sido possível preencher algumas lacunas teóricas a respeito do estudo da saúde mental de estudantes universitários, assim como indicar possibilidades para estudos futuros.

## REFERÊNCIAS

- AHUJA, K. K. et al. Breaking barriers: An educational and contact intervention to reduce mental illness stigma among Indian college students. **Psychosocial intervention**, vol. 26, p. 103-109, 2017.
- ALMEIDA, L. S. et al. Dificuldades de adaptação e de realização acadêmica no ensino superior: análise de acordo com as escolhas vocacionais e o ano de curso. **Revista Galego-portuguesa de Psicoloxía e educación**, v. 2, n. 2, p. 41-48, 1998.
- ALMEIDA, L. S.; FERREIRA, J. A. G.; SOARES, A. P. C. Questionário de Vivências Acadêmicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v.33, n.3, p. 181-207, 1999.
- ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. C.; FERREIRA, J. A. G. Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. **Avaliação Psicológica**, v.1, n.2, 81-93, 2002.
- ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. C.; FERREIRA, J. A. G.. Transição e adaptação à Universidade - apresentação de um Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA). **PSICOLOGIA**, vol. 19, n. 2, p. 189-208, 2000.
- ARÁNEGA, A. Y.; SÁNCHEZ, R. C.; PÉREZ, C. G.. Mindfulness' effects on undergraduates' perception of self-knowledge and stress levels. **Journal of Business Research**, vol. 101, p. 441-446, 2019.
- BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S.. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 235-244, 2018.
- BRADY, S. T.; HARD, B. M.; GROSS, J. J.. Reappraising Test Anxiety Increases Academic Performance of First-Year College Students. **Journal of educational psychology**, vol. 110, n. 3, p. 395-406, 2018.
- BRAZEAU, C. M. L. R. et al. Distress Among Matriculating Medical Students Relative to the General Population. **Academic Medicine**, vol. 89, n. 11, p. 1520-1525, 2014.
- CHAU, C.; VILELA, P.. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. **Revista de Psicología (PUCP)**, v. 35, n. 2, p. 387-422, 2017.
- CHEN, S. K.; LIN, S. S. J.. A latent growth curve analysis of initial depression level and changing rate as predictors of problematic Internet use among college students. **Computers in Human Behavior**, vol. 54, p. 380-387, 2016.

COOPER, K. M.; GIN, L. E.; BROWNELL, S. E.. Depression as a concealable stigmatized identity: what influences whether students conceal or reveal their depression in undergraduate research experiences? **International journal of STEM education**, v. 7, n. 1, p. 1-18, 2020.

DAVIES, E. B.; MORRISS, R.; GLAZEBROOK, C.. Computer-Delivered and Web-Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Medical Internet Research**, vol. 16, 2014.

DEPS, V. L. et al. Reflexões de uma roda de conversa acadêmica sobre autorregulação e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. **Temas em Saúde**, v. 18, n. 4, p. 5-27, 2018.

EBERT, D. D. et al. Prediction of major depressive disorder onset in college students. **Depression and anxiety**, vol. 36, p. 294-304, 2019.

FERRO, L. R. M. et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 573-581, 2019.

GALANTE, J. et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. **Lancet Public Health**, vol. 3, 2018.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G.. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, p. 183-184, 2014.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.

LEVINE, S. L.; MILYAVSKAYA, M. ZUROFF, D. C.. Perfectionism in the Transition to University: Comparing Diathesis-Stress and Downward Spiral Models of Depressive Symptoms. **Clinical Psychological Science**, vol. 8, n. 1, p. 52-64, 2020.

LIPP, M. E. N. **Stress: conceitos básicos**. Em: LIPP, M. E. N. (Org.), Pesquisas sobre stress no Brasil - saúde, ocupações e grupos de risco (p.17-31). São Paulo: Papyrus. 2. ed., 2001.

LIU, C. H. et al. The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use. **Depression and anxiety**, vol. 36, p. 8-17, 2019.

MACDONALD, E. M. et al. An Examination of Distress Intolerance in Undergraduate Students High in Symptoms of Generalized Anxiety Disorder. **Cognitive behaviour therapy**, vol. 44, n. 1, p. 74-84, 2015.

MARRAS, J. P.; VELOSO, H. M. **Estresse Ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MATTA, C. M. B.; LEBRÃO, S. M. G.; HELENO, M. G. V.. Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. **Psicologia Escolar e educacional**, v. 21, n. 3, p. 583-591, 2017.

MORAES, T. S. L. **Transtorno de Adaptação**: uma revisão sistemática e sua prevalência entre estudantes universitários. 2014. 79 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Instituto de Educação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2014.

MURAOKA, M. R.; SANTOS, J. A.. Metamorfose do calouro: um estudo da evolução das expectativas acadêmicas de ingressantes em administração. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, v. 13, n. 2, p. 228-251, 2020.

PUTHRAN, R. et al.. Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. **Medical education**, vol. 50, p. 456-468, 2016.

RAMOS, S. I. V.; CARVALHO, A. J. R.. Nível de *stress* e estratégias de *coping* dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. **Revista Interações**, 2007.

