

Depressão, ansiedade e estresse: panorama da saúde mental em estudantes universitários

Edwin Gustavo Estrada-Araoz¹  Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano¹  Gilber Chura-Quispe² 

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Puerto Maldonado, Perú.

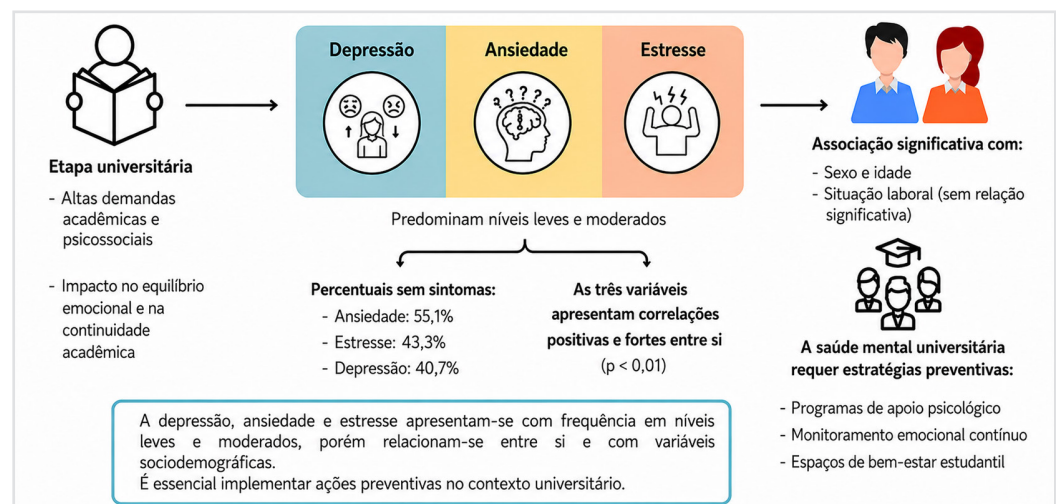
²Escuela de Posgrado Newman. Tacna, Perú.

E-mail: gestrada@unamad.edu.pe

Highlights

- Foram avaliados depressão, ansiedade e estresse em 381 universitários peruanos.
- Mais de 40% apresentaram sintomas, principalmente leves e moderados.
- A depressão e o estresse foram maiores em mulheres do que em homens.
- Os estudantes de 18 a 20 anos apresentaram mais sintomas emocionais do que os maiores de 20 anos.
- As três variáveis correlacionaram-se fortemente entre si ($p < 0,01$).
- Propõe-se reforçar a prevenção e o apoio psicológico universitário.

Resumo Gráfico



Resumo

A etapa universitária implica demandas acadêmicas e psicossociais que podem afetar o equilíbrio emocional dos estudantes e sua continuidade acadêmica. Nesse contexto, a Depressão, a Ansiedade e o Estresse Psicológico são problemas frequentes que requerem monitoramento institucional. O estudo teve como objetivo avaliar a depressão, a ansiedade e o estresse em uma amostra de estudantes universitários peruanos e identificar sua associação com sexo, idade e condição laboral. Foi realizada uma pesquisa quantitativa, não experimental e transversal com 381 estudantes de ambos os sexos. Para avaliar as variáveis, aplicou-se a Escala DASS-21, com propriedades psicométricas adequadas. As associações foram analisadas por meio do teste do Qui-Quadrado e do coeficiente V de Cramer, assim como as correlações entre as três variáveis utilizando o coeficiente rho de Spearman. Mais da metade dos estudantes não apresentou sintomas, principalmente em ansiedade (55,1%), seguida de estresse (43,3%) e depressão (40,7%). Predominaram os níveis leves e moderados, enquanto os casos graves foram pouco frequentes. Foram encontradas associações significativas entre depressão com sexo e idade, ansiedade com idade e estresse com sexo e idade ($p < 0,05$). Além disso, as três variáveis apresentaram correlações positivas e fortes entre si ($p < 0,01$). Conclui-se que a depressão, a ansiedade e o estresse são frequentes entre estudantes universitários, predominantemente em níveis leves e moderados, embora persistam casos graves. Essas condições associam-se ao sexo e à idade e relacionam-se entre si, ressaltando a necessidade de ações preventivas no contexto universitário.

Palavras-chave: Depressão. Ansiedade. Estresse Psicológico. Estudantes Universitários. Saúde Mental.

Editor de área: Edison Barbieri
Mundo Saúde. 2026,50:e18382025
O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.
<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

Recebido: 15 outubro 2025.

Aceito: 08 abril 2026.

Publicado: 08 junho 2026.

INTRODUÇÃO

A educação universitária caracteriza-se por ser uma etapa de grandes oportunidades, mas também de importantes exigências. Os estudantes devem adaptar-se a um ambiente acadêmico competitivo, no qual aumenta a carga de leituras, trabalhos, provas e projetos, ao mesmo tempo em que se espera que desenvolvam autonomia, disciplina e responsabilidade na organização do seu tempo^{1,2}. A isso somam-se fatores externos, como a necessidade de equilibrar a vida pessoal, profissional e acadêmica, bem como a pressão familiar e social para obter resultados satisfatórios³. A combinação dessas demandas faz da universidade um ambiente que, embora favoreça a aprendizagem e o crescimento pessoal, também pode gerar desgaste emocional considerável⁴. Nesse sentido, a saúde mental adquire um papel importante para compreender como tais exigências repercutem na vida dos estudantes e condicionam seu bem-estar integral.

A saúde mental é entendida como um estado de bem-estar que permite às pessoas reconhecer suas capacidades, enfrentar as tensões habituais da vida e participar ativamente de sua comunidade⁵. Relatórios recentes indicam que mais de um bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, situando essas condições entre as principais causas de incapacidade em escala mundial⁶. Nos últimos anos, a população universitária passou a receber especial atenção, uma vez que as evidências apontam para um aumento sustentado dos problemas emocionais após a pandemia. Um estudo multicêntrico realizado em Portugal e no Brasil encontrou que mais da metade dos estudantes apresentava sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse, alcançando, em alguns casos, prevalências superiores a 70%⁷. No Peru, uma pesquisa desenvolvida na Amazônia relatou que 42,7% dos universitários avaliados apresentaram sintomas depressivos, 52,4% ansiedade e 28,7% estresse, confirmando a relevância dessas condições no país⁸.

