

EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO COM UNIVERSITÁRIOS SOBRE COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

Adriana Benevides Soares

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Paulo Roberto Soares da Silva Alves

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Maria Eduarda de Melo Jardim

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Cesar Augusto Cobellas de Medeiros

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Recebido em: 03/10/2022

1ª revisão em: 28/09/2023

Aceito em: 22/03/2024

RESUMO

Diante dos desafios que concernem a adaptação acadêmica, a ansiedade que se dá em meio às múltiplas dificuldades inerentes a este contexto é um aspecto considerável. Considerando diferentes potenciais fontes de ansiedade na experiência universitária, foram elaboradas duas oficinas em formato online, cada uma composta por cinco sessões, com o intuito de auxiliar estudantes universitários a lidar com a ansiedade em meio acadêmico. O estudo teve como objetivo avaliar a efetividade dessas oficinas. Participaram 17 estudantes, dos quais, de acordo com o método de análise estatística utilizado, pautado no índice de mudança confiável, 14 apresentaram melhoras em seus quadros de ansiedade e, destes, dois apresentaram mudanças particularmente notáveis em termos estatísticos. Com os resultados apresentados, pode-se perceber que o desenvolvimento de intervenções com estudantes universitários em diferentes formatos pode ser de grande valia para essa população no que tange suas dificuldades de adaptação à universidade.

Palavras-chave: ansiedade; estudantes universitários; intervenção social.

EFFECTS OF AN INTERVENTION WITH COLLEGE STUDENTS ON HOW TO DEAL WITH ANXIETY

ABSTRACT

Faced with the challenges related to academic adaptation, the anxiety that occurs amid the multiple difficulties inherent in this context is a considerable aspect. Considering different sources of anxiety in the university experience, two online workshops were developed, each consisting of five sessions, in order to help university students deal with anxiety in academia. The study aims to evaluate the effectiveness of the intervention. Participated in the workshops 17 students, of which, according to the statistical analysis method used, based on the index of reliable change, 14 showed improvements in their anxiety of these, two showed particularly remarkable changes in statistical terms. With the results presented, it is possible to see that the development of interventions with university students in different formats can be of great value to this population regarding their difficulties of adaptation to the university.

Keywords: anxiety; college students; social intervention.

EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN CON UNIVERSITARIOS SOBRE CÓMO LIDIAR CON LA ANSIEDAD

RESUMEN

Frente a los desafíos que afectan a la adaptación académica, la ansiedad que se da en medio de las múltiples dificultades inherentes a este contexto es un aspecto considerable. Considerando diferentes fuentes de ansiedad en la universidad, se elaboraron dos talleres en formato online, compuestos por cinco sesiones, con el fin de ayudar a estudiantes a lidiar con la ansiedad en medio académico. El estudio tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la intervención. Participaron 17 estudiantes, de los cuales, de acuerdo con el método de análisis estadístico utilizado, pautado en el índice de cambio confiable, 14 presentaron mejoras en sus cuadros de ansiedad y, de ellos, dos presentaron cambios particularmente notables en términos estadísticos. Con los resultados presentados, se puede percibir que el desarrollo de intervenciones con estudiantes universitarios en diferentes formatos puede ser de gran valor para esa población en lo que respecta a sus dificultades de adaptación universitaria.

Palabras clave: ansiedad; estudiantes universitarios; intervención social.

INTRODUÇÃO

A entrada no Ensino Superior é um momento marcado por expectativas a respeito da vida profissional e social, em especial pelo ambiente diversificado com o qual o estudante se depara. Esse novo contexto garante ao aluno universitário uma gama de possibilidades para o desenvolvimento pessoal, já que exige novas formas de estudar, uma postura mais ativa no processo ensino-aprendizagem e novas formas de se relacionar (Casanova, Araújo & Almeida, 2020). No entanto, a experiência desafiadora pode se reverter em fontes de estresse e ansiedade (Sahão & Kienen, 2021).

Identifica-se na vivência universitária dificuldades para lidar com as atividades curriculares menos sequenciadas, horários menos estruturados, ritmo mais pesado de estudos, maior necessidade de automonitoria, capacidade de se relacionar com outros estudantes e com docentes, lidar com tarefas avaliativas, entre outras (Rodríguez & López, 2017). Quando entendidas como um empecilho, essas dificuldades podem não ser ultrapassadas, resultando em prejuízos para a saúde mental do estudante (Graner & Cerqueira, 2019). Dessa forma, faz-se necessário não só caracterizar o que é relevante para a facilitação da experiência no Ensino Superior, mas também que se desenvolvam recursos que se relacionem com o desenvolvimento psicossocial dos discentes.

