

DO INGRESSO À VIVÊNCIA: UM OLHAR SOBRE A ADAPTAÇÃO ACADÊMICA NA GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Thaísa Angélica Déo da Silva Bereta
Centro Universitário de Adamantina

TASSINARI, Bruna Nicole
Centro Universitário de Adamantina

IRIKAWA, Fabrine Hana
Centro Universitário de Adamantina

RESUMO

A integração dos estudantes na vida universitária desempenha um papel importante no seu desenvolvimento pessoal e acadêmico, afetando a sua capacidade de aproveitar as oportunidades oferecidas pela universidade. Este estudo objetivou refletir acerca do sofrimento psíquico em estudantes universitários da graduação em Psicologia, destacando os possíveis impactos da adaptação ao ambiente acadêmico para assim verificar e compreender estratégias que auxiliassem o estudante diante dessa nova etapa. O estudo se configurou como exploratório, observacional e descritivo, sendo realizado com 47 estudantes do segundo termo, regularmente matriculados no Curso de Psicologia de um Centro Universitário, do interior do Estado de São Paulo. A coleta de dados foi realizada com a aplicação do Questionário de Adaptação Acadêmica e do Questionário Sociodemográfico. Os resultados indicam que o sofrimento psicológico entre estudantes universitários está intrinsecamente ligado às diversas demandas do ambiente acadêmico, incluindo necessidades de adaptação e desafios de saúde mental. No entanto, a transição para a vida universitária também proporciona oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional. O caminho para a adaptação ao ensino superior exige inúmeras mudanças na vida dos estudantes, das quais podem ser citadas: mudança de cidade, distanciamento dos pais, novas responsabilidades e relações, além de lidar com frustrações acadêmicas, diferentes comportamentos e didáticas dos professores. Desta forma, a investigação sobre a adaptação dos estudantes ao ambiente universitário enfatiza a importância de considerar uma variedade de fatores, incluindo aspectos pessoais, contextuais e acadêmicos, bem como o apoio institucional nesta adaptação ao ensino superior.

Palavras-Chave: Adaptação Acadêmica; Ensino Superior; Graduação em Psicologia.

ABSTRACT

Students' integration into university life plays an important role in their personal and academic development, affecting their ability to take advantage of the opportunities offered by the university. This study aimed to reflect on psychological distress among undergraduate Psychology students, highlighting the potential impacts of adaptation to the academic environment, and thus verify and understand strategies to assist students in this new phase. The study was configured as exploratory, observational, and descriptive, and was conducted with 47 second-term students regularly enrolled in the Psychology program at a university center in the interior of the state of São Paulo. Data collection was conducted using the Academic Adaptation Questionnaire and the Sociodemographic Questionnaire. The results indicate that psychological distress among university students is intrinsically linked to the various demands of the academic environment, including adaptation needs and mental health challenges. However, the transition to university life also provides opportunities for personal and professional development. The path to adapting to higher education requires numerous changes in students' lives, including moving to a new city, distancing from parents, new responsibilities and relationships, and dealing with academic frustrations and changing professor behaviors and teaching methods. Therefore, research on student adaptation to the university environment emphasizes the importance of considering

a variety of factors, including personal, contextual, and academic aspects, as well as institutional support in this adaptation to higher education.

Keywords: Academic Adaptation; Higher Education; Undergraduate Psychology.

Introdução

Entender as experiências dos estudantes que acabaram de entrar na universidade é crucial, já que essas vivências iniciais desempenharam um papel vital na retenção e no êxito acadêmico (Andriola; Castro, 2021).

A instituição universitária configura-se como um espaço propício a uma diversidade de saberes, desempenhando um papel de cunho essencial na formação do conhecimento acadêmico, na progressão da carreira profissional e na ampliação das fronteiras intelectuais; a mesma dispôs de recursos dos quais puderam incentivar a criatividade e exercer influência na conformação da identidade nacional (Fernandes et al., 2012).

