ISSN: 2358-8829

SOFRIMENTO PSÍQUICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO COM ALUNOS DE LETRAS ESPANHOL NA FELCS/UFRN

Mizael dos Santos Silva [1]
Letícia dos Santos Carvalho [2]

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, observou-se um crescente interesse acadêmico em investigar a inter-relação entre o sofrimento psíquico e o desempenho ou trajetória acadêmica de estudantes universitários. Se historicamente esse tema foi centrado quase exclusivamente no campo da saúde, a expansão dos estudos sobre o assunto, e especialmente o advento da pandemia de COVID-19 em 2020, impulsionou outras áreas. O interesse ganhou intensidade quando a pandemia provocou rupturas nas rotinas de ensino, com a migração massiva para o ensino remoto, o isolamento social e a insegurança socioeconômica, e foi acompanhada por um aumento documentado de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de ensino superior (LI et al., 2021).

No Brasil, observa-se que essas investigações têm se concentrado, de forma majoritária, em cursos da área da saúde, como Medicina, Enfermagem e Odontologia. Esses estudos são fundamentais e revelam faixas amplas de prevalência, destacando fatores associados como sexo, ano do curso e condições socioeconômicas (MENDES; DIAS, 2021). Em contrapartida, os cursos de Licenciatura, em particular o curso de Licenciatura em Letras Língua Espanhola, permanecem substancialmente sub-representados nos estudos sobre saúde mental. Essa lacuna é problemática, pois a formação docente possui demandas únicas. Exige-se do discente o desenvolvimento de

[1] Discente do curso de Letras Português-Inglês da Faculdade de Engenharia, Letras e Ciências Sociais do Seridó – FELCS da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN e Graduado pelo Curso de Língua Espanhola da Faculdade de Engenharia, Letras e Ciências Sociais do Seridó – FELCS da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN. E-mail: mizascho@gmail.com ;
[2] Profa. Dra. Orientadora. Faculdade de Engenharia, Letras e Ciências Sociais do Seridó – FELCS da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN. E-mail: lleticia_carvalho@hotmail.com ;

alta proficiência comunicativa em uma língua estrangeira, expondo-o constantemente a avaliações de desempenho oral perante pares e professores.

A motivação inicial para este trabalho nasce da observação empírica de que o desconforto, a ansiedade e a pressão não são sentimentos isolados, mas sim compartilhados por muitos discentes no ambiente universitário. A vivência no curso de Letras Língua Espanhola permitiu notar que as demandas acadêmicas, especialmente as linguísticas, atuam como gatilhos para o sofrimento psíquico. Do ponto de vista acadêmico, a pesquisa justifica-se pela necessidade de preencher a lacuna científica sobre o sofrimento emocional em cursos de formação de professores de línguas. Socialmente, o estudo ganha relevância na medida em que a universidade pública, como espaço de transformação, tem o dever de garantir não apenas a excelência acadêmica, mas a permanência e o bem-estar dos estudantes, sobretudo em campi regionais como a Faculdade de Engenharia, Letras e Ciências Sociais do Seridó (FELCS), cujas particularidades logísticas e distanciamento dos centros urbanos podem intensificar o desamparo institucional.

O problema central que norteia este trabalho consiste em responder: de que forma a autopercepção do sofrimento psíquico, notadamente sintomas de ansiedade, depressão e estresse, afeta a vida acadêmica e o desempenho dos discentes do curso de Letras Língua Espanhola da UFRN/FELCS? Complementarmente, busca-se entender se os desafios específicos do curso influenciam a prevalência de quadros emocionais limitantes e a possível evasão.