Deparar-se com essas mudanças pode gerar sofrimento. Entre estes, figura-se a ansiedade, que é uma experiência emocional que se dá por conta da previsão de possíveis situações futuras ou diante de situações desagradáveis (Cruz et al., 2010). A sintomatologia associada à ansiedade recorrentemente se manifesta no período universitário (Jardim, Castro, & Ferreira-Rodrigues, 2020; Afonso Júnior et al., 2020). Diante das mudanças com as quais o universitário se depara no seu processo de inserção à academia, ele pode se deparar com uma série de exigências que serão fontes de estressores particulares a este ambiente. Entre estas estão: socialização com os pares (Araújo et al., 2016); lidar com autoridades, como professores e outros funcionários da faculdade (Leão, Gomes, Ferreira, & Cavalcanti, 2018; Sahão & Kienen, 2021); situações de exposição oral (Oliveira & Duarte, 2004), como fazer ou responder perguntas e apresentar trabalhos diante do professor e da turma; a antecipação do processo e do resultado de testes e provas (Andrade & Pires, 2020; Silva, Panosso, & Donadon, 2018), dentre outros fatores ansiogênicos.

A socialização entre os pares é de grande importância no contexto acadêmico. Ela traz diversos benefícios, tais como: criar rede de apoio social, obter informações sobre o curso, inclusive com veteranos e funcionários da instituição, promover maior facilidade em formar grupos para trabalhos e contribuir para o desenvolvimento de valores éticos de respeito e tolerância com os diferentes (Araújo et al., 2016; Teixeira et al., 2008; Medeiros, 2020). Estes benefícios auxiliam o estudante em seu processo de adaptação acadêmica, promovendo o ajustamento do indivíduo frente às demandas da vida universitária.

No que diz respeito à adaptação acadêmica, Casanova et al. (2020) realizaram um estudo que teve como objetivo analisar as dificuldades enfrentadas pelos estudantes universitários em seu processo de integração à Universidade. Participaram da pesquisa 650 estudantes recém-chegados ao Ensino Superior que relataram, entre outras coisas, sobre suas dificuldades interpessoais. Dentre os resultados, encontrou-se que a dificuldade de construir relações costuma diminuir com o passar das primeiras semanas do estudante na graduação.

Contudo, diversos estudantes, sobretudo os calouros, mantêm tais dificuldades em se relacionar com seus pares devido ao medo desencadeado por estar em um ambiente novo. Esta situação gera no ingressante um receio acerca de como será recepcionado pelos seus novos colegas, o que torna a socialização entre os pares um fator ansiogênico (Franco, 2016; Casanova et al., 2020). Ademais, o afastamento de casa e, conseqüentemente, de seus pais, objetos pessoais e de amigos pode desencadear no estudante sintomas de estresse e ansiedade, efeito conhecido como Homesickness (Antunes, 2016; Thurber & Walton, 2007). Os alunos que têm de sair de casa para estudar apresentam com mais frequência níveis de ansiedade e episódios de depressão maiores se comparados a outros estudantes (Vizzoto, de Jesus, & Martins, 2017).

Neste sentido, o estudo de Vizzotto et al. (2017) visou avaliar a qualidade de vida, sintomas de ansiedade, depressão e estresse, junto a estilos de vida e métodos acadêmicos de estudantes que tiveram de sair de casa para estudar. Encontrou-se que a ansiedade associada ao ato de distanciar-se da família está relacionada ao processo de desenvolvimento natural do indivíduo, a dificuldades de amadurecimento e de desprendimento dos pais. Para superar estas dificuldades, o estudante deve buscar novas formas de se relacionar com pessoas até então desconhecidas, além de cultivar posturas mais focadas no cotidiano acadêmico.

Entre as novas formas de se relacionar e as novas posturas adotadas há ainda outras a considerar. Os universitários se encontram diante da necessidade de participação mais ativa no processo de ensino-aprendizagem e de integração ao ambiente acadêmico. A mudança começa pelas aulas em si, que se apresentam como um território desconhecido e que demanda maior autonomia e maturidade por parte do discente. O contato com o corpo docente apresenta um caráter menos tutelar em comparação às etapas educacionais anteriores à graduação (Araújo et al., 2016; Casanova et al., 2020).

Durante o Ensino Médio, os professores apresentam um acompanhamento mais individualizado do aluno que abrange desde o comportamento e a frequência em sala até o desempenho curricular; o aluno é foco de observação. Essa atenção particular é dissipada no ambiente universitário: as turmas passam a ser menos estruturadas e os conteúdos expostos são mais extensos e complexos. O controle da frequência, do comportamento e do rendimento acadêmico passam a ser atribuição exclusiva do aluno, tornando o contexto da graduação mais impessoal e desafiador. Diversas são as vivências que ressaltam a emancipação do aluno,

como por exemplo quanto à presença em aula que, não raro, não é cobrada, a ausência de obrigatoriedade em anotar as matérias e a necessidade de manifestação direta para o professor ou aluno-monitor da disciplina caso precise de ajuda (Teixeira et al., 2008).