No contexto universitário, a saúde mental costuma ser avaliada a partir de indicadores como depressão, ansiedade e estresse, pois refletem o impacto emocional das exigências acadêmicas e pessoais sobre o bem-estar dos estudantes. A depressão, um dos transtornos mais estudados na população universitária, é entendida como um estado persistente de tristeza, desesperança e perda de interesse pelas atividades habituais⁹. Associa-se a sentimentos de vazio emocional, desvalorização e fadiga, que limitam o funcionamento cotidiano do indivíduo¹⁰. No âmbito universitário, os fatores desencadeantes costumam incluir o afastamento do ambiente familiar, a pressão para manter um bom desempenho, as

dificuldades econômicas, a falta de apoio social e, em alguns casos, experiências de discriminação ou violência¹¹. Essa condição não se limita a um mal-estar passageiro, mas configura um quadro clínico que afeta seriamente a motivação e a capacidade de desfrutar da vida acadêmica¹².

As consequências da depressão em estudantes universitários são múltiplas e vão desde a diminuição da concentração e a apatia para cumprir tarefas acadêmicas até a redução da qualidade das relações interpessoais¹³. Em casos mais graves, pode levar a comportamentos de isolamento social e até mesmo à ideação suicida, o que transforma esse problema em uma ameaça à continuidade dos estudos e à própria vida do estudante¹⁴. A literatura tem apontado que aqueles que atravessam episódios depressivos costumam apresentar maior risco de evasão universitária e dificuldades para projetar metas profissionais, reforçando a necessidade de estratégias preventivas e de detecção precoce nas instituições de ensino¹⁵.

Em relação à ansiedade, ela constitui uma resposta emocional antecipatória diante de situações percebidas como ameaçadoras, sendo funcional na medida em que prepara o organismo para enfrentar desafios¹⁶. Entretanto, quando se torna excessiva e persistente, converte-se em um transtorno que interfere no desenvolvimento acadêmico e pessoal¹⁷. Entre universitários, a ansiedade costuma manifestar-se diante de provas, apresentações orais, acúmulo de tarefas e medo do fracasso¹⁸. Suas causas podem estar relacionadas à autoexigência, à pressão do ambiente, à falta de habilidades para gerir o tempo e a experiências prévias de insegurança ou rejeição social¹⁹.

As consequências da ansiedade expressam-se tanto no plano físico quanto psicológico. Entre os sintomas fisiológicos destacam-se taquicardia, insônia, sudorese excessiva e sensação de falta de ar²⁰, enquanto no âmbito cognitivo surgem pensamentos recorrentes de fracasso, dificuldade de concentração e sensação de incapacidade para responder às exigências acadêmicas²¹. Tudo isso gera um círculo vicioso, pois os sintomas intensificam o mal-estar e reduzem a eficácia acadêmica, o que, por sua vez, aumenta a preocupação e a percepção constante de ameaça. Caso não seja tratada oportunamente, a ansiedade pode tornar-se crônica e converter-se em fator de risco para outros problemas de saúde mental²².

O estresse é um dos principais desafios da vida universitária. Entende-se como a reação do organismo diante de demandas percebidas como superiores aos recursos disponíveis para enfrentá-las²³.

Embora, em níveis moderados, possa motivar o cumprimento das responsabilidades, torna-se prejudicial quando se mantém de forma prolongada ou quando a pressão excede a capacidade de adaptação²⁴. Entre os fatores desencadeantes estão os prazos reduzidos para entrega de trabalhos, o acúmulo de avaliações, a carga excessiva de disciplinas e a dificuldade para equilibrar as exigências acadêmicas com o descanso, a vida social ou, em muitos casos, o trabalho remunerado^{25,26}.

O estresse nos estudantes repercute em diferentes dimensões: física, emocional e comportamental. No âmbito físico, relatam-se dores de cabeça, tensão muscular, cansaço persistente e problemas de sono²⁷. No plano emocional, são frequentes a irritabilidade, a sensação de frustração e a perda de motivação. Em nível comportamental, observam-se procrastinação, abandono de atividades recreativas e aumento no consumo de álcool, cafeína ou outras substâncias^{28,29}. Quando não controlado, o estresse compromete a saúde integral e pode afetar o desempenho acadêmico, favorecendo baixo rendimento, fracasso ou até evasão³⁰. Por isso, é fundamental que as universidades implementem programas que reduzam suas fontes e reforcem as habilidades de enfrentamento dos estudantes.

Além dos fatores de risco representados pela depressão, ansiedade e estresse, é necessário reconhecer a presença de elementos protetores que influenciam decisivamente o bem-estar psicológico dos estudantes. Entre eles destacam-se o apoio social proveniente de familiares, amigos e docentes, a criação de redes de acompanhamento acadêmico, a prática constante de atividade física, o sentimento de pertencimento à instituição e o desenvolvimento de competências socioemocionais^{31,32,33}. Esses elementos fortalecem a resiliência, reduzem a vulnerabilidade frente aos problemas de saúde mental e favorecem a adaptação às exigências da vida universitária. Na medida em que as universidades promovam esses fatores, será possível prevenir o surgimento de sintomas mais graves e contribuir

para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Na literatura atual, a magnitude dos problemas de saúde mental em estudantes universitários tem sido documentada em diferentes contextos: em nível internacional, um estudo em Bangladesh mostrou que 36% dos estudantes apresentavam sintomas de ansiedade e 39,8% de depressão, identificando ainda fatores sociodemográficos e hábitos digitais como preditores significativos³⁴. Na América do Sul, uma pesquisa realizada em universidades do Brasil e de Portugal relatou que entre 55% e 71% dos estudantes apresentavam sintomas de depressão, ansiedade e estresse, evidenciando a alta prevalência dessas condições na região⁷. No Peru, um estudo com estudantes de Odontologia encontrou que 42,8% apresentavam sintomas de depressão, 68,4% ansiedade e 48,1% estresse, confirmando a relevância dessas problemáticas no contexto local³⁵.