Nesse viés, o objetivo geral do presente estudo é investigar como a autopercepção de sofrimento psíquico afeta a vida acadêmica e o desempenho dos estudantes do curso de Licenciatura em Letras Língua Espanhola da FELCS/UFRN. Para desdobrar essa meta, traçaram-se os seguintes objetivos específicos: a) mapear a prevalência de sofrimento psíquico autopercebido entre os estudantes e correlacionar esses dados com características acadêmicas; b) avaliar o impacto de desafios específicos do curso, como a aprendizagem de língua estrangeira, no rendimento acadêmico; e c) produzir recomendações factíveis para práticas pedagógicas e políticas institucionais de cuidado que mitiguem o adoecimento ao longo da graduação.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Para alcançar os objetivos delineados, optou-se por um delineamento de pesquisa com abordagem mista (quali-quantitativa), de natureza exploratória e descritiva. A escolha por essa abordagem justifica-se por permitir, simultaneamente, mensurar a prevalência de fenômenos específicos, como a frequência da ansiedade ou o conhecimento sobre serviços de apoio, e aprofundar a compreensão das vivências subjetivas e narrativas dos estudantes em relação ao estresse acadêmico (GIL, 2008).

O estudo foi conduzido no curso de Licenciatura em Letras Língua Espanhola da Faculdade de Engenharia, Letras e Ciências Sociais do Seridó (FELCS), campus da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), localizado no município de Currais Novos, região do Seridó, no estado do Rio Grande do Norte. O universo da pesquisa compreendeu os discentes ativamente matriculados no período letivo de 2025.1. A amostra foi constituída por adesão voluntária, totalizando 34 participantes, o que representa aproximadamente 30% do corpo discente ativo da referida graduação.

Em relação à caracterização da amostra, a média de idade foi de aproximadamente 25 anos, com predominância do gênero feminino (73,5%, n=25) em relação ao masculino (26,5%, n=9). Os participantes estavam distribuídos em diversos períodos do curso: 1º período (14,7%), 3º período (23,5%), 5º período (8,8%), 7º período (35,3%) e 9º período (17,6%). Adicionalmente, verificou-se que 23,5% dos participantes já haviam atrasado disciplinas, e 14,7% já haviam repetido componentes curriculares.

A coleta de dados ocorreu mediante o emprego de dois instrumentos principais. O primeiro consistiu na aplicação de um questionário físico estruturado composto por 47 questões, dividido em eixos temáticos: dados sociodemográficos, mapeamento da percepção de saúde mental, identificação de estressores específicos do curso de línguas, avaliação do desempenho acadêmico (Índice de Rendimento Acadêmico - IRA e histórico de reprovação), e sondagem das estratégias de enfrentamento e da percepção sobre o suporte institucional. O segundo instrumento tratou-se da realização de entrevistas semiestruturadas em profundidade com quatro discentes selecionados voluntariamente, visando esmiuçar os relatos sobre a somatização do estresse e o dilema da evasão universitária.

O processo de análise dos dados deu-se em duas frentes. As informações quantitativas, extraídas das questões fechadas do questionário, foram tabuladas e submetidas a análises de estatística descritiva, extraindo frequências absolutas e

relativas para compor o perfil e as incidências investigadas. Por sua vez, os dados qualitativos provenientes das transcrições das entrevistas e das respostas abertas do questionário foram tratados por meio da Análise de Conteúdo, conforme proposto por Bardin (2011). As fases de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados permitiram a categorização dos discursos em cinco núcleos de sentido principais: Gatilho Acadêmico-Linguístico; Somatização do Fardo Acadêmico; Estratégias de Coping; O Dilema da Evasão; e Percepções sobre o Suporte e Propostas de Mudança.

Cabe ressaltar que todos os procedimentos éticos inerentes a pesquisas envolvendo seres humanos foram rigorosamente seguidos. Os discentes foram convidados a participar voluntariamente e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), documento este que garantiu o anonimato absoluto, a confidencialidade das respostas e a possibilidade de desistência a qualquer etapa do estudo, sem ônus acadêmico ou pessoal.

REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico que embasa esta pesquisa estrutura-se na intersecção entre a psicologia clínica, aplicada ao contexto educacional, e as teorias de aquisição e aprendizagem de línguas estrangeiras. Inicialmente, faz-se necessário contextualizar o termo sofrimento psíquico. Enquanto a tradição psiquiátrica clássica debruça-se sobre a doença estrutural, compreende-se aqui o adoecimento mental em uma acepção mais ampla, definindo-o como manifestações emocionais e cognitivas, notadamente a ansiedade, a depressão e o estresse, que afetam a regulação comportamental e funcional do sujeito, comprometendo significativamente seu bem-estar (DALGALARRONDO, 2018).