RIBEIRO, H. C. M.. Bibliometria: quinze anos de análise da produção acadêmica em periódicos brasileiros. **Biblios**, n. 69, p. 1-20, 2017.

RICHARDSON, M.; ABRAHAM, C; BOND, R.. Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Psychological Bulletin**, vol. 138, n. 2, p. 353-387, 2012.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N.. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, 2021.

SANTOS, A. F. **Determinantes psicossociais da capacidade adaptativa**: um modelo teórico para o stress. 2010. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2010.

SANTOS, A. S.; OLIVEIRA, C. T.; DIAS, A. C. G.. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 17, n. 1, p. 150-163, 2015.

SELYE, H.. **Stress - a tensão da vida**. 2ª Edição. Ibrasa, 1965.

SMITH, C.; ULUS, E.. Who cares for academics? We need to talk about emotional well-being including what we avoid and intellectualise through macro-discourses. **Organization**, vol. 27, n. 6, p. 840-857, 2020.

SOARES, A. B. et al. Comportamentos sociais acadêmicos de universitários de instituições públicas e privadas: o impacto nas vivências no ensino superior. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 14, n. 1, p. 1-16, 2019.

STEPHENS, N. M.; HAMEDANI, M. G.; DESTIN, M.. Closing the Social-Class Achievement Gap: A Difference-Education Intervention Improves First-Generation Students' Academic Performance and all Students' College Transition. **Psychological Science**, vol. 25, n. 4, p. 943-953, 2014.

WIMSATT, L. A.; SCHWENK, T. L.; SEN, A.. Predictor of Depression Stigma in Medical Students: Potential Targets for Prevention and Education. **American journal of preventive medicine**, vol 49, n. 5, p. 703-714, 2015.

## ANEXO A – CONDIÇÕES DE SUBMISSÃO DO PERIÓDICO

- A contribuição é original e inédita e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; ou, como caso especial, é um texto já publicado em periódico estrangeiro e está acompanhado da autorização, com assinatura do editor da revista em que foi originalmente publicado. Segue carta anexada contendo: autorização para o início do processo editorial e de revisão de língua, concessão dos direitos autorais para a revista, assinada por todos os autores, destacando em qual modalidade o texto se encaixa.
- Segue carta atestando a aprovação pelo comitê de ética da instituição, nos termos das Resoluções 196/96 e 251/97, do Conselho Nacional de Saúde, pois meu texto refere-se a pesquisa com seres humanos. Ou, a minha pesquisa não demanda tal exigência.
- O texto está rigorosamente de acordo com as normas da Revista, como: quantidade de páginas de acordo com a modalidade em que se encaixa; espaço 1,5; citações adequadas às normas da ABNT; resumo; três a cinco palavras-chave ; abstract; keywords; resumen; palabras clave; título pleno em português, inglês e espanhol; título abreviado em português, inglês e espanhol. Ou, a modalidade do meu texto não exige, resumos e palavras-chave.
- Não há nenhuma identificação de autoria no texto. Inclusive foi removida do arquivo e da opção Propriedades no Word, garantindo desta forma o critério de sigilo da revista, caso submetido para avaliação por pares como as modalidades 1 a 3, conforme instruções disponíveis em [Assegurando a Avaliação Duplo Cego por Pares](#).
- Em caso de pesquisa com seres humanos, inserir no corpo do texto o número do protocolo de pesquisa.
- Verificação de similaridade  
Para verificar a originalidade, todos os manuscritos serão verificados pelo serviço de detecção de originalidade usando o software Turnitin. Se forem encontradas evidências de plágio antes do processo de revisão, o manuscrito será rejeitado e uma carta ao autor correspondente será enviada. Se a evidência de plágio for encontrada após a aceitação, ou mesmo após a publicação do artigo, os autores terão a chance de refutação. Se os argumentos não forem satisfatórios, o artigo será retirado. A decisão final caberá a equipe Editorial.

## ANEXO B – COMPROVANTE DE SUBMISSÃO

[EDUC] Agradecimento pela Submissão Externa Caixa de entrada x



**João Pedro Pezzato e Maria Rosa Rodrigues Martins de Camargo** <reveduca.rc@unesp.br>

16:18 (há 42 minutos)



para mim ▾

Thales de Souza Magalhães,

Agradecemos a submissão do seu manuscrito "ESTRESSE UNIVERSITÁRIO E VIVÊNCIAS ACADÊMICAS" para Educação: Teoria e Prática. Através da interface de administração do sistema, utilizado para a submissão, será possível acompanhar o progresso do documento dentro do processo editorial, bastando logar no sistema localizado em:

URL do Manuscrito: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/authorDashboard/submission/16903>

Login: 14986440667

Caso o artigo seja aprovado, será solicitada uma contribuição de R\$300,00 pelo processo de editoração (XML, DOI e revisão, entre outros).

Em caso de dúvidas, envie suas questões para este email. Agradecemos mais uma vez considerar nossa revista como meio de transmitir ao público seu trabalho.

João Pedro Pezzato e Maria Rosa Rodrigues Martins de Camargo