O presente estudo é relevante porque examina um problema frequente e pouco abordado no contexto universitário. A universidade, apesar de ser um espaço de formação acadêmica e profissional, também expõe sua população a tensões que podem alterar a estabilidade emocional. Gerar dados empíricos sobre esses fatores é importante para fundamentar políticas institucionais, ações preventivas e serviços de apoio psicológico compatíveis com as necessidades dos estudantes. Além disso, a pesquisa pode contribuir para reduzir o estigma que envolve a saúde mental e favorecer um ambiente acadêmico que incorpore o bem-estar como requisito para a aprendizagem e a permanência estudantil. Nesse sentido, os resultados oferecem evidências úteis para orientar estratégias voltadas à melhoria da adaptação e do comprometimento estudantil.

Finalmente, o objetivo da presente pesquisa foi avaliar a depressão, a ansiedade e o estresse em uma amostra de estudantes universitários peruanos e identificar sua associação com sexo, idade e condição laboral.

METODOLOGIA

Delineamento amostral

Foi utilizada uma abordagem quantitativa com análise estatística de dados numéricos para examinar a relação entre as variáveis estudadas. O delineamento foi não experimental, pois Depressão, Ansiedade e Estresse foram avaliados sem intervenção sobre seus valores. Aplicou-se um esquema analítico transversal; as informações foram obtidas em um único momento e utilizadas para descrever e comparar essas condições dentro da amostra.

Participantes

A pesquisa contou com uma amostra de 381 estudantes matriculados no ciclo acadêmico 2025-I de uma universidade pública da Amazônia peruana. Para a coleta de dados, aproximadamente 450 estudantes foram convidados a participar por meio da divulgação de um questionário on-line em grupos acadêmicos do aplicativo *WhatsApp*. Desse total, 381 estudantes completaram validamente o questionário, correspondendo a uma taxa de resposta aproximada

de 84,7%. Devido a essa modalidade de acesso e participação, utilizou-se uma amostragem não probabilística do tipo voluntária.

Em relação à formação acadêmica, os participantes provinham de diferentes cursos de graduação oferecidos pela instituição, principalmente das áreas de educação, administração e contabilidade. Quanto ao avanço no curso, foram incluídos estudantes de diferentes ciclos acadêmicos, o que permitiu representação de níveis iniciais, intermediários e avançados da formação universitária. Além disso, os participantes pertenciam a diferentes turnos acadêmicos (manhã, tarde e noite), de acordo com a organização curricular institucional.

Também foram incluídos estudantes regularmente matriculados no semestre acadêmico 2025-I que cursavam graduação e aceitaram participar voluntariamente mediante consentimento informado. Foram excluídos aqueles que não completaram integralmente o questionário, apresentaram respostas inconsistentes ou duplicadas, bem como aqueles que se encontravam em situação de afastamento temporário ou licença acadêmica durante o período de coleta de dados.

Instrumento

A coleta de dados foi realizada por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), um instrumento de autorrelato desenvolvido para avaliar a presença e a severidade de sintomas associados à Depressão, Ansiedade e Estresse em populações gerais e universitárias. É composta por 21 itens distribuídos em três dimensões — depressão, ansiedade e estresse — com sete itens para cada uma. As respostas são avaliadas por meio de uma escala Likert de 4 pontos, variando de 0 (“não aconteceu comigo”) até 3 (“aconteceu muito comigo”).

Sua brevidade e facilidade de compreensão favoreceram seu uso em estudos com estudantes universitários. É importante destacar que a DASS-21 permite identificar níveis de sintomatologia emocional, mas não constitui um instrumento de diagnóstico clínico de transtornos mentais. Quanto às propriedades psicométricas, foram relatados altos níveis de confiabilidade ($\alpha = 0,969$) e, na população peruana, evidências de adequada consistência interna³⁶.

RESULTADOS

Do total de participantes, 67,7% eram mulheres e 32,3% homens. Em relação à idade, 62,5% tinham entre 18 e 20 anos, enquanto os 37,5% restantes correspondiam a estudantes com mais de 20 anos. Quanto à condição laboral, 65,1% não trabalhavam e 34,9% exerciam alguma atividade profissional.

A Figura 1 mostra diferenças na distribuição das

Procedimento

Os dados foram coletados conforme um plano previamente definido. A coleta ocorreu durante as semanas intermediárias do semestre acadêmico 2025-I. Primeiramente, foi solicitada e obtida autorização das autoridades universitárias para a realização do estudo. Posteriormente, os estudantes foram convidados por meio do aplicativo WhatsApp, recebendo o link da pesquisa e uma breve explicação sobre o objetivo do trabalho e a forma correta de preenchimento.

Uma vez atingido o total previsto de 381 participantes, o formulário foi encerrado e a coleta de dados concluída.

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada em três etapas para assegurar resultados precisos. Inicialmente, elaborou-se uma figura demonstrando a distribuição percentual das variáveis principais (depressão, ansiedade e estresse). Em seguida, foi conduzida uma análise inferencial para explorar a associação entre essas variáveis e os fatores sociodemográficos sexo, idade e condição laboral, utilizando-se o teste do Qui-quadrado (X^2) e o coeficiente V de Cramer para estimar a força da associação.

Por fim, calcularam-se correlações por meio do coeficiente rho de Spearman, sendo consideradas significativas aquelas com valor de $p < 0,05$ e altamente significativas aquelas com $p < 0,01$. Todo o processamento e a análise estatística dos dados foram realizados utilizando o *software* IBM SPSS *Statistics* versão 25.

Aspectos éticos

O estudo foi desenvolvido respeitando os princípios éticos da Declaração de Helsinque. Cada estudante foi informado sobre os objetivos e características da pesquisa, e sua participação foi voluntária, com plena liberdade para desistir a qualquer momento.

Além disso, foram implementadas medidas destinadas a proteger a privacidade e a confidencialidade das informações, assegurando tanto o anonimato dos participantes quanto uma gestão responsável e segura dos dados coletados.

três variáveis avaliadas. A maior proporção de estudantes sem sintomatologia foi registrada para ansiedade (55,1%), seguida de estresse (43,3%) e depressão (40,7%). Nos níveis intermediários destacam-se as categorias leve e moderada, que alcançaram 16,5% e 20,2% em depressão, 20,5% e 24,4% em estresse, e 13,4% e 24,9% em ansiedade.