A vivência acadêmica exige dos estudantes o enfrentamento de pressões contínuas: demandas por rendimento, competitividade entre pares, produtivismo acadêmico e constantes processos avaliativos. Oliveira e Véras (2023) destacam que a sobrecarga de trabalho e as elevadas expectativas em relação ao futuro profissional diminuem os indicadores de bem-estar, configurando o ambiente universitário como um campo propício ao desgaste mental. Esse cenário agrava-se quando aliado a fatores socioeconômicos restritivos e dupla jornada, comuns aos discentes de licenciaturas.

Ao transpor essa reflexão para o curso de Letras Língua Espanhola, adentramos o fenômeno documentado por Horwitz, Horwitz e Cope (1986) como "Foreign Language Classroom Anxiety" (Ansiedade de Sala de Aula de Língua Estrangeira). Os autores postulam que a ansiedade vivenciada no aprendizado de uma língua não é, necessariamente, um traço permanente da personalidade do aluno, mas sim uma ansiedade situacional específica. Ela é deflagrada em cenários onde há forte risco de avaliação e exposição, impulsionada sobretudo por três vetores: o medo da avaliação negativa, a apreensão comunicativa e a ansiedade frente a testes. Kleinmann (1977) argumenta que o medo desse julgamento instiga o aprendiz a evitar a elaboração de mensagens complexas na língua-alvo, recorrendo a uma postura defensiva que compromete a fluência autêntica. Em um curso de formação de professores, a expectativa de que o discente atinja a excelência idiomática potencializa de maneira dramática esse estressor.

Para entender os mecanismos pelos quais os alunos lidam com essa conjuntura, adota-se o Modelo Transacional de Estresse e Coping de Lazarus e Folkman (1984), traduzido para a realidade de pesquisas em saúde por Dias e Pais-Ribeiro (2019). Nessa matriz teórica, o estresse é interpretado não apenas como o evento em si, mas como a relação transacional em que o ambiente é avaliado pelo indivíduo como uma sobrecarga que excede seus recursos de enfrentamento. O processo de coping abarca os esforços cognitivos e comportamentais dirigidos a amenizar as tensões.

Lazarus e Folkman dividem as estratégias de enfrentamento em duas funções basilares: o coping focalizado no problema, em que o aluno atua ativamente para modificar o estressor (como preparar-se excessivamente para uma apresentação); e o coping focalizado na emoção, que visa regular a angústia associada, podendo envolver técnicas de relaxamento ou, em um polo disfuncional, o comportamento de evitação e negação. A adoção frequente de mecanismos evitativos acentua a cronicidade da ansiedade (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019).

Quando as demandas são insuportáveis e o estresse torna-se crônico, emerge o risco de desenvolvimento da síndrome de burnout. Conforme os preceitos de Maslach, Jackson e Leiter (1996), o burnout manifesta-se através da exaustão emocional profunda, da despersonalização e de um acentuado sentimento de ineficácia. No contexto universitário, a exaustão se retroalimenta com o baixo desempenho, erguendo

um ciclo de somatização psicofísica que frequentemente desemboca em episódios de ideação suicida e no total rompimento do vínculo institucional (evasão).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados oriundos dos questionários e das narrativas obtidas nas entrevistas revelam a profunda capilaridade do adoecimento emocional na vivência dos graduandos de Letras Língua Espanhola. A triangulação das informações permitiu organizar a discussão em cinco eixos analíticos fundamentais.