A mudança para a vida acadêmica parece representar uma experiência potencialmente estressante para jovens estudantes, podendo afetar como aproveitaram as oportunidades oferecidas pela universidade, tanto em termos de formação profissional quanto de desenvolvimento psicossocial (Sahão, 2019).

Para o universitário, se fazer presente na instituição significa uma nova etapa de encarar as atividades acadêmicas e os estudos onde é esperado uma maior autonomia e maior responsabilidade que é o caminho da sua idade adulta (Farias; Almeida, 2020). Um comprometimento em relação à saúde mental dos estudantes universitários pode estar no ingresso ao ensino superior: necessidade de adaptação relacionada à moradia, ao suporte social, à autonomia, às exigências relacionadas ao conteúdo abordado nas disciplinas, entre outras (Padovani et al., 2014).

Para tanto, este estudo objetiva refletir acerca do sofrimento psíquico em estudantes universitários da graduação em Psicologia, destacando os possíveis impactos da adaptação ao ambiente acadêmico para assim verificar e compreender possíveis métodos que auxiliassem o estudante diante dessa nova etapa.

Metodologia

Este estudo se configurou como sendo exploratório, observacional e descritivo. Foi realizado com 47 estudantes do primeiro termo, regularmente matriculados no Curso de Psicologia de um Centro Universitário do interior do Estado de São Paulo, tendo idade equivalente ou superior a 18 anos, de ambos os sexos. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, tendo

nº. CAEE 79656924.8.0000.5496. A coleta de dados foi realizada com a aplicação do Questionário de Adaptação Acadêmica e do Questionário Sociodemográfico.

O Questionário de Adaptação Acadêmica (QAES) (Ilha; Santos; Queluz, 2020), composto por 40 perguntas, que objetivaram identificar a percepção de cada aluno considerando os âmbitos sociais, culturais, de estudos e emocionais, bem como eles lidavam com esses fatores. Também foi utilizado um instrumento sociodemográfico, com 20 perguntas, para coletar as informações econômicas, sociais e demográficas. Foi possível compreender mais sobre a vida pessoal, profissional e acadêmica, voltadas à instituição, ao curso, trabalho e atividades extraclasse.

O levantamento bibliográfico em bases de dados científicos foi realizado, a partir de trabalhos publicados em revistas, livros, bem como outras fontes que se fizeram necessárias, a fim de fundamentar o desenvolvimento da pesquisa. O trabalho de revisão bibliográfica visou analisar as principais publicações brasileiras na área e obter maior aprofundamento a respeito da temática. A análise foi representada por meio de gráficos e tabelas, que permitem melhor compreensão das informações coletadas com a pesquisa.

Resultados

Os instrumentos escolhidos visaram abordar as diversas dimensões que estavam envolvidas na adaptação dos universitários, fator de grande importância para entender até que ponto a sua saúde psíquica estava sendo afetada, durante essa nova fase. Para Dalbosco (2018), com o questionário sociodemográfico é possível coletar as informações econômicas, sociais e demográficas, que foram relacionadas à vida pessoal, profissional e acadêmica, voltadas à instituição, ao curso, trabalho e atividades extraclasse para ser possível uma ampla compreensão de todos os fatores presentes nessa etapa. Quanto ao Questionário Sociodemográfico, 78,72% são do sexo feminino, 49% têm 18 anos, 85,11% residem com mãe e/ou pai, 15% têm renda familiar entre R\$ 3000,00 e R\$ 3.999,00, 80,85% concluíram o ensino médio em instituição pública e 46,81% são os primeiros da família a cursarem o ensino superior.

No que diz respeito à participação em atividades de estágio não obrigatório, 12,77% (6 alunos) afirmaram que participam, enquanto 87,23% (41 alunos) responderam que não. Esses dados sugerem a necessidade de um maior esclarecimento sobre o conceito e as vantagens do estágio não obrigatório, de modo a incentivar os estudantes a buscarem essas oportunidades que podem enriquecer sua formação e facilitar a inserção no mercado de trabalho. Este estágio não obrigatório pode desempenhar um importante papel para a adaptação dos novos alunos na universidade, por ser uma oportunidade para se familiarizar com a prática profissional e se sentir mais agregado à universidade.