Entre os motivos que levam os discentes a adotarem posturas mais participativas em sala de aula, a postura do professor se caracteriza como um dos pontos mais importantes. A relação com os docentes pode contribuir para a melhor experiência dos estudantes, ao se mostrarem disponíveis para esclarecer dúvidas, receberem ideias ou sugestões dos alunos (Sahão & Kienen, 2021). Além disso, o engajamento do aluno com o conteúdo é influenciado pela capacidade do professor em contextualizá-lo em relação à vida dos estudantes (Bariani & Pavani, 2008). Por outro lado, quando a relação aluno-professor não se estabelece de maneira adequada, maiores níveis de ansiedade podem ser identificados assim como prejuízos na saúde mental dos graduandos (Leão et al., 2018; Pereira et al., 2019).

Para além da relação em de sala de aula, os alunos podem necessitar de um repertório de comportamentos que facilitem a comunicação ou busca por auxílio na vivência do Ensino Superior. Para isso, habilidades interpessoais, tais como pedir ajuda, tirar dúvidas e buscar informações podem aumentar a possibilidade de uma experiência mais satisfatória. Sahão e Kienen (2021) apontam para a necessidade, nesse contexto, de se relacionar com pessoas diferentes e com autoridades, como professores, funcionários e gestores. A ansiedade, afirmam as autoras, é um dos principais sintomas apresentados por estudantes universitários. Para a prevenção desses sintomas é importante que os discentes estejam preparados para lidar com as diversas situações novas e desafios que se apresentaram no contexto universitário. A capacidade de estabelecer relacionamentos com colegas e autoridades é um recurso crucial neste processo.

Ainda no que tange à relação com o professor, o comportamento docente também pode provocar alto nível de ansiedade em situações avaliativas, principalmente professores considerados mais ansiogênicos, como apontam Oliveira e Duarte (2004). Segundo estes autores, a maioria dos estudantes apresenta preocupação referentes a se expor avaliativamente ou lidar com superiores. Outrossim, Andrade e Pires (2020), ao investigarem os níveis de ansiedade e os possíveis geradores desta em uma amostra de 553 universitários, também identificaram que os momentos que antecedem as provas e os seminários estão entre as situações que resultam em maior nível de ansiedade.

Deve-se considerar, ainda, as expectativas criadas por parte dos alunos a respeito do seu desempenho na Universidade. É nessa etapa que o aluno começa a se sentir pressionado ou apreensivo a respeito de sua futura atuação profissional. A exigência por um bom desempenho, somada às preocupações contextuais atuais e a preocupação com o futuro na profissão e mercado de trabalho, podem ser não

só desconfortáveis como podem fomentar maior ansiedade (Oliveira & Duarte, 2004; Silva et al., 2018; Andrade & Pires, 2020).

A escolha de um curso de graduação é algo que, por uma série de fatores, pode ser geradora de ansiedade ao estudante. Além da decisão por uma formação superior não ser garantia de uma carreira de sucesso, e nem mesmo de que o curso escolhido irá refletir a carreira subsequente, é necessário também que se considere as dúvidas que vêm com tal escolha. Estudantes que se declaram resolutos a respeito de qual curso querem fazer bem como qual carreira querem seguir reportam índices de ansiedade menores do que aqueles que não decidiram o curso ou a carreira ou ambos (Brown & Strange, 1981).

Uma outra fonte considerável de ansiedade é a necessidade existente na vida acadêmica de realizar apresentações verbais (Merz & Wolf, 2015), tais como seminários, trabalhos expositivos e avaliações orais. Os estudantes sofrem não apenas durante a apresentação, mas também por antecipação. A ansiedade relacionada a estes eventos se dá por medo de punição, fracasso, ridicularização, seja aos olhos de seus professores ou de seus pares (Oliveira & Duarte, 2004).

Estas situações podem ser percebidas pelos alunos como ansiogênicas devido à pressão social que sentem por parte de colegas ou professores (Merz & Wolf, 2015). A cobrança por terceiros e a sensação de pressão externa, oriunda, por exemplo, de familiares, são também fatores geradores de ansiedade (Silva et al., 2018). A cobrança por resultados e por êxito nas tarefas acadêmicas podem ser intensificados por questões socioeconômicas, devido a serem fatores que estão diretamente ligados à autonomia do estudante, tornando este tópico também potencial na adaptação acadêmica. Frequentemente, o estudante precisa trabalhar para sustentar a família, possui complicações no deslocamento em direção à Universidade, ou pode, ainda, ter dificuldades em alimentar-se adequadamente, frente às dificuldades financeiras ou às demandas do contexto acadêmico (Andrade & Teixeira, 2017). Portanto, é necessário ter atenção ao atravessamento de questões socioeconômicas neste processo. Para agravar este quadro, os níveis de ansiedade do estudante podem levá-lo ainda a contrair dívidas precocemente (Harrison, Agnew, & Serido, 2015). De forma relacionada, a dificuldade financeira, pode ser um fator que contribui para a evasão do curso. Dependendo dos níveis de suporte financeiro recebidos, a baixa renda é um fator que pode potencializar os motivos para o abandono, tal como foi investigado no estudo de Ambiel e Barros (2018).

Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi o de avaliar o efeito de uma intervenção realizada em formato de oficina em que foram apresentados recursos para lidar com a ansiedade diante de situações como: a) socializar com os pares; b) lidar com autoridades; c) expor-se oralmente; d) diante de provas; e) distanciamento da família; f) dúvidas sobre o curso; g) questões socioeconômicas e h) pressões externas no contexto acadêmico.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Participaram 17 estudantes universitários, com idade média de 26,94 anos (DP=11,09), sendo 82,4% mulheres e 17,6% homens, oriundos de universidades públicas (88,2%) e privadas (11,8%) recrutados a partir de duas oficinas idênticas sobre como lidar com a ansiedade no ambiente acadêmico. Em sua maioria, os participantes eram estudantes do curso de Psicologia (52,9%), seguido dos cursos de Enfermagem (23,5%), Ciências Sociais (11,7%), Bacharelado em Ciência e Tecnologia (5,8%) e Licenciatura em Artes Visuais (5,8%). Os estudantes eram provenientes de diferentes cidades, sendo a maioria dos estudantes da cidade do Rio de Janeiro – RJ (n = 10), seguido de Cabo Frio – RJ (n = 2), Niterói – RJ (n = 1), Macaé – RJ (n = 1), São Gonçalo – RJ (n = 1), Santo André – SP (n = 1) e Campinas – SP (n = 1). Dentre eles, 17,6% eram de classe social B1, 35,3% eram de classe social B2, 29,4% de classe social C1, 11,7% de classe social C2 e 5,8% de classe social D. O critério de inclusão era ter matrícula ativa no ensino superior. O critério de exclusão foi a não participação de pelo menos 80% do total das sessões das oficinas e estar matriculado em curso de nível superior em formato ensino à distância.

INSTRUMENTOS

O Questionário Sociodemográfico teve como objetivo identificar informações que caracterizam a amostra. Foi composto por perguntas correspondentes à ocupação, vinculação com uma universidade, classe social, sexo, idade, dentre outros.

A Escala de Ansiedade de Zung (Zung, 1971) é composta de 20 itens, avalia a ansiedade com base na descrição de sintomas mais comuns, propondo-se a avaliar quatro dimensões: cognitiva (itens de 1 a 5, ex: "Sinto-me mais nervoso e ansioso do que costume"), motora (itens de 6 a 9, ex: "Sinto os braços e as pernas a tremer"), vegetativa (itens de 10 a 18 ex: "Costumo ter dores de estômago ou más digestões") e sistema nervoso central (itens 19 e 20 ex: "Tenho pesadelos"). A escala é composta por uma escala Likert de quatro pontos que varia de "Nenhuma ou raras vezes" a "A maior parte do tempo". A escala apresentou alpha de Cronbach (α) de 0,87 para a amostra pesquisada.

COLETA DE DADOS

As oficinas foram realizadas em formato online por meio de uma plataforma do Google. Ambas se deram no contexto da pandemia por COVID-19. A preparação e condução da oficina foi realizada por cinco integrantes do Laboratório de Relações Interpessoais e Contextos Educativos, dos quais incluíam pós-graduandos (mestrandos e doutorandos graduados em Psicologia) e estudantes da graduação em Psicologia. Toda a realização e condução foi coordenada e supervisionada por

uma professora doutora da Universidade proponente da intervenção, coordenadora do Laboratório supracitado.

As oficinas eram idênticas em seu conteúdo, tendo sido uma realizada em julho de 2020 e outra em março de 2021 em formato online. Os procedimentos de coleta de dados foram os mesmos para os participantes de ambas as oficinas. As duas oficinas foram tratadas como um grupo único. Depois da explicação dos procedimentos para a coleta de dados, os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e preencheram, na primeira sessão (pré-intervenção), o Questionário de Dados Sociodemográficos e a Escala de Ansiedade de Zung (Zung, 1971).

Os participantes, então, estiveram presentes em pelo menos quatro sessões da oficina, que foram realizadas uma vez por semana durante cinco semanas consecutivas. Cada sessão da oficina era direcionada a determinados tópicos, entendidos, segundo a literatura, como ansiogênicos no contexto universitário. Os tópicos trabalhados nas sessões foram: 1) Socialização entre pares: a socialização entre colegas como fator ansiogênico; 2) Lidar com autoridades: a dificuldade na relação com professores, funcionários ou figuras de autoridade dentro da Universidade; 3) Exposição oral: a ansiedade ao falar em público, em apresentações, avaliações ou para tirar dúvidas em sala de aula; 4) Ansiedade ante exames: a preocupação com a realização de exames e a ansiedade antes, durante, ou depois da realização de atividades avaliativas e 5) Outros fatores ansiogênicos: nessa sessão, foram abordados temas menos comuns na literatura mas potencialmente ansiogênicos, como dúvidas em relação ao curso, o distanciamento da família, questões socioeconômicas ou pressões externas. Ao início da primeira sessão também foi realizada uma introdução ao tema “ansiedade no ambiente acadêmico” e ao final da última sessão foi reservado um momento para o compartilhamento de impressões gerais e feedback geral da experiência da oficina.