O primeiro eixo, nominado de "O Gatilho Acadêmico-Linguístico: A Performance Sob Julgamento", atesta empiricamente a teoria de Horwitz et al. (1986). A sala de aula atua como um palco constante de testagem. O medo do equívoco gramatical e de pronúncia gera bloqueios expressivos. Constatou-se que 55,88% dos respondentes sentem um elevado grau de desconforto ao comparar seu desempenho linguístico com o de colegas que aparentam ser mais fluentes. O ato de falar em público em espanhol foi categorizado como frequente ou invariavelmente ansiogênico por 41,18% da amostra. Um discente entrevistado ilustrou a dimensão desse temor: "Meu receio é maior quando estou diante de professores; alguns são excessivamente rigorosos, dedicando-se a policiar o menor deslize". Esse policiamento, seja ele real ou uma distorção cognitiva induzida pela pressão acadêmica, instiga no aluno uma forte esquiva da prática dialógica, inibindo justamente a competência que o curso visa fomentar.

Em seguida, a categoria "A Somatização do Fardo Acadêmico: Impactos Psicofísicos e Cognitivos" evidencia que o estresse transcende a esfera puramente subjetiva para materializar-se no corpo. Quando indagados se o estado de saúde mental afeta de alguma forma o seu desempenho acadêmico, 61,76% responderam afirmativamente. Durante as entrevistas, a descrição de sintomas autônomicos foi contundente, confirmando as premissas da avaliação de ameaça expostas por Lazarus e Folkman. Um aluno pontuou: "Fico muito nervosa, me dá o frio na barriga, a minha mão sua e meus pensamentos são de que eu não vou conseguir". Tais picos de ansiedade sequestram recursos cognitivos primários; 20,59% da turma declarou lapsos graves de compreensão durante as práticas e falhas na recuperação lexical (branco na memória) em momentos de avaliação. O desgaste evolui rapidamente para uma fadiga sistêmica similar à exaustão emocional do burnout (MASLACH et al., 1996), resultando em

estudantes que assistem às aulas fisicamente esgotados e incapazes de fixar novos saberes.

Na terceira vertente, "Estratégias de Coping: A Luta Pela Sobrevivência Acadêmica", mapearam-se os mecanismos adotados para resistir ao sistema. Uma parcela dos alunos utiliza estratégias focadas na resolução: estudam excessivamente ou ensaiam repetições na língua-alvo para minorar a incerteza. Entretanto, a pesquisa identificou uma volumosa adesão ao coping focado na emoção e, criticamente, ao enfrentamento disfuncional de evitação. Diante do pavor do seminário ou da interação em espanhol, estudantes assumem a ausência ou procrastinação extremas. Uma das falas mais emblemáticas foi: "É impossível estudar hoje sem usar paliativos". Esse relato é um claro diagnóstico de sobrevivência: a fonte do adoecimento não está sendo tratada; a medicação ou o isolamento estão apenas mascarando a agonia acadêmica diária.

Isso deságua na quarta categoria, "O Dilema da Evasão: Permanência, Desistência e o Custo Emocional". O sofrimento psíquico não se mostra como uma variável secundária na decisão de trancar a matrícula, mas sim como o epicentro. Questionados se a saúde mental influenciava sua decisão de continuar no curso, 76,47% admitiram que sim, mas informaram que pretendem continuar sob um grande custo emocional; 3,85% revelaram que pretendem abandonar as fileiras discentes exclusivamente por esse motivo. O mais alarmante, contudo, residiu no escrutínio da ideação suicida: embora 55,88% tenham negado de forma veemente, 35,29% assumiram já ter experimentado episódios pretéritos de ideação, e 8,82% confessaram nutri-la de forma ocasional na atualidade. Esses números desnudam o nível de periculosidade do estressor e apontam para a necessidade de ações profiláticas de emergência.