Sobre experiências anteriores com cursos superiores, 10,64% (5 alunos) já iniciaram outro curso, mas abandonaram; 8,51% (4 alunos) já concluíram outro curso, e 80,85% (38 alunos) afirmaram que este é o primeiro curso superior. Em relação ao trabalho remunerado, excluindo bolsas e estágios, 8,51% dos

alunos (4 participantes) trabalham de 0 a 10 horas. Um percentual igual, de 8,51% (4 alunos), realiza atividades de 11 a 20 horas. Na faixa de 21 a 30 horas encontram-se 14,89% (7 alunos). Já 23,40% (11 alunos) trabalham de 31 a 40 horas. Entre aqueles que trabalham de 41 a 45 horas, 17,02% (8 alunos) estão nessa categoria e 34,04% (16 alunos) não informaram a carga horária de trabalho.

Quanto ao desempenho acadêmico, 4,26% (2 alunos) consideram que têm um aproveitamento inferior a 50%, 48,94% (23 alunos) de 50% a 79% e 48,81% (22 alunos) consideram seu aproveitamento acadêmico de 80 a 100%.

Em relação à escolaridade das mães, 14,89% (7 mães) são pós-graduadas, 27,66% (13 mães) têm ensino fundamental, 40,43% (19 mães) têm ensino médio e 17,02% (8 mães) têm ensino superior. Em relação aos pais, 8,51% (4 pais) possuem pós-graduação, 31,91% (15 pais) têm ensino fundamental, 42,55% (20 pais) têm ensino médio, 14,89% (7 pais) têm ensino superior e 2,13% (1 aluno) não informou a escolaridade do pai.

De acordo com Sousa e Fialho (2013), a escolha de uma profissão é um elemento central na construção do projeto de vida de um indivíduo. A análise dos dados selecionados da dimensão F1, revelam que uma significativa porcentagem dos alunos, 27,66% ao dizerem que concordam e 34,04%, quando dizem que concordam totalmente que se encontram cursando o ensino superior que sempre almejaram. Essa satisfação com a escolha do curso é um indicativo do alinhamento entre as aspirações pessoais dos estudantes e as oportunidades que a formação acadêmica pode proporcionar. Ressaltam que a escolha profissional deve ir além de aspectos financeiros ou do ambiente de trabalho; ela deve envolver uma reflexão mais profunda sobre o tipo de vida que se deseja levar e como se cogita contribuir para a sociedade. Assim, a crença na realização profissional, expressada por 40,43% dos estudantes que concordaram e 48,94% que concordam plenamente com a possibilidade de alcançar seus objetivos na área escolhida, reflete um comprometimento não apenas com a carreira, mas com um projeto de vida que busca crescimento e desenvolvimento contínuo.

A satisfação e a confiança dos alunos em relação às suas escolhas acadêmicas não apenas influenciam sua motivação e engajamento no ambiente universitário, mas também fortalecem a conexão entre seus cursos e suas aspirações profissionais. Ao optarem por uma formação que está ao encontro de seus interesses e valores, os alunos estão, de fato, construindo um projeto de futuro que pode contribuir para suas realizações pessoais e para a sociedade (Sousa; Fialho, 2013). Como a adaptação acadêmica é um período caracterizado por intensas transformações, pode ser significativamente facilitada quando o estudante está matriculado em um curso que corresponde às suas aspirações pessoais e profissionais. Aqueles que ingressam no curso dos seus sonhos e acreditam em seu potencial de realização profissional tendem a enfrentar esse processo de maneira mais positiva.

Portanto, os dados obtidos não apenas destacam a relevância da escolha do curso superior na formação da identidade profissional dos alunos, mas também a importância de essa escolha ser informada, consciente e alinhada com suas expectativas de vida. Esse alinhamento é necessário para que

os estudantes não apenas alcancem suas metas profissionais, mas também se sintam realizados e preparados para intervir de maneira significativa no mundo que os cerca, promovendo um impacto positivo na sociedade.