Os cinco encontros foram divididos em uma estrutura pré-definida: Psicoeducação, na qual era realizada exposição da literatura referente ao tema da sessão; Rodas de conversa, nas quais eram feitas discussões entre e com os participantes sobre o tema e o compartilhamento de experiências e Atividades práticas, compostas por atividades vivenciais, com simulação de situações potencialmente ansiogênicas ou compartilhamento e discussão de situações já vividas pelos participantes. Todas as sessões também continham um acolhimento dos participantes ao início da sessão e uma finalização na qual era ouvido o feedback destes. Após o término das cinco sessões, os participantes foram novamente abordados e preencheram pela segunda vez (pós-intervenção) a Escala de Ansiedade de Zung (Zung, 1971).

ANÁLISE DE DADOS

Para a análise de dados, utilizou-se o Método JT proposto por Jacobson e Truax (1991), que tem como objetivo investigar a confiabilidade e a significância clínica das mudanças entre os escores pré e pós-intervenção, representada pelo Índice de

Mudança Confiável (IMC) e a Significância Clínica (SC) dessas mudanças. A análise do IMC é útil como medida de validade interna, sinalizando se as mudanças percebidas no período pré e pós-intervenção podem ser atribuídas à intervenção ou a erros de medida. Por meio dessa análise, verifica-se se a intervenção produziu mudanças significativas na vida dos participantes a ponto de eles alcançarem os resultados esperados de melhora (Aguiar, Aguiar, & Del Prette, 2009).

ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi encaminhada e aprovada pelo Comitê de Ética. Todos os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo informados dos possíveis riscos e desconfortos, do sigilo e do não recebimento de benefícios e pagamento, segundo a orientação da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

Na Figura 1 pode-se ver a posição relativa dos escores de cada participante (P1, P2, P3, ..., P17) antes e depois das oficinas. A maioria (70,6%) dos participantes (N=12) obteve mudança positiva; (N=3) obtiveram mudança negativa e (N=2) obtiveram mudança positiva confiável. Os participantes encontrados do lado de fora do intervalo de mudança confiável, representado pelas duas linhas tracejadas, são os que de fato demonstraram mudança estatisticamente significativa.

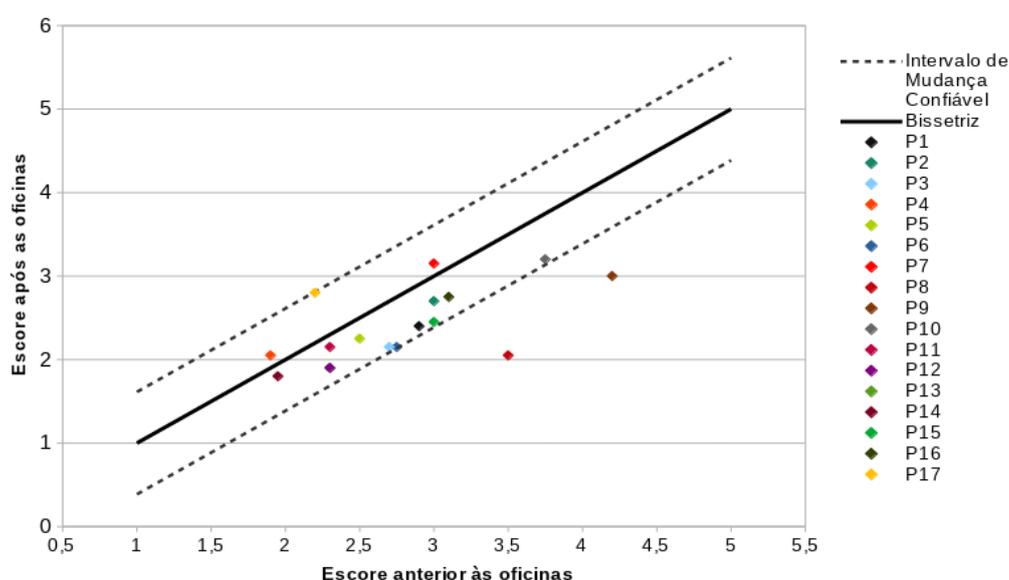


Figura 1.

Representação gráfica do resultado após intervenção de todos os participantes.