Por fim, os dados consolidados no eixo "Percepções Sobre o Suporte e Propostas de Mudança" colocam a instituição em xeque. A universidade pública avançou na oferta de amparo psicológico nas últimas décadas; todavia, os achados comprovam que tais serviços são profundamente centralizados. No campus regional da FELCS, 48,57% dos alunos investigados desconheciam por completo que a UFRN disponibiliza atendimento psicológico. O contingente restante aponta que a burocracia, aliada à ausência física de equipes multidisciplinares in loco (em Currais Novos), converte a assistência em uma teoria inaplicável à sua realidade. Os discentes clamam, além da lotação de profissionais de saúde na FELCS, por flexibilidade no sistema avaliativo e maior empatia no trato

docente, reforçando que o suporte deve originar-se, em primeiro lugar, da própria arquitetura pedagógica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação proposta demonstrou de forma robusta que a autopercepção de sofrimento psíquico exerce um impacto transversal, agudo e, em muitos casos, paralisante sobre a trajetória dos graduandos do curso de Letras Língua Espanhola da FELCS/UFRN. O adoecimento observado nesta amostra repudia a noção reducionista de fragilidade individual, estabelecendo-se inequivocamente como um fenômeno forjado no choque entre a cobrança acadêmica intensa, as especificidades desafiadoras do aprendizado contínuo de uma língua estrangeira e as lacunas no suporte psicopedagógico.

A constatação empírica do "Gatilho Acadêmico-Linguístico" valida a tese de que os espaços avaliativos de performance idiomática operam frequentemente como ambientes hostis. A constante comparação e o temor ao erro bloqueiam a capacidade expressiva, engatilhando reações psicofísicas de ansiedade que sequestram o rendimento dos discentes. O fato de grande parcela dos alunos basear sua sobrevivência acadêmica em estratégias disfuncionais de evitação, ancoradas muitas vezes em paliativos, atesta a falência de um modelo de cobrança que ignora a estrutura emocional do futuro docente.

Os indicadores mais drásticos do estudo, com quase 80% do alunado admitindo que seu sofrimento modula a vontade de permanecer ou evadir, e com quase 10% convivendo com ideação suicida ocasional – compõem um cenário gravíssimo de risco. Eles evidenciam que a persistência acadêmica, em muitos contextos, tem sido sustentada a um custo emocional intolerável, marginalizando estudantes ao limiar do esgotamento (burnout).

Diante do que foi exposto, a distância de 180 km entre o campus da FELCS e os serviços de apoio centralizados em Natal não pode mais justificar o desamparo presenciado. Torna-se impreterível a elaboração urgente de políticas institucionais descentralizadoras de saúde mental, garantindo o provimento contínuo de escuta psicológica nas dependências do centro regional. Simultaneamente, urge que o corpo docente reavalie as dinâmicas de exposição comunicativa, fomentando espaços de fluência baseados no erro como etapa instrutiva e no acolhimento mútuo.

Por derradeiro, espera-se que os dados aqui sistematizados instiguem as instâncias de gestão universitária a adotarem protocolos efetivos de identificação de vulnerabilidade e apoio socioemocional, propiciando um ambiente onde a excelência acadêmica caminhe, de modo indivisível, com a integridade vital de seus estudantes.

Palavras-chave: Resumo expandido; Sofrimento psíquico; Desempenho acadêmico; Letras Língua Espanhola; Ansiedade Linguística.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. **O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais**. Revista Psicologia e Saúde, Campo Grande, v. 11, n. 2, p. 55-66, 2019.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HORWITZ, E. K.; HORWITZ, M. B.; **COPE, J. Foreign language classroom anxiety**. The Modern Language Journal, v. 70, n. 2, p. 125-132, 1986.

KLEINMANN, H. H. A**voidance behavior in adult second language learning. Language Learning**, v. 27, n. 1, p. 93-107, 1977.

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

LI, Y. et al. **Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of college students: a systematic review and meta-analysis**. Frontiers in Psychology, Lausanne, v. 12, art. 669119, 2021.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **Maslach Burnout Inventory manual**. 3. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996.

MENDES, R. F. et al. **Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life**. Research, Society and Development, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 4, e14910414033, 2021.

OLIVEIRA, R. A.; VÉRAS, R. M. Bem-**estar psicológico de estudantes universitários da graduação: fatores de risco, fatores de proteção e estratégias de cuidado em saúde mental.** Aprender: Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação, Vitória da Conquista, n. 30, p. 137-158, 2023.