Por sua vez, os casos severos e extremamente severos representaram percentuais menores, embora relevantes, oscilando conjuntamente entre 6% e 12% dos estudantes em cada dimensão. Esses resultados

evidenciam que, embora uma parcela considerável da população não apresente sintomas, existe um setor importante com diferentes graus de comprometimento emocional.

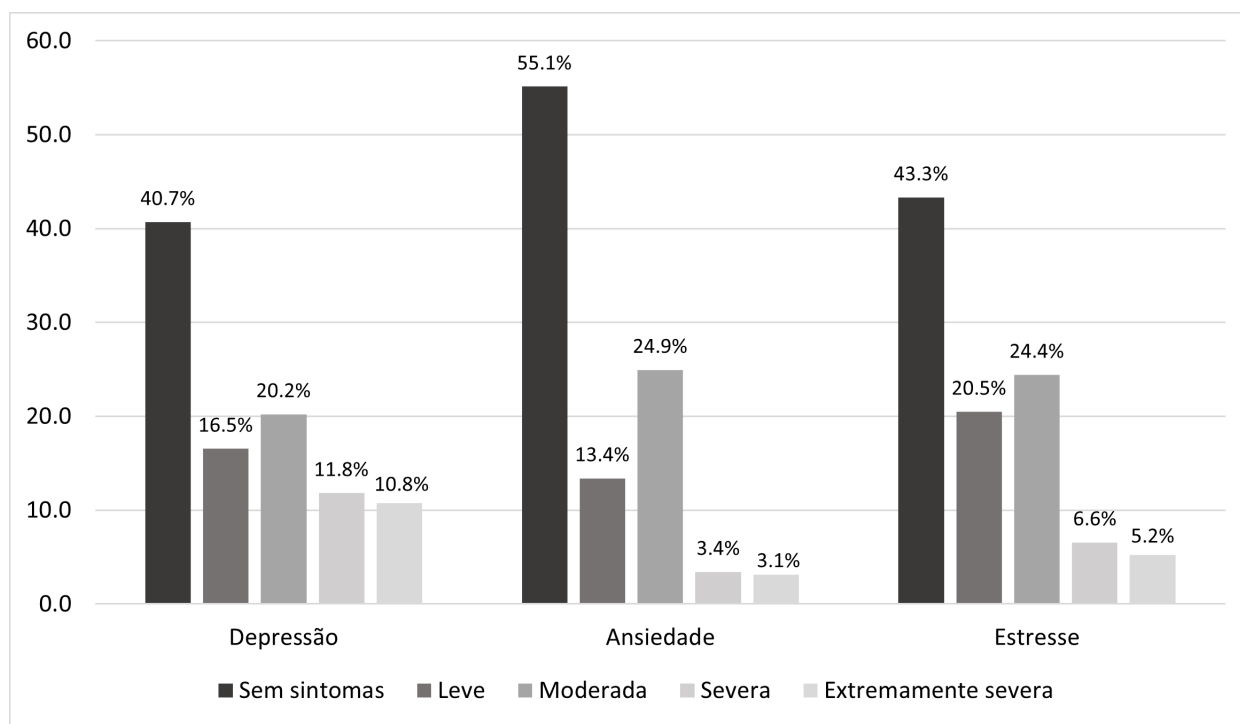


Figura 1 - Distribuição percentual dos níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Como se observa na Tabela 1, a depressão apresentou associação estatisticamente significativa com o sexo ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,166) e a idade ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,267), enquanto não foi encontrada associação com a condição laboral ($p > 0,05$). Em termos de magnitude, a associação com o sexo foi fraca, enquanto a associação com a idade atingiu intensidade moderada, indicando que essas variáveis explicam apenas parcialmente a variabilidade nos níveis de sintomatologia depressiva observados.

Na distribuição dos níveis de depressão, observa-

-se que as mulheres concentraram maior proporção de casos moderados (27,5%) e extremamente severos (7%), em comparação com os homens (17,9% e 1,6%, respectivamente). Em relação à idade, os estudantes entre 18 e 20 anos registraram percentuais mais elevados nos níveis moderado (30,7%) e severo (8,8%), enquanto os maiores de 20 anos situaram-se com maior frequência na categoria sem sintomatologia (55,2%), embora também tenham apresentado um percentual superior no nível extremamente severo (8,4%).

Tabela 1 - Associação entre a depressão e as variáveis sociodemográficas em estudantes universitários da cidade de Puerto Maldonado, 2025.

Variáveis		Depressão					p*	V de Cramer
		SS	L	M	S	ES		
Sexo	Homens	60 (48,8 %)	30 (24,4 %)	22 (17,9 %)	9 (7,3 %)	2 (1,6 %)	$p < 0,05$	0,166
	Mulheres	105 (40,7 %)	48 (18,6 %)	71 (27,5 %)	16 (6,2 %)	18 (7,0 %)		
Idade	Entre 18 e 20 anos	86 (36,1 %)	50 (21,0 %)	73 (30,7 %)	21 (8,8 %)	8 (3,4 %)	$p < 0,05$	$p < 0,05$
	Mais de 20 anos	79 (55,2 %)	28 (19,6 %)	20 (14,0 %)	4 (2,8 %)	12 (8,4 %)		
Condição de trabalho	Trabalha	58 (43,6 %)	30 (22,6 %)	33 (24,8 %)	6 (4,5 %)	6 (4,5 %)	$p > 0,05$	0,072
	Não trabalha	107 (43,1 %)	48 (19,4 %)	60 (24,2 %)	19 (7,7 %)	14 (5,6 %)		

**Teste do Qui-Quadrado

Nota: SS = Sem sintomatologia; L = Leve; M = Moderada; S = Severa; ES = Extremamente severa.