Os resultados obtidos foram positivos e consideráveis. A maioria dos participantes obteve melhores escores e forneceu relatos positivos, condizentes com os dados

quantitativos, o que sugere atenuação das taxas de ansiedade. Na Tabela 1 pode-se ver as mudanças nas médias e desvios-padrões individuais de cada participante, antes e depois da oficina. Tal como na Figura 1, vê-se que três participantes obtiveram médias inferiores após as intervenções, mas nenhuma delas foi considerada estatisticamente significativa. Todos os demais obtiveram mudanças positivas em seus escores, dos quais dois constam como mudanças positivas confiáveis. O grupo como um todo obteve uma média inferior, o que é desejável, visto que se trata de escores de ansiedade.

Tabela 1.
Média, desvio padrão, índice de mudança confiável e grau de confiança dos participantes antes e depois da intervenção.

Participante	Antes da intervenção		Depois da intervenção		RCI	GC
	M	DP	M	DP		
Todos	2,785	0,628	2,402	0,45		
1	2,9		2,4		1,598	AM
2	3		2,7		0,958	AM
3	2,7		2,15		1,758	AM
4	1,9		2,05		-0,479	AM
5	2,5		2,25		0,799	AM
6	2,75		2,15		1,917	AM
7	3		3,15		-0,479	AM
8	3,5		2,05		4,635	MPC
9	4,2		3		3,835	MPC
10	3,75		3,2		1,758	AM
11	2,3		2,15		0,479	AM
12	2,3		1,9		1,278	AM
13	2,3		1,9		1,278	AM
14	1,95		1,8		0,479	AM
15	3		2,45		1,758	AM
16	3,1		2,75		1,118	AM
17	2,2		2,8		-1,917	AM

Nota. M = Média; DP = Desvio-Padrão; RCI = Reliable Change Index (Índice de Mudança Confiável); GC = Grau de Confiança; AM = Ausência de Mudança significativa; MPC = Mudança Positiva Confiável

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar o efeito de uma intervenção realizada em formato de oficina em que foram apresentados recursos para lidar com a ansiedade. Com os resultados apresentados, pode-se perceber que o desenvolvimento de intervenções com estudantes universitários em diferentes formatos pode ser de grande valia para essa população no que tange às suas dificuldades de adaptação à universidade. Junto à adaptação se destacam as dificuldades psicológicas que são oriundas dos desafios da vivência acadêmica referentes ao ajustamento com as novas formas de estudo, de gerenciamento de tempo, entre outras, como pontuados por Graner e Cerqueira (2019).

Portanto, no âmbito da adaptação à universidade também deve-se considerar o enfrentamento de situações ansiogênicas por parte dos estudantes. Sahão e Kienen (2020) apontam que embora a importância da adaptação à universidade seja frequentemente afirmada, ainda é escassa a caracterização do que o estudante deve fazer para ser capaz de lidar melhor com as demandas desse novo contexto. Junto a isso, entende-se que o ajustamento acadêmico também pode ser facilitado pelo autoconhecimento e pelo aumento da autonomia desses estudantes diante de eventos ansiogênicos, comportamentos estes que parecem favorecer a adaptação do estudante à universidade (Sahão & Kienen, 2020). Dessa forma, a oficina também foi bem-sucedida em proporcionar aos estudantes um aumento no repertório de técnicas de manejo da ansiedade nas situações de vivência acadêmica que o permitam lidar de maneira mais autossuficiente com as demandas enfrentadas.

Nos resultados obtidos, pode-se perceber que a intervenção proporcionou uma diminuição global nos escores de ansiedade. Embora três dos participantes tenham apresentado escores maiores de ansiedade após a oficina, estes resultados não foram estatisticamente significativos. Outrossim, os resultados gerais foram positivos: ainda que apenas dois tenham exibido mudanças positivas confiáveis de acordo com o método JT, outros 12 exibiram mudanças positivas em relação à média anterior às oficinas. Vale considerar que a oficina foi realizada em um período de cinco semanas, o que provavelmente significa que durante esse tempo os estudantes pudessem estar passando por diferentes períodos no semestre da universidade, gerando mais ou menos ansiedade. Visto que os resultados foram coletados imediatamente após o término da oficina, ela se mostrou eficaz já em um curto prazo. É possível que com o passar do tempo os efeitos positivos sejam ampliados, caso as técnicas abordadas na oficina sejam utilizadas de forma bem-sucedida, isto é, é possível que os efeitos da oficina sejam melhor percebidos a um prazo mais longo.