Na dimensão F2 - Social, a análise de perguntas selecionadas revela que, apesar das divergências de pontos de vista típicas em um ambiente acadêmico, os alunos relatam uma convivência harmoniosa com os amigos que formaram na universidade. Os dados obtidos mostram que 59,57% dos entrevistados se sentem próximos de seus grupos de amigos, enquanto 38,30% afirmam concordar plenamente com essa percepção.

Quanto à satisfação com as amizades, 55,32% dos participantes expressaram concordância, enquanto 29,79% indicaram uma concordância total. Esses resultados podem indicar uma parcela significativa se sente integrada socialmente, o que é um indicativo positivo de um ambiente acadêmico favorável. Essa integração sugere não apenas a existência de laços de ajuda, mas também destaca a importância do suporte mútuo entre os colegas, essencial para o desenvolvimento pessoal e acadêmico. A construção de relacionamentos saudáveis durante a formação universitária pode contribuir para a resiliência dos alunos, impactando positivamente suas experiências e resultados ao longo da trajetória acadêmica.

Além disso, um ambiente colaborativo facilita o compartilhamento de conhecimentos e experiências, promovendo um aprendizado mais enriquecedor e uma vivência universitária mais gratificante. A pesquisa realizada condiz com a afirmação de Teixeira et al. (2008), que enfatiza que como os alunos se integram ao ambiente do ensino superior influencia diretamente a capacidade de aproveitamento das oportunidades que a universidade oferece. Aqueles que estabelecem uma integração acadêmica e social desde o início do curso tendem a desenvolver-se tanto intelectual quanto pessoalmente. Então essa integração positiva entre a turma, tende a influenciar positivamente o processo acadêmico.

Segundo a análise das respostas de uma questão selecionada sobre se sentir triste e abatido da dimensão F3 - adaptação pessoal emocional, Barreto (2020), aponta que as expectativas idealizadas sobre a vida universitária podem interferir diretamente na saúde psicológica dos estudantes, especialmente quando há uma dissonância entre essas expectativas e a realidade. Tal frustração pode se manifestar em estados emocionais negativos, como tristeza e abatimento, o que é corroborado pelos dados coletados. Embora 27,66% (13 alunos) discordem e 14,89% (7 alunos) discordam totalmente de que se sentiram tristes ou abatidos recentemente, uma parcela significativa dos alunos parece estar indecisa ou neutra quanto a esse sentimento, com 31,91% (15 alunos) não discordando nem concordando. Isso pode refletir um estado emocional ambivalente, possivelmente causado por fatores de adaptação à vida universitária.

Barreto (2020), também indica, que a presença de estressores na vida acadêmica pode influenciar negativamente o humor dos estudantes, o que pode explicar os 23,40% (11 alunos) que concordam e os 2,13% (1 aluno) que concordam totalmente com a afirmação de que se sentiram tristes ou abatidos.

Estressores como a pressão por desempenho, a adaptação à nova autonomia e responsabilidades, e as demandas sociais podem desencadear sentimento de frustração e tristeza, e em casos mais graves, podem evoluir para transtornos como a depressão. Segundo Barreto (2020), a depressão é caracterizada pela perda de interesse em atividades cotidianas e prazerosas, interferindo diretamente na capacidade de adaptação dos estudantes.

Nesta mesma dimensão, também percebemos que 29,79% (14 alunos) concordam que se sentiram mais ansiosos, enquanto 23,40% (11 alunos) concordam totalmente. Esses números revelam que mais da metade dos alunos percebeu um aumento nos sintomas de ansiedade. Carvalho et al. (2015), descreve como estudantes com transtorno de ansiedade frequentemente exibem atitudes passivas em seus estudos, como desinteresse, mau desempenho em provas e trabalhos, além de sintomas psicológicos como nervosismo, pânico e esquecimento em avaliações. A ansiedade também pode desencadear sintomas fisiológicos, como sudorese, aumento da frequência cardíaca e dores de estômago.

Portanto, os dados demonstram considerável porcentagem de graduandos que concordaram ou