

FACULDADE SETE LAGOAS – FACSETE

**ISABELLY CAROLINE GOMES SILVA  
NATÁLIA MATOS DE OLIVEIRA**

**GERAÇÃO Z E ANSIEDADE NO AMBIENTE ACADÊMICO: REVISÃO DE  
LITERATURA À LUZ DA PSICOLOGIA.**

Sete Lagoas/MG  
2022

**ISABELLY CAROLINE GOMES SILVA  
NATÁLIA MATOS DE OLIVEIRA**

**GERAÇÃO Z E ANSIEDADE NO AMBIENTE ACADÊMICO: REVISÃO DE  
LITERATURA À LUZ DA PSICOLOGIA.**

Monografia apresentada como parte dos requisitos para conclusão do curso de graduação em psicologia da Faculdade Sete Lagoas – FACSETE.

Orientadora: Profa. MSc. Carla Cristina Amorim

Coorientadora: Dra. Tatiana Rodrigues Carneiro



Isabelly Caroline Gomes Silva  
Natália Matos de Oliveira

**GERAÇÃO-Z E ANSIEDADE NO AMBIENTE ACADÊMICO: REVISÃO DE  
LITERATURA Á LUZ DA PSICOLOGIA.**

A banca examinadora abaixo-assinada aprova o presente trabalho de conclusão de curso como parte dos requisitos para conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Sete Lagoas – FACSETE.

Aprovada em 07 de Dezembro de 2022.

Prof. (a) Carla Amorim  
Faculdade Sete Lagoas – FACSETE  
Orientador(a)

Prof. (a) Deborah Meireles Costa Guimarães  
Faculdade Sete Lagoas – FACSETE

Sete Lagoas, 07 de Dezembro de 2022.

Rua Itália Pontelo, 40, 50 e 86 - Chácara do Paiva  
Sete Lagoas - MG - CEP 35700-170 - Tel. (31) 3773-3268  
[facsete.edu.br](http://facsete.edu.br)

📧 @facsete  
📧 @facseteposgraduacao  
📍 Facsete

## RESUMO

Os sintomas de ansiedade em pessoas pertencentes a Geração Z e que vivenciam o ambiente acadêmico têm se tornado cada vez mais recorrentes na sociedade e diversos fatores contribuem para que esse fato ocorra. Deste modo, com a finalidade de contribuir com a ciência através da temática, o objetivo geral da presente pesquisa é revisar a literatura a respeito da ansiedade em universitários pertencentes a Geração-Z e discuti-la à luz da psicologia, por conseguinte, como objetivos específicos o presente trabalho busca esclarecer como os autores descrevem as diferentes causas da ansiedade e elucidar através de uma revisão bibliográfica integrativa os efeitos da ansiedade em universitários pertencentes à Geração Z. A presente pesquisa se denomina revisão bibliográfica integrativa da literatura, essa classe de revisão é um método científico para busca e análise de artigos de uma determinada área da ciência e foi realizado nas bases de dados do Scielo, Google Acadêmico e PubMed, foram utilizadas as palavras-chave “ansiedade” AND “Geração-Z” AND “universitários” para localizar materiais publicados nos últimos 10 anos. Esse tipo de pesquisa visa fornecer uma conexão mais forte com o assunto, a fim de torná-lo mais compreensível. Perante os resultados obtidos, nota-se que a ansiedade, quando demasiada, pode afetar de forma negativa os acadêmicos pertencentes a Geração Z, ademais, foram obtidos diversos conceitos dentro da temática Geração Z e ansiedade no ambiente acadêmico de forma fragmentada, logo, se conclui a necessidade de contribuição científica de forma íntegra referente ao tema proposto.

Palavras-chave: apreensão; educação superior; tensão; saúde mental; universitários.

## **ABSTRACT**

Anxiety symptoms in people belonging to Generation Z and who experience the academic environment have become increasingly recurrent in society and several factors contribute to this fact. Thus, in order to contribute to science through the theme, the general objective of this research is to review the literature on anxiety in university students belonging to Generation-Z and discuss it in the light of psychology, therefore, as objectives The present work seeks to clarify how the authors describe the different causes of anxiety and to elucidate, through an integrative bibliographic review, the effects of anxiety in university students belonging to Generation Z. The present research is called an integrative bibliographic review of the literature, this class of review is a scientific method for searching and analyzing articles in a given area of science and was carried out in the databases of Scielo, Google Scholar and PubMed, the keywords “anxiety” and “Generation-Z” and “university students” were used to Locate materials published within the past 10 years. This type of research aims to provide a stronger connection with the subject in order to make it more understandable. In view of the results obtained, it is noted that anxiety, when too much, can negatively affect the academics belonging to Generation Z, in addition, several concepts were obtained within the theme Generation Z and anxiety in the academic environment in a fragmented way, therefore, it concludes the need for full scientific contribution regarding the proposed topic.

Keywords: apprehension; college education; voltage; mental health; College studen

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
2. OBJETIVOS	12
2.1. OBJETIVO GERAL	12
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3. MATERIAL E MÉTODOS	12
4. RESULTADOS	13
5. DISCUSSÃO	16
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

## 1. INTRODUÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Devido à contemporaneidade os sintomas de ansiedade têm se tornado cada vez mais frequentes na sociedade, assim, por efeito do excesso de informações midiáticas, pressão social e muitas vezes familiar, esses sintomas têm se tornado cada vez mais recorrente na Geração Z pertencentes ao ambiente acadêmico. Isto posto, se torna necessário revisar a literatura a respeito da ansiedade em universitários pertencentes à Geração Z e discuti-la à luz da psicologia, com a finalidade de elucidar e contribuir com a ciência através da temática.

O termo geração pode ser bem entendido quando compreendido no sentido de genealogia, como também remetendo a ideia de idade de vida, ou referindo-se ao sentido sócio-histórico, esse se define como sendo o conjunto de pessoas que se assemelham pelo período em que viveram ou experiências históricas e culturais que os influenciaram (FORQUIN, 2003).

O conceito de geração na concepção histórica e sociológica designa um conjunto de pessoas que nasceram mais ou menos na mesma época, e que têm em comum uma experiência histórica idêntica ou uma proximidade cultural. Como também pertencem a uma geração aquelas pessoas que foram modeladas numa determinada época, por um mesmo tipo de influência educativa, política e cultural, ou que vivenciaram e foram impressionadas pelos mesmos eventos (FORQUIN, 2003).

Isto posto, a Geração Z, composta pelos nascidos a partir de 1997, não conheceu o mundo sem a Internet, não fazem diferença entre a vida online e a off-line, usam telefones celulares (smartphones) o tempo todo, e querem tudo para agora, pois possuem uma relação diferente com o tempo. A vida deles é irrigada por muita informação, visto que tudo é noticiado em tempo real, e não raramente este volume em pouco tempo torna-se obsoleto ou desinteressante. Uma de suas características é a falta de expressividade na comunicação verbal (CERETTA; FROEMMING, 2011). Assim, esses indivíduos tendem a ter características imediatistas e ansiosas.

A ansiedade é um estado emocional com elementos psicológicos e fisiológicos, que faz parte das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho cognitivo. Ela passa a ser considerada patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione. Ela é caracterizada como uma condição psicológica particular e desagradável que pode ser

gerada por fatores fisiológicos e psíquicos e que acompanham situações de medo, perigo, ameaça ou desafio (LEITE, 2016).

A ansiedade pode ser definida como apreensão, tensão ou inquietação pela antecipação do perigo, cuja fonte é amplamente desconhecida ou não reconhecida (ALLEN; LEONARD; SWEDO, 1995).

A ansiedade pertence ao espectro normal das experiências humanas e constitui uma das principais consequências do estresse. Podendo se apresentar de forma aguda ou crônica, é caracterizada como um estado emocional desconfortável acompanhado de uma série de alterações comportamentais e neurovegetativas. Experimentada em determinados níveis, a ansiedade é propulsora do desempenho; porém quando em intensidade excessiva deixa de ser um fator de proteção e passa a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida (CLARK & BECK, 2012; GRAEFF & BRANDÃO, 1999).

Os alunos mais ansiosos dedicam menos tempo aos estudos, estão propensos a apresentar um maior índice de procrastinação, podendo resultar em estresse, sensação de culpa, vergonha, entre outros (MACHER *et al.*, 2012).

A educação superior tem sido alvo de discussões e debates pelas mudanças que vem sofrendo, principalmente pelo crescimento de oportunidades de ingresso no ensino superior que ocorreu em todo o mundo a partir da década de 50 do século XX. Nessa época, havia cerca de 7 milhões de estudantes universitários no mundo, passando para 64 milhões na década de 90, o que demonstra um crescimento considerável (JOLY, SANTOS & SISTO, 2005).

Na fase acadêmica o estudante em geral, assume responsabilidades antes não vivenciadas, e devido a uma rotina mais intensa, o mesmo pode desencadear alguns tipos de transtornos de ansiedade podendo interferir no rendimento acadêmico, de forma que o estresse acumulado nessa fase tende a diminuir a concentração e a memória, causando prejuízo na capacidade de assimilação (FERREIRA *et al.*, 2009).

Quando abalizam que as pressões do meio externo sinalizam que para ser aceito na sociedade o indivíduo tem que ter sucesso, e que este só será alcançado se seu rendimento for acima das expectativas, caso contrário é considerado um “perdedor”, isto pode ser um fator que desencadeia os sintomas de ansiedade por conta da pressão sofrida (OLIVEIRA E DUARTE 2004).

A vida no meio universitário é um ambiente repleto de incertezas e os problemas emocionais dos estudantes universitários são ainda maiores do que os da população em geral (IBRAHIM *et al.*, 2013).

Diversos estudos têm revelado alta prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, quando comparados à população geral. Os primeiros episódios de transtornos mentais surgem no início da fase adulta, período que geralmente coincide com o início da formação acadêmica, nas idades entre 18 e 25 anos. A universidade traz grandes mudanças à vida do estudante. A transição do ensino médio para o ensino superior coloca o jovem estudante diante de inúmeros desafios (PADOVANI *et al.*, 2014).

A preocupação com a saúde mental do estudante universitário teve início nos Estados Unidos, no início do século XX, quando foi identificado que esse grupo enfrentava vulnerabilidades psicológicas, sendo a instituição que estão inclusos a responsável por auxiliá-los nesse processo, por meio de programas de assistência psicológica e psiquiátrica (CERCHIARI *et al.*, 2005).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GERAL**

- Revisar a literatura a respeito da ansiedade em universitários pertencentes a Geração Z e discuti-la à luz da Psicologia.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Elucidar como os autores descrevem as diferentes causas da ansiedade;
- Elucidar através de uma revisão os efeitos da ansiedade em universitários pertencentes Geração Z.

## **3. MATERIAL E MÉTODOS**

A presente pesquisa classifica-se como uma revisão bibliográfica integrativa, a mesma é um método científico para busca e análise de artigos e livros de uma determinada área da ciência. Esse tipo de pesquisa visa fornecer uma conexão mais forte com o assunto, a fim de torná-lo mais compreensível. Em suma, o objetivo de

uma revisão integrativa da literatura é sintetizar de forma completa, metódica e organizada os resultados da pesquisa sobre um tópico ou questão.

Este método de pesquisa permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo, a revisão integrativa inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão e a melhoria da prática, possibilitando a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos (MENDES 2008).

Para a revisão bibliográfica deste trabalho foram usados artigos científicos encontrados nas bases de dados como: Scientific Electronic Library Online SciELO, Google Acadêmico e PubMed com linha temporal entre 2012 à 2022 auxiliado pelas palavras-chaves: “ansiedade” AND “geração Z”, “geração Z” AND “universitário”, “ansiedade” AND “universitário”, “geração Z” AND “universitário” AND “ansiedade”. Como critérios de exclusão, foram considerados: publicações repetidas, estudos científicos não disponíveis na íntegra e artigos que não mencionassem “ansiedade”, “Geração Z” e “universitário” dos últimos 10 anos.

#### **4. RESULTADOS**

Para revisão bibliográfica deste trabalho foram utilizadas pesquisas nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online SciELO, Google Acadêmico e PubMed, entretanto, foram encontrados um total de 169 artigos que pertenciam de forma parcial ao tema proposto. Dentre eles, 73 artigos pertenciam ao tema “ansiedade” AND “geração Z”, sendo 5 referentes “geração Z” AND “universitário”, além de 91 abordarem o tema “ansiedade” AND “universitário”. Deste modo, foram encontrados 0 artigos que relatavam de forma íntegra ao tema, assim, se torna notável a escassez de pesquisas científicas que se referem ao tema de forma íntegra.