Os temas trabalhados na oficina, enquanto causas para a ansiedade, foram múltiplos: ansiedade oriunda de aspectos financeiros (Harrison et al., 2015); do distanciamento da família (Rosa & Antunes, 2016; Thurber & Walton, 2007; Franco, 2016); da socialização entre pares (Casanova et al., 2020); de lidar com autoridades

como professores e outros funcionários (Leão et al., 2018; Pereira et al., 2019); da exposição oral (Merz & Wolf, 2015; Oliveira & Duarte, 2004), isto é, de fazer e responder perguntas diante da sala de aula e do professor e de apresentar trabalhos para a turma e de pressões externas (Silva et al., 2018), tais como cobrança por parte de familiares, entre outras. Embora o instrumento utilizado para mensuração do construto ansiedade não seja dividido em fatores análogos aos temas da oficina, ainda assim, tratar destes tópicos pode ter sido útil para reduzir os escores de ansiedade entre os participantes.

Outrossim, dado o tratamento dos assuntos trabalhados em meio às sessões da oficina, e o subsequente resultado majoritariamente positivo, conclui-se que de fato a abordagem desses problemas e a elucidação de estratégias para promover a resolução deles são meios eficientes para lidar com a ansiedade no meio acadêmico. A partir destes achados, pode-se afirmar que a investigação de quais destes tópicos exerce maior influência sobre um maior número de estudantes universitários é um tema pertinente para pesquisas futuras.

A estrutura da intervenção aqui apresentada foi organizada de acordo com pontos recorrentemente descritos como ansiogênicos na experiência acadêmica. Contudo, a experiência da oficina como um todo proporciona a troca de experiências e a possibilidade de se perceber que os desafios enfrentados são compartilhados com outros estudantes. Junto à apresentação de técnicas de manejo de ansiedade, novas intervenções podem ser muito úteis para o desenvolvimento da autonomia e para a assistência dos que têm a saúde mental afetada por situações vivenciadas na universidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve o objetivo de avaliar o efeito de uma intervenção realizada em formato de oficina. Os resultados fornecem dados para a conclusão de que tais intervenções, mesmo online, são capazes de surtir efeitos positivos. Uma outra meta deste estudo foi a de contribuir para a compreensão dos fatores ansiogênicos que impactam nos estudantes universitários. Além disso, e principalmente, também pretendeu-se explicitar que intervenções direcionadas a essa população se fazem necessárias diante das demandas enfrentadas pelas mesmas.

Como limitações do estudo, é possível citar a participação majoritária dos cursos de Psicologia e Enfermagem, que já tem maior contato com temas direta ou indiretamente associados com o campo da saúde mental. Além disso, pode-se considerar que o formato online apresenta impacto na condução da oficina. As plataformas online tornam mais fácil que os participantes, embora aparentemente presentes, não estejam realmente investidos no processo e no conteúdo da oficina, tornando incerto o verdadeiro grau de envolvimento de alguns dos participantes menos assíduos em suas interações. Embora a oficina tenha sido plenamente adaptada para este formato, convém que intervenções possam ser realizadas no formato presencial.

Este estudo estimula que outras intervenções sejam realizadas com estudantes universitários, uma vez que após a participação na oficina os estudantes apresentaram melhora em seus quadros de ansiedade. Também é necessário atentar para o fato de que neste estudo a ansiedade foi o objeto de foco e os tópicos trabalhados foram selecionados para inclusão em uma oficina de cinco sessões. No entanto, diversas outras variáveis, como exemplo, participar de atividades pertinentes à iniciação profissional (estágios, entre outras), desde as presenças nos processos seletivos até a sua diária vivência nesses ambientes, também apresentam relevância na experiência universitária e estão passíveis de sofrerem intervenções, pois também são colocados em literatura como ansiogênicos.

Além disso, incentiva-se a investigação de outras variáveis, dado que a ansiedade por si só não abarca todo sofrimento psíquico e dificuldades que podem ser enfrentadas pelos estudantes em suas vivências acadêmicas. Por fim, sugere-se que sejam realizadas pesquisas com objetivo de facilitar o processo de adaptação à universidade com populações mais diversificadas, de outros cursos e períodos e em formato presencial.

REFERÊNCIAS

- Afonso Júnior, A., Portugal, A. C. A., Landeira-Fernandez, J., Bullón, F. F., Santos, E. J. R., Vilhena, J. & Anunciação, L. (2020). Depression and anxiety symptoms in a representative sample of undergraduate students in Spain, Portugal, and Brazil. *Psicologia: Teoria e pesquisa*, 3, e36412. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36412>.
- Aguiar, A., Aguiar, R., & Del Prette, Z. (2009). *Calculando a Significância Clínica e o Índice de Mudança Confiável em pesquisa-intervenção*. São Carlos, SP: EdUFSCar.
- Ambiel, R. A. M. & Barros, L. de O. (2018). Relações entre evasão, satisfação com escolha profissional, renda e adaptação de universitários. *Psicologia: teoria e prática*, 20(2), 254-267. <https://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v20n2p254-267>
- Andrade, A. M., Pires, E. U. (2020). Avaliação dos níveis de ansiedade dos estudantes da UFRRJ. *Trab. (En)cena*, 5(1), 248-268. <https://doi.org/10.20873/25261487V5N1P248>
- Andrade, A. M. J. de ., & Teixeira, M. A. P. (2017). Áreas da política de assistência estudantil: relação com desempenho acadêmico, permanência e desenvolvimento psicossocial de universitários. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 22(2), 512-528. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772017000200014>
- Antunes, A. B. V. (2016). *Estilos de vida, stresse, ansiedade, depressão e adaptação acadêmica em alunos universitários de 1º ano*. (Dissertação de Mestrado) Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Araújo, A. M., Santos, A. A., Noronha, A. P., Zanon, C., Ferreira, J. A, Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2016). Dificuldades Antecipadas de adaptação ao Ensino Superior: Um estudo com alunos do primeiro ano. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 3(2), 102-111. <https://doi.org/10.17979/reipe.2016.3.2.1846>

- Bariani, I. C. D., & Pavani, R. (2008). Sala de aula na universidade: espaço de relações interpessoais e participação acadêmica. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(1), 67–75. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000100007>
- Brown, G. S., & Strange, C. (1981). The Relationship of Academic Major and Career Choice to Anxiety among College Freshmen. *Journal of Vocational Behavior*, 19, 328–334. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(81\)90067-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(81)90067-1)
- Casanova, J. R.; Araújo, A. M. & Almeida, L. S. (2020). Dificuldades na adaptação acadêmica dos estudantes do 1º ano do Ensino Superior. *E-psi*, 9(1), 165-181.
- Cruz, C., Pinto, J., Almeida, M., & Aleluia, S. (2010). Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. *Millenium*, 223-242.
- Franco, E. G. (2016). *Envolvimento e Adaptação acadêmica e psicossocial dos estudantes brasileiros na Universidade de Coimbra*. (Dissertação de Mestrado) Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. D. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 1327–1346. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- Harrison, N., Agnew, S., & Serido, J. (2015). Atitudes to debt among indebted undergraduates: A cross-national exploratory factor analysis. *Journal of Economic Psychology*, 46, 62-73. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2014.11.005>
- Jacobson, N. S., & Truax, P. (1991). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 12–19. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.59.1.12>
- Jardim, M. G. L., Castro, T. S., & Ferreira-Rodrigues, C. F. (2020). Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. *Psico-USF*, 25(4), 645–657. <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. D. G. (2018). Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista brasileira de educação médica*, 42, 55–65. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>
- Merz, C. J., & Wolf, O. T. (2015). Examination of cortisol and state anxiety at an academic setting with and without oral presentation. *Stress*, 18(1), 138–142. <https://doi.org/10.3109/10253890.2014.989206>
- Medeiros, M. do V. G. P. (2020). *A vida universitária e a socialização estudantil: relação entre estudantes de pedagogia e outros cursos da UFRN*. (Dissertação de Mestrado). Centro de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal. Recuperado de <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/29179>
- Oliveira, M. A., & Duarte, A. M. M. (2004). Controle de Respostas de Ansiedade em Universitários em Situações de Exposições Oraís. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva e Comportamental*, 6(2), 183–199. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v6i2.56>
- Pereira F. L. R., Medeiros, S. P., Salgado, R. G. F., Castro, J. N. A., Oliveira, A. M. N. (2019). Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. *Rev Fun Care Online*, 11(4), 880-886. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2019.v11i4.880-886>

- Rodríguez, M. M., & López, J. K. C. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinacion academica en estudiantes de psicologia. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8).
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: Revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1–13. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de Psicologia*, 22(1), e1612. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1612>
- Silva, D. R., Panosso, I. R., & Donadon, M. F. (2018). Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. *Psicologia: Saberes & Práticas*, 2(1), 1–10.
- Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wootrich, S. H. & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação acadêmica de jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 12(1), 185-202. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>
- Thurber, A., & Walton, E. (2007). Preventing and treating homesickness. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 119(2), 192-194. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2781>
- Vizzotto, M. M., de Jesus, S. N., & Martins, A. C. (2017). Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 9(1), 59-73. <https://doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>
- Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 12(6), 371–379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0).

CONFLITOS DE INTERESSES

Não há conflitos de interesses.

FINANCIAMENTO

Bolsa de produtividade do CNPq para a primeira autora.

SOBRE OS AUTORES

Adriana Benevides Soares é Psicóloga, Doutora em Psicologia Cognitiva pela Universidade de Paris XI. Professora Titular do programa de Pós-graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e do programa de Pós-graduação em Psicologia Social da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). e-mail: adribenevides@gmail.com



Paulo Roberto Soares da Silva Alves é Psicólogo pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. e-mail: pauloroberto.21s@gmail.com



Maria Eduarda de Melo Jardim é Psicóloga pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Mestre e Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. e-mail: duuda.jardim@gmail.com



Cesar Augusto Cobellas de Medeiros é graduado em Ciências Contábeis pela Universidade Federal Fluminense e Psicólogo pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Mestrando pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. e-mail: cesar56759@yahoo.com.br

