



NIVEIS DE ANSIEDADE, ESTRESSE E DOR EM UNIVERSITÁRIOS CONCLUINTE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Carla Gonçalves de Brito ¹, Joyce Maria Leite e Silva ²

Introdução: A elaboração da monografia representa uma das fases mais desafiadoras da vida acadêmica, exigindo elevado nível de concentração, disciplina e responsabilidade. Nesse contexto, observa-se o aumento dos níveis de ansiedade, estresse e dor física entre universitários, fatores que interferem no bem-estar e no desempenho acadêmico. **Objetivo:** Realizar uma revisão narrativa da literatura para analisar a relação entre ansiedade, estresse e dor em universitários, destacando a interação entre os aspectos físicos e psicológicos durante o período de conclusão de curso. **Métodos:** Trata-se de uma revisão da literatura com busca nas bases de dados: Pubmed e Scielo de estudos publicados entre 2013 e 2023, selecionados por meio dos descritores: ansiedade (anxiety); estresse (stress); dor musculoesquelética (musculoskeletal pain); universitários (university students), com texto completo disponível. Dos 135 estudos, foram selecionados 12 considerando os critérios propostos. **Resultados:** Os estudos apontam alta prevalência (57,9 a 88,5%) de dor musculoesquelética e sintomas ansiosos entre universitários, especialmente em períodos de elevada exigência acadêmica. A dor crônica, predominantemente localizada na região lombar e cervical, foi frequentemente associada à postura inadequada, longas horas de estudo e tensão emocional. Verificou-se que níveis elevados de ansiedade e estresse aumentam a percepção de dor, estabelecendo uma relação bidirecional entre sofrimento físico e psicológico. **Conclusão:** a revisão teve como pontos fortes combinação de estudos transversais e longitudinais, com diferentes contextos (pré-pandemia e pandemia) e com amostras representativas. Conclui-se que a interação entre ansiedade, estresse e dor em universitários reflete o impacto da sobrecarga acadêmica sobre a saúde mental e física. A literatura reforça a importância de programas institucionais voltados à prevenção e manejo desses fatores, com foco na promoção da saúde, ergonomia e apoio psicopedagógico.

Palavras-chave: ansiedade; estresse; universitários; dor musculoesquelética.

¹ Universidade Regional do Cariri, email: carla.goncalves@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: joyce.leite@urca.br

Agradecimentos:

Ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza- FECOP/URCA.