Segundo a Tabela 2, a ansiedade apresentou associação estatisticamente significativa apenas com a idade ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,178). O valor do coeficiente indica uma associação de baixa intensidade, sugerindo que a idade explica uma proporção limitada da variabilidade nos níveis de ansiedade observados.

Na distribuição dos níveis de ansiedade, os estudantes entre 18 e 20 anos apresentaram percentuais mais elevados nas categorias leve (17,6%) e moderada (26,1%), enquanto entre os maiores de 20 anos predominou a categoria sem sintomatologia (63,6%), com menor representação nos níveis leve (6,3%) e moderado (23,1%).

Tabela 2 - Associação entre a ansiedade e as variáveis sociodemográficas em estudantes universitários da cidade de Puerto Maldonado, 2025.

Variáveis		Ansiedade					p*	V de Cramer
		SS	L	M	S	ES		
Sexo	Homens	75 (61,0 %)	12 (9,8 %)	29 (23,6 %)	4 (3,3 %)	3 (2,4 %)	$p > 0,05$	0,094
	Mulheres	135 (52,3 %)	39 (15,1 %)	66 (25,6 %)	9 (3,5 %)	9 (3,5 %)		
Idade	Entre 18 e 20 anos	119 (50,0 %)	42 (17,6 %)	62 (26,1 %)	8 (3,4 %)	7 (2,9 %)	$p < 0,05$	0,178
	Mais de 20 anos	91 (63,6 %)	9 (6,3 %)	33 (23,1 %)	5 (3,5 %)	5 (3,5 %)		
Condição de trabalho	Trabalha	68 (57,1 %)	24 (18,0 %)	32 (24,1 %)	6 (4,5 %)	3 (2,3 %)	$p > 0,05$	0,097
	Não trabalha	142 (57,3 %)	27 (10,9 %)	63 (25,4 %)	7 (2,8 %)	9 (3,6 %)		

*Teste do Qui-Quadrado

Nota: SS = Sem sintomatologia; L = Leve; M = Moderada; S = Severa; ES = Extremamente severa.

De acordo com a Tabela 3, o estresse apresentou associação estatisticamente significativa com o sexo ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,258) e com a idade ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,213), enquanto não foram encontradas diferenças em função da condição laboral ($p > 0,05$). Os valores do coeficiente sugerem associações de magnitude moderada, indicando que o sexo e a idade se relacionam com os níveis de estresse, embora expliquem apenas parcialmente sua variabilidade.

Na distribuição dos níveis de estresse, as mulheres concentraram maiores percentuais nas categorias severa (15,5%) e extremamente severa (14,3%), em comparação com os homens (4,1% e 3,3%, respectivamente). Quanto à idade, os estudantes de 18 a 20 anos relataram mais casos nos níveis severo (15,1%) e extremamente severo (13%), enquanto entre os maiores de 20 anos predominou a categoria sem sintomatologia (52,4%), com menores proporções nas categorias de maior gravidade.

Tabela 3 - Associação entre o estresse e as variáveis sociodemográficas em estudantes universitários da cidade de Puerto Maldonado, 2025.

Variáveis		Estresse					p*	V de Cramer
		SS	L	M	S	ES		
Sexo	Homens	63 (51,2 %)	25 (20,3 %)	26 (21,1 %)	5 (4,1 %)	4 (3,3 %)	$p > 0,05$	0,258
	Mulheres	92 (35,7 %)	38 (14,7 %)	51 (19,8 %)	40 (15,5 %)	37 (14,3 %)		
Idade	Entre 18 e 20 anos	80 (33,6 %)	42 (17,6 %)	49 (20,6 %)	36 (15,1 %)	31 (13,0 %)	$p < 0,05$	0,213
	Mais de 20 anos	75 (52,4 %)	21 (14,7 %)	28 (19,6 %)	9 (6,3 %)	10 (7,0 %)		
Condição de trabalho	Trabalha	58 (43,6 %)	22 (16,5 %)	26 (19,5 %)	13 (9,8 %)	14 (10,5 %)	$p > 0,05$	0,056
	Não trabalha	97 (39,1 %)	41 (16,5 %)	51 (20,6 %)	32 (12,9 %)	27 (10,9 %)		

*Teste do Qui-Quadrado

Nota: SS = Sem sintomatologia; L = Leve; M = Moderada; S = Severa; ES = Extremamente severa.

De acordo com a Tabela 4, foram identificadas correlações altamente significativas e diretas entre as três variáveis emocionais avaliadas ($p < 0,01$). A Depressão apresentou correlação direta com a Ansiedade ($\rho = 0,676$) e com o Estresse ($\rho = 0,715$). Da mesma forma, a ansiedade também

apresentou correlação direta com o estresse ($\rho = 0,774$).

Esses resultados indicam que, quanto maiores os níveis de depressão, maiores tendem a ser também os níveis de ansiedade e estresse, evidenciando uma estreita relação entre as três variáveis.

Tabela 4 - Correlação entre depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários da cidade de Puerto Maldonado, 2025.

Variáveis	Depressão	Ansiedade	Estresse
Depressão	1	-	-
Ansiedade	0,676**	1	-
Estresse	0,715**	0,774**	1

** p<0,01

DISCUSSÃO

A etapa universitária exige esforço constante e capacidade de adaptação. A essas demandas somam-se responsabilidades pessoais e sociais que podem provocar sobrecarga e alterar o equilíbrio emocional. Nesse cenário, a Depressão, a Ansiedade e o Estresse afetam o bem-estar psicológico, o desempenho acadêmico e a permanência no ensino superior. Este estudo teve como objetivo avaliar a presença dessas condições em estudantes universitários peruanos.

Os resultados mostram que, embora uma parcela importante dos estudantes não apresente sintomas, existe um grupo considerável que manifesta depressão, ansiedade ou estresse em diferentes níveis de severidade. Os graus leves e moderados foram os mais frequentes nas três dimensões, evidenciando a necessidade de medidas preventivas, uma vez que podem evoluir para quadros mais graves. Embora os casos severos e extremamente severos sejam menos numerosos, refletem um comprometimento emocional significativo. Esse achado coincide parcialmente com estudos prévios que também relatam depressão, ansiedade e estresse na população universitária^{8,37}.

Além disso, é importante destacar que uma proporção considerável de estudantes não apresentou sintomas nas três dimensões avaliadas, especialmente no caso da ansiedade. Esse resultado sugere que nem toda a experiência universitária se traduz necessariamente em sofrimento emocional. É possível que, nesses casos, intervenham fatores protetores, como apoio familiar e social, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento ou condições favoráveis no ambiente acadêmico, aspectos já apontados como relevantes para o bem-estar psicológico dos estudantes universitários³². Entretanto, essas variáveis não foram avaliadas no presente estudo, de modo que sua análise poderá ser abordada em pesquisas futuras.

Em relação ao sexo, os achados mostraram diferenças significativas em depressão e estresse. As mulheres concentraram mais casos nos níveis moderado e extremamente severo, enquanto os homens situaram-se com maior frequência em categorias menos graves. De forma semelhante, no caso do estresse, as mulheres registraram maior proporção de sintomas nos níveis severo e extremamente severo, enquanto os

homens distribuíram-se majoritariamente em níveis de menor comprometimento. Isso coincide com algumas pesquisas anteriores^{38,39} e pode ser explicado pelo fato de que as mulheres tendem a experimentar com maior intensidade a pressão acadêmica e social, o que pode aumentar a vulnerabilidade emocional e o surgimento de sintomas mais graves, enquanto os homens tendem a relatar níveis mais baixos, possivelmente devido a diferenças na percepção, expressão ou enfrentamento do sofrimento psicológico^{40,41}.

Quanto à idade, os resultados mostraram diferenças significativas em depressão, ansiedade e estresse. Os estudantes de 18 a 20 anos concentraram mais casos nos níveis moderado e severo, indicando maior vulnerabilidade na etapa inicial da formação universitária. Em contraste, entre os maiores de 20 anos predominou a ausência de sintomas, embora, na depressão, também tenha sido registrado um percentual mais elevado no nível extremamente severo. Esse padrão coincide com pesquisas recentes^{42,43} e pode ser explicado porque estudantes mais jovens costumam possuir menos recursos de enfrentamento e menor experiência para lidar com as exigências acadêmicas, tornando-se mais suscetíveis ao sofrimento psicológico^{44,45}. Em contrapartida, aqueles com mais de 20 anos podem ter desenvolvido estratégias de enfrentamento mais consolidadas, embora um subgrupo também experimente formas mais intensas de comprometimento emocional.

Embora tenham sido identificadas associações estatisticamente significativas entre algumas variáveis sociodemográficas e os níveis de depressão, ansiedade e estresse, os coeficientes V de Cramer indicaram magnitudes predominantemente fracas a moderadas. Isso sugere que fatores como sexo e idade explicam apenas uma parte limitada da variabilidade observada, sendo provável que outros elementos acadêmicos, pessoais ou contextuais também influenciem a saúde mental dos estudantes.

Os resultados também devem ser interpretados considerando o contexto regional no qual o estudo foi desenvolvido. As universidades localizadas na Amazônia peruana apresentam características socioeducacionais particulares, como limitações no acesso

a serviços especializados de saúde mental, condições socioeconômicas diversas e processos de adaptação acadêmica que podem diferir daqueles observados em outras regiões do país. Esses fatores contextuais podem influenciar a forma como os estudantes vivem e enfrentam as exigências da vida universitária, tornando sua consideração relevante para compreender de maneira mais ampla os níveis de bem-estar e sofrimento emocional nessa população.

Em relação à condição laboral, os resultados não mostraram diferenças significativas nos níveis de depressão, ansiedade ou estresse. Tanto os estudantes que trabalhavam quanto aqueles que não trabalhavam apresentaram proporções semelhantes nas diferentes categorias de sintomatologia. Isso indica que, ao menos nesta amostra, possuir emprego não representou um fator que agravasse nem atenuasse claramente o sofrimento emocional. É possível que, para alguns estudantes, trabalhar represente uma carga extra somada às exigências acadêmicas, enquanto para outros signifique uma fonte de renda e apoio que auxilia no enfrentamento dessas demandas. Essa diferença de percepções pode explicar a ausência de contrastes marcantes entre os dois grupos.

Neste estudo também foi observada uma correlação direta e significativa entre depressão, ansiedade e estresse. Esse resultado coincide com o relatado na literatura, na qual se reconhece que essas três dimensões do sofrimento emocional costumam manifestar-se conjuntamente na população universitária. Em outras palavras, os estudantes que apresentam níveis mais elevados em uma dessas variáveis tendem também a apresentar níveis elevados nas demais. Resultados semelhantes foram documentados em pesquisas anteriores^{46,47}.

Este estudo possui como ponto forte a análise conjunta da depressão, ansiedade e estresse em es-

tudantes universitários. Além de identificar sua presença, descreve como essas condições se distribuem segundo o nível de severidade. Embora existam diversas pesquisas sobre saúde mental na população universitária, ainda é necessário continuar produzindo evidências em contextos regionais específicos. Nesse sentido, os resultados fornecem informações sobre estudantes de uma universidade pública localizada na Amazônia peruana, um contexto que recebeu menor atenção na literatura científica. Além disso, a análise de variáveis sociodemográficas como sexo, idade e condição laboral permite reconhecer diferenças entre subgrupos e oferece elementos que podem contribuir para orientar ações de prevenção e apoio no ambiente universitário.

Entre as principais limitações do estudo, reconhece-se que a pesquisa foi realizada em apenas uma universidade, o que restringe a possibilidade de generalização dos resultados para outros contextos educacionais. Além disso, o uso de questionários de autorrelato pode estar sujeito a vieses de percepção e à tendência de fornecer respostas socialmente aceitáveis. Adicionalmente, a variável idade foi categorizada em apenas dois grupos, o que pode ter reduzido a variabilidade das informações disponíveis e limitado a identificação de diferenças mais específicas entre subgrupos etários. Por outro lado, a utilização de um questionário on-line distribuído por meio do WhatsApp pode ter gerado certo grau de autosseleção dos participantes, já que a participação dependia da decisão voluntária de responder à pesquisa. Finalmente, o momento de aplicação do questionário durante o semestre acadêmico pode ter influenciado os níveis de sintomatologia relatados, considerando que as demandas e avaliações tendem a variar ao longo do período letivo.