Todavia, tal resultado não afetou o desenvolvimento da revisão bibliográfica, visto que foram utilizados artigos que citavam os temas de forma fracionada perante as palavras-chaves. Deste modo, é notável grande escassez da contribuição científica acerca do tema geração Z e ansiedade no ambiente acadêmico. Ademais, como critérios de exclusão, foram considerados: publicações repetidas, estudos científicos não disponíveis na íntegra e artigos que não mencionassem ansiedade, geração Z e universitário nas palavras-chave. Por fim, foram escolhidos 10 artigos científicos e 1 livro que eram pertinentes ao tema de forma parcial.

SciELO

Ansiedade AND Geração-Z  
 Geração-Z AND Universitário  
 Ansiedade AND Universitário  
 Geração-Z AND Universitário AND Ansiedade

Google Acadêmico

Ansiedade AND Geração-Z  
 Geração-Z AND Universitário  
 Ansiedade AND Universitário  
 Geração-Z AND Universitário AND Ansiedade

PubMed

Ansiedade AND Geração-Z  
 Geração-Z AND Universitário  
 Ansiedade AND Universitário  
 Geração-Z AND Universitário AND Ansiedade

<b>Número de artigos encontrados que atenderam aos critérios de busca</b>			
<b>Palavras-chave</b>	<b>SciELO</b>	<b>Google Acadêmico</b>	<b>PubMed</b>
<b>Ansiedade AND Geração-Z</b>	0	1	0
<b>Geração Z AND Universitário</b>	0	1	0
<b>Ansiedade AND Universitário</b>	0	9	0
<b>Geração-Z AND Universitário AND Ansiedade</b>	0	0	0

SciELO
--------

GOMES, Gil e SOARES, Adriana Benevides. Inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas no desempenho de estudantes universitários. <i>Psicologia: Reflexão e Crítica</i> [online]. 2013, v. 26, n. 4 [Acessado 11 Novembro 2022], pp. 780-789. Disponível em: < <a href="https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400019">https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400019</a> >. Epub 27 Jan 2014. ISSN 1678-7153. <a href="https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400019">https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400019</a> .
---

PubMed
--------

Não foram encontrados resultados.
-----------------------------------

Google Acadêmico
------------------

BEZERRA, Mariana Maia et al. Geração Z: relações de uma geração hipertecnológica e o mundo do trabalho. <i>Revista Gestão em Análise</i> , v. 8, n. 1, p. 136-149, 2019.
--

CARDOZO, Mayara Quadros et al. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina. <i>Saúde e Pesquisa</i> , v. 9, n. 2, p. 251-262, 2016
---

CARVALHO, Eliane Alicrim de et al. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. <i>Ciênc. cuid. saúde</i> , p. 1290-1298, 2015.
--

CATANHO, Júlia et al. Ansiedade em acadêmicos do curso de psicologia: avaliação e intervenção em uma universidade privada no interior de SP. <i>Conjecturas</i> , v. 22, n. 8, p. 305-315, 2022.
--

OLIVEIRA, Marília Pereira de et al. <i>Sofrimento psíquico em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica em diálogo com as Ciências Sociais</i> . 2021. TCC (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Curso de Ciências Sociais, 2021.
--

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista brasileira de terapias cognitivas*, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

PEREIRA, Sabrina Maura; LOURENÇO, Lélío Moura. O estudo bibliométrico do transtorno de ansiedade social em universitários. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 64, n. 1, p. 47-62, 2012.

TEIXEIRA, Larissa Santana; DE OLIVEIRA, Bruna Luzia Garcia. Uma compreensão sobre a depressão a partir da Gestalt-terapia. *Revista Uningá*, v. 51, n. 2, 2017.

VASCONCELOS, Tatheane Couto 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.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia*. Globo Livros, 2017.

## 5. DISCUSSÃO

Na contemporaneidade a ansiedade é uma temática que tem alcançado grande relevância nas discussões da psicologia, porém, poucos estudos se referem a ansiedade no âmbito acadêmico pertencentes à Geração Z. Com isso, alguns autores afirmam que atividades acadêmicas podem ser fonte de ansiedade em razão de fatores como pressão social, auto cobrança, grandes exigências além de difíceis tomadas de decisões, influenciam a própria trajetória acadêmica que por si só exige uma grande capacidade de adaptação física e psíquica do universitário. Por parte desses fatores, as demandas ansiosas estão em grande recorrência nas universidades.

Conforme Catanho (2022): “Em estudo realizado em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou que o Brasil possui, se comparado a todos os outros países do mundo, o maior número de pessoas ansiosas.” Já Silva (2017, p.134) destaca que:

A ansiedade e o medo são respostas emocionais que estão cravadas em nosso DNA para nos ajudar a sobreviver, desde que existimos como espécie humana. Se nosso cérebro estiver em boas condições de funcionamento, e a

ansiedade exatamente no nível certo, ele poderá atingir o máximo de empenho em diversos desafios, nos mais variados setores de nossas vidas. Se, por outro lado, o nosso cérebro ficar ansioso demais e entrar em pânico em momentos decisivos, nós estaremos com problemas.

Para Silva, (2017, p.90) “O medo e a ansiedade são fenômenos universais e estão presentes em todos nós, em doses variadas, como resposta à adaptação aos estímulos de ameaça com que nos deparamos em nosso dia a dia.” Ainda conforme Silva (2017, p.15):

Hoje constato, com bastante frequência, que sonhos com exames escolares são muito comuns entre as pessoas. Diria até que esses são um dos casos mais comuns de situações que provocam ansiedade. Não há dúvida de que muitas pessoas já enfrentaram esse tipo de situação, seja em sonho, seja na vida real, em que provas escolares ou entrevistas de emprego estejam envolvidas.

Deste modo, diversos estudos têm revelado alta prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, quando comparados à população geral. Os primeiros episódios de transtornos mentais surgem no início da fase adulta, período que geralmente coincide com o início da formação acadêmica, nas idades entre 18 e 25 anos, uma vez que a universidade traz grandes mudanças à vida do estudante e a transição do ensino médio para o ensino superior coloca o jovem estudante diante de inúmeros desafios (PADOVANI *et al.*, 2014).

Estima-se que de 15% a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante a sua formação universitária (VASCONCELOS *et al.* 2015), sendo que 15 a 29% podem apresentar transtorno de ansiedade durante sua vida acadêmica (CARDOZO *et al.* 2016). De acordo com Silva (2017, p.16) os estudantes:

Sentem que todos os seus esforços, por dias, semanas ou meses, serão perdidos com o irremediável e inexplicável “branco total” do conteúdo estudado. O pior é que, ainda que tudo venha a dar certo, ou seja, obtenham a pontuação necessária e/ou desejada nas provas ou entrevistas, será muito difícil esquecerem o lado “ameaçador” dessa experiência.

A Geração Z, cujo nome está relacionado à palavra *zapping*, é composta por pessoas nascidas entre 1997 e 2010. São definidas por um ambiente conectado, uma variedade de comportamentos simultâneos, além de um alto fluxo e troca frequente de informações e métodos de acesso. Eles foram criados em um lugar sem fronteiras físicas e com a ideia de a globalização ser um fato e não algo a ser superado (BEZERRA; LIMA; BRITO; SANTOS, 2019).

Além disso, pode-se perceber que a Geração Z, se contrapõe as gerações anteriores, uma vez que, é a primeira geração a se conectar com o universo digital desde a infância, além de serem estimulados frequentemente por vídeos sucintos e superficiais. Com isso, tendem a ter comportamentos rotineiros a fim de estarem sempre ativos com as mídias sociais (BEZERRA; LIMA; BRITO; SANTOS, 2019).

Por serem super conectados, são inquietos, estão sempre em busca de novidades e são multitarefa, capazes de realizar diferentes tarefas ao mesmo tempo (BEZERRA; LIMA; BRITO; SANTOS, 2019).

Como a ansiedade está ligada a inúmeros elementos ambientais e psicológicos e é responsável por preparar uma pessoa para circunstâncias de risco, os alunos frequentemente a vivenciam. No entanto, a ansiedade também contém elementos cognitivos, comportamentais, afetivos, somáticos e neurológicos que afetam a forma como uma pessoa vê o ambiente (CARDOZO, 2016).

De acordo com Silva (2017, p. 114):

As pessoas com sintomas constantes de ansiedade e tensão nervosa são invadidas por um fluxo contínuo de ideias negativas. Ao longo do dia, sua mente consciente é inundada por pensamentos e fantasias que geram sentimentos conturbados.

Segundo Pereira & Lourenço (2012) uma resposta de congelamento, ou "escape", que leva a comportamentos relacionados à procrastinação e diminuição do desempenho e reforça a impressão inicial de fracasso e incompetência, é um exemplo de mudança física ou psicológica provocada pela ansiedade. Esses elementos podem levar à queda da autoestima e à autocrítica desfavorável, criando um ciclo vicioso para o acadêmico.

É sempre bom ter em mente que uma dose equilibrada e saudável de ansiedade é vital para nossa existência. Sem ela seríamos absolutamente apáticos, sem vontade de conquistas, de marchar sempre em frente para que a vida faça sentido, mesmo com todas as vicissitudes. Planejar o futuro com metas e estratégias é extremamente benéfico, pois nos dá a direção certa a tomar daqui para a frente, além de prevermos as dificuldades que poderão surgir (SILVA, 2017, p.95).

Outrossim, pode-se perceber que a normalização da ansiedade é algo que tende a ser generalizado entre os acadêmicos pertencentes a Geração Z, como fator de status social por pertencerem a uma condição frequente entre os grupos (BEZERRA; LIMA; BRITO; SANTOS, 2019).

Estudantes universitários podem vivenciar situações estressoras e desafios devido a responsabilidade no ambiente acadêmico, o que frequentemente marca o início da transição para a maturidade. Além disso, vivências pessoais como separação da família, o desenvolvimento de novas redes sociais, conexões com a instituição e seus funcionários, malabarismo entre trabalho e horário acadêmico, cuidados com os filhos e outras tarefas domésticas também são fatores importantes (OLIVEIRA, 2021). Ademais, segundo Carvalho (2015) a transição para o ensino superior é vista como uma tarefa com grandes potenciais estressores.

Sabe-se que a natureza transitória da educação universitária pode tornar um período difícil para os alunos. Portanto, é vital entender os desafios que os alunos enfrentam. Falhas e dificuldades na universidade, bem como as consequências negativas da ansiedade na saúde mental. Os níveis de ansiedade, principalmente seus efeitos fisiológicos, têm impacto na vida acadêmica (TEIXEIRA; OLIVEIRA, 2018).

Segundo Gomes (2013) a principal causa da ansiedade é o estresse extremo, que se desenvolve quando o corpo e os órgãos sensoriais detectam condições prejudiciais à saúde, incluindo situações preocupantes, impotência ao realizar projetos acadêmicos ou encontrar materiais inusitados. A busca pela excelência acadêmica levará à ansiedade porque exige habilidades mentais, emocionais e esforço físico.

É fundamental analisar a incidência de ansiedade entre os estudantes universitários porque está se tornando um problema de saúde global. Numerosas forças internas e externas se combinam para causar ansiedade, esses elementos têm a capacidade de se tornar psicossomáticos. Em indivíduos geneticamente predispostos, a pressão emocional provocada por uma doença não psiquiátrica também pode resultar no desenvolvimento de altos níveis de ansiedade, que podem envolver maior percepção de sintomas físicos (PADOVANI, 2014).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) provou ser capaz de mudar os esquemas de pensamento que aprisionam essas pessoas aos seus próprios medos, além de alterar o seu comportamento (atitudes) diante dos fatores de ansiedade que desencadeiam. Após a conquista desse bem-estar, é muito importante que o paciente prossiga em sua terapia de manutenção, pois essa prática é bastante eficaz na prevenção de recaídas (SILVA, 2017, p.22).

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em virtude aos fatos mencionados, percebesse que indivíduos pertencentes a Geração Z se contrapõem aos das gerações anteriores, uma vez que é a primeira

geração a ter acesso frequente as mídias sociais desde a infância, assim, tendem a sempre estarem conectados com o universo digital, além de ter como característica a troca frequente de informações. Ademais, a ansiedade é inerente ao indivíduo, entretanto, quando exorbitante ocasiona prejuízos psíquicos e sociais, logo, devido suas especificidades o ambiente acadêmico pode se tornar um meio estressor como sintetizado ao decorrer da revisão bibliográfica.

Portanto, reafirma-se relevância de estudos científicos referente ao tema proposto, devido recorrência da condição ansiosa em diversos acadêmicos pertencentes a Geração Z, uma vez que, foram obtidos inúmeros artigos que citaram a temática de forma fragmentada, o que evidência lacunas da contribuição científica sobre o tema proposto, deste modo, ressalta-se novamente a grande valia da contribuição científica presente nesta revisão bibliográfica à luz da psicologia.

## REFERÊNCIAS

ALLEN, Albert John; LEONARD, Henrietta; SWEDO, Susan E. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *Journal of the American Academy of child & Adolescent psychiatry*, United States, v. 34, n. 8, p. 976-986, 1995.

BERETON, *et al.* Lessons from Applying the Sitematic Literature Review Process within the Software Engineering Domain. *The Journal of System and Software*, v. 80, p.571-583, 2007.

BEZERRA, Mariana Maia, *et al.* Geração Z: relações de uma geração hipertecnológica e o mundo do trabalho. *Revista Gestão em Análise*, v. 8, n. 1, p. 136-149, 2019.

BIOLCHINI, J.C.A., *et al.* Scientific research ontology to support systematic review in software engineering. *Advanced Engineering Informatics*, v. 21, n. 2, p. 133-151, 2007.

CARDOZO, M. Q.; GOMES, K. M.;FAN, L. G.; SORATTO, M. T. Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de Biomedicina. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 9, n. 2, maio/ago. Maringá-PR, 2016.

CARVALHO E. A., *et al.* Índice de Ansiedade em Universitários Ingressantes e Concluintes de uma Instituição de Ensino Superior. *Revista Cienc. Cuid. Saúde*, v. 14, n. 3, Jul/Set, 2015.

CERETTA, S. B.; FROEMMING, L. M. Geração Z: compreendendo os hábitos de consumo da geração emergente. *RAUnP– Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Administração da Universidade Potiguar*, v. 3, n. 2, art. 2, p. 15- 24, 2011.

CERCHIARI, E.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 25, n. 2, p. 252-265, 2005.

CLARK, D. A.; Beck, A. T. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2012.

CATANHO, Júlia, *et al.* Ansiedade em acadêmicos do curso de psicologia: avaliação e intervenção em uma universidade privada no interior de SP. *Conjecturas*, v. 22, n. 8, p. 305-315, 2022.

FERREIRA, M. C.; SILVA, A. P. C.; FERNANDES, H. A.; ALMEIDA, S. P. Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos no trabalho (ESAFE). *Avaliação Psicológica*, v. 7, n. 2, p. 143-150, 2009.

FORQUIN, Jean-Claude. *Relações entre gerações e processos educativos: transmissões e transformações*. In: Congresso Internacional Co-Educação de Gerações, São Paulo, SESC. 2003.

GOMES, Gil; SOARES, Adriana Benevides. Inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas no desempenho de estudantes universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica* [online]. 2013, v. 26, n. 4, pp. 780-789. Acesso em: 11 de

novembro de 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400019>>.

JOLY, M. C.; SANTOS, A. A. A.; SISTO, F. F. *Questões do cotidiano universitário*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

LEITE, C. D.; SILVA, A. A.; ANGELO, L. F.; RUBIO, K.; MELO, G. F. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. *Rev. Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 6, n. 1, p. 36-46, 2016.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. D. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 17, p. 758-764, 2008.

OLIVEIRA, M. A. de; DUARTE, Â. M. M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 6, n. 2, p. 183-200, 2004.

OLIVEIRA, Marília Pereira de, *et al.* *Sofrimento psíquico em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica em diálogo com as Ciências Sociais*. 2021. TCC (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Curso de Ciências Sociais, 2021.

PADOVANI, R; NEUFELD, C; MALTONI, J; BARBOSA, L; SOUZA, W; CAVALCANTI, H.; LAMEU, J. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 10, n. 1. Rio de Janeiro, 2014.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia*. Globo Livros, 2017.

TEIXEIRA, Larissa Santana; DE OLIVEIRA, Bruna Luzia Garcia. Uma compreensão sobre a depressão a partir da Gestalt-terapia. *Revista Uningá*, v. 51, n. 2, 2017.

VASCONCELOS, Tatheane Couto 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.