CONCLUSÕES

Conclui-se que os problemas de saúde mental mantêm presença significativa entre estudantes universitários. Embora parte dos participantes não tenha relatado sintomas, um grupo importante apresentou sinais de depressão, ansiedade e estresse em diferentes níveis. Essa situação demonstra que o sofrimento emocional continua sendo frequente e requer atenção no ambiente acadêmico.

A análise mostrou diferenças segundo sexo e idade: as mulheres registraram mais casos em níveis elevados de depressão e estresse, enquanto os estudantes de 18 a 20 anos concentraram maior proporção de sintomas moderados e severos nas três variáveis. Além disso, as correlações obtidas confirmam a estreita relação entre depressão, ansiedade

e estresse, de forma que o aumento em qualquer um desses indicadores associa-se ao aumento dos demais. Esses dados reforçam a necessidade de uma abordagem integral que considere a interação entre diferentes manifestações emocionais.

Com base nesses achados, torna-se pertinente reforçar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no contexto universitário, especialmente nos grupos que apresentaram maiores níveis de sintomatologia. A implementação de serviços de apoio psicológico, oficinas de manejo do estresse e mecanismos de detecção precoce pode contribuir para o atendimento oportuno dessas problemáticas e para a melhoria do bem-estar estudantil.

Declaração do autor CRediT

Conceitualização: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO. Metodologia: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO. Validação: Estrada-Araoz, EG; Chura-Quispe, G. Análise formal: Chura-Quispe, G. Investigação: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO. Recursos: Estrada-Araoz, EG; Chura-Quispe, G. Redação do rascunho original: Estrada-Araoz, EG. Redação, revisão e edição: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO; Chura-Quispe, G. Visualização: Estrada-Araoz, EG. Supervisão: Estrada-Araoz, EG. Administração do projeto: Estrada-Araoz, EG; Cruz-Laricano, EO.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

Declaração de conflito de interesse

Os autores declaram que não têm interesses financeiros concorrentes ou relações pessoais conhecidas que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

REFERÊNCIAS

- Ruiz-Camacho C, Gozalo M. Predicting University Students' Stress Responses: The Role of Academic Stressors and Sociodemographic Variables. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2025;15(8):163. doi: 10.3390/ejihpe15080163
- Scheepers RA, Hilverda F, Vollmann M. Study demands and resources affect academic well-being and life satisfaction of undergraduate medical students in the Netherlands. *Med Educ*. 2024;58(9):1097-1106. doi: 10.1111/medu.15456
- Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Cruz-Laricano EO, Paricahua-Peralta JN. Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos*. 2024;59:1132-1139. doi: 10.47197/retos.v59.109410
- Zhang J, Meng J, Wen X. The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Front Psychol*. 2025;16:1517920. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1517920
- Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. 2015;14:231-233. doi: 10.1002/wps.20231
- World Health Organization. World mental health today: latest data [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2025. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/382343>
- Laura C, Costa C, Santiago G, Graziela R, Maria C. Prevalence and risk factors for anxiety, stress and depression among higher education students in Portugal and Brazil. *J Affect Disord Rep*. 2024;17:100825. doi: 10.1016/j.jadr.2024.100825
- Paricahua-Peralta JN, Estrada-Araoz EG, León-Hanco LB, Avilés-Puma B, Roque-Guizada CE, Zevallos-Pollito PA, et al. Assessment the mental health of university students in the Peruvian Amazon: a cross-sectional study. *Salud Cienc Tecnol*. 2024;4:879. doi: 10.56294/saludcyt2024879
- Ferrari AJ, Charlson FJ, Norman RE, Patten SB, Freedman G, Murray CJ, et al. Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *PLoS Med*. 2013;10(11):e1001547. doi: 10.1371/journal.pmed.1001547
- Nyer M, Mischoulon D, Alpert JE, Holt DJ, Brill CD, Yeung A, et al. College students with depressive symptoms with and without fatigue: differences in functioning, suicidality, anxiety, and depressive severity. *Ann Clin Psychiatry*. 2015;27(2):100-108. doi: 10.1177/104012371502700204
- Valladares-Garrido D, Quiroga-Castañeda PP, Berrios-Villegas I, Zila-Velasque JP, Anchay-Zuloeta C, Chumán-Sánchez M, et al. Depression, anxiety, and stress in medical students in Peru: a cross-sectional study. *Front Psychiatry*. 2023;14:1268872. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1268872
- Cooper KM, Gin LE, Barnes ME, Brownell SE. An exploratory study of students with depression in undergraduate research experiences. *CBE Life Sci Educ*. 2020;19(2):19. doi: 10.1187/cbe.19-11-0217
- Tang Y, He W. Depression and academic engagement among college students: the role of sense of security and psychological impact of COVID-19. *Front Public Health*. 2023;11:1230142. doi: 10.3389/fpubh.2023.1230142
- Arria AM, O'Grady KE, Caldeira KM, Vincent KB, Wilcox HC, Wish ED. Suicide ideation among college students: a multivariate analysis. *Arch Suicide Res*. 2009;13(3):230-246. doi: 10.1080/13811110903044351
- Chu T, Liu X, Takayanagi S, Matsushita T, Kishimoto H. Association between mental health and academic performance among university undergraduates: the interacting role of lifestyle behaviors. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2023;32(1):e1938. doi: 10.1002/mpr.1938
- Glasgow S, Imbriano G, Jin J, Zhang X, Mohanty A. Threat and uncertainty in the face of perceptual decision-making in anxiety. *J Psychopathol Clin Sci*. 2022;131(3):265-277. doi: 10.1037/abn0000729
- Mishra AK, Varma AR. A comprehensive review of the generalized anxiety disorder. *Cureus*. 2023;15(9):e46115. doi: 10.7759/cureus.46115
- Bedewy D, Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychol Open*. 2015;2(2):2055102915596714. doi: 10.1177/2055102915596714
- Rezaei-Gazki P, Ilaghi M, Masoumian N. The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Med Educ*. 2024;24(1):181. doi: 10.1186/s12909-024-05145-3
- Cardona-Arias JA, Pérez-Restrepo D, Rivera-Ocampo S, Gómez-Martínez J, Reyes Á. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas Perspect Psicol*. 2015;11(1):79-89. doi: 10.15332/s1794-9998.2015.0001.05
- Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*. 2020;8(1):36-65. doi: 10.3934/publichealth.2021004
- Bandelow B, Michaelis S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015;17(3):327-335. doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow
- Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:607-628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- McEwen BS. Stressed or stressed out: what is the difference? *J Psychiatry Neurosci*. 2005;30(5):315-318. doi: 10.1139/jpn.0540
- Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol*. 2022;13:886344. doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344
- Bezie AE, Abere G, Zewude GT, Desye B, Daba C, Abeje ET, et al. Prevalence of stress and associated factors among students in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 2025;13:1518851. doi: 10.3389/fpubh.2025.1518851
- Hernández-Arteaga LG, Sánchez Limón ML. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Rev Iberoam Investig Desarro Educ*. 2024;15(29):e787. doi: 10.23913/ride.v15i29.2200
- Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investig Cienc Univ Auton Aguascalientes*. 2020;(79):75-83. doi: 10.33064/iycuaa2020792960
- Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. 2021;27(2):e482. doi: 10.24265/liberabit.2021.v27n2.07
- Zajac T, Perales F, Tomaszewski W, Xiang N, Zubrick SR. Student mental health and dropout from higher education: an analysis of Australian administrative data. *High Educ*. 2023;87(2):325-343. doi: 10.1007/s10734-023-01009-9

31. Han X, Li H, Xiao C, Wang W, Gao K, Yan S, et al. Physical activity enhances college students' mental health through social adaptability and exercise behavior chain mediation. *Sci Rep.* 2025;15(1):21127. doi: 10.1038/s41598-025-07791-z
32. Acoba EF. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Front Psychol.* 2024;15:1330720. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1330720
33. Wang F, Zeng LM, King RB. University students' socio-emotional skills: the role of the teaching and learning environment. *Stud High Educ.* 2024;50(8):1670-1687. doi: 10.1080/03075079.2024.2389447
34. Al-Amin M, Rinky F, Bhuiyan NH, Yeasmin R, Akter T, Hoque N, et al. Factors influencing mental health outcomes among university students: a cross-sectional study in Bangladesh. *BMJ Open.* 2025;15(3):e097745. doi: 10.1136/bmjopen-2024-097745
35. Menacho-Rivera J, Castro-Ramirez L, Yarasca-Berrocal E, Huamani-Echaccaya J, Hernández-Vergara C, Ladera-Castañeda M, et al. Academic burnout syndrome associated with anxiety, stress, depression, and quality of life in Peruvian dentistry students: an analysis using a multivariable regression model. *BMC Med Educ.* 2025;25(1):998. doi: 10.1186/s12909-025-07604-x
36. Becerra B, Hernández E, Córdova M, Pastor N, Melgarejo WE, Balbuena H, et al. Validez estructural y fiabilidad de la escala de depresión, ansiedad y estrés en universitarios peruanos. *Rev Hosp Psiquiatr La Habana.* 2024;21(1):e498. Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/498>
37. Farfán-Latorre M, Estrada-Araoz EG, Lavilla-Condori WG, Ulloa-Gallardo NJ, Calcina-Álvarez DA, Meza-Orue LA, et al. Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability.* 2023;15(15):11924. doi: 10.3390/su151511924
38. Haruna U, Mohammed AR, Braimah M. Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC Psychiatry.* 2025;25(1):632. doi: 10.1186/s12888-025-07069-8
39. Sudershan A, Rehman S, Manzoor T, Shaban B, Sultan S, Pushap AC, et al. Depression, anxiety, and stress among college students: a Kashmir-based epidemiological study. *Front Psychiatry.* 2025;16:1633452. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1633452
40. Chaplin TM, Hong K, Bergquist K, Sinha R. Gender differences in response to emotional stress: an assessment across subjective, behavioral, and physiological domains and relations to alcohol craving. *Alcohol Clin Exp Res.* 2008;32(7):1242-1250. doi: 10.1111/j.1530-0277.2008.00679.x
41. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One.* 2021;16(8):e0255634. doi: 10.1371/journal.pone.0255634
42. Al-Garni AM, Shati AA, Almonawar NA, Alamri GM, Alasmre LA, Saad TN, et al. Prevalence of depression, anxiety, and stress among students enrolled at King Khalid University: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2025;25(1):354. doi: 10.1186/s12889-025-21277-7
43. Alalalmeh SO, Hegazi OE, Shahwan M, Hassan N, Humaid GR, Alaila RF, et al. Assessing mental health among students in the UAE: a cross-sectional study utilizing the DASS-21 scale. *Saudi Pharm J.* 2024;32(4):101987. doi: 10.1016/j.jsps.2024.101987
44. Arnett JJ. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol.* 2000;55(5):469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
45. Beyers W, Goossens L. Dynamics of perceived parenting and identity formation in late adolescence. *J Adolesc.* 2008;31:165-184. doi: 10.1016/j.adolescence.2007.04.003
46. Kamruzzaman M, Hossain A, Islam MA, Ahmed MS, Kabir E, Khan MN, et al. Exploring the prevalence of depression, anxiety, and stress among university students in Bangladesh and their determinants. *Clin Epidemiol Glob Health.* 2024;28:101677. doi: 10.1016/j.cegh.2024.101677
47. Adeleke TO, Olatubi IV, Ademuyiwa GO, Samson TK, Awotunde TA, Adeleke VO, et al. Perceived stress, anxiety, and depression among university employees in Southwestern Nigeria: a cross-sectional study. *PLOS Ment Health.* 2025;2(1):e0000235. doi: 10.1371/journal.pmen.0000235

Como citar este artigo: Estrada-Araoz, E.G., Cruz-Laricano, E.O., Chura-Quispe, G. (2026). Depressão, ansiedade e estresse: panorama da saúde mental em estudantes universitários. *O Mundo Da Saúde*, 50. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202650e18382025P>. *Mundo Saúde*. 2026,50:e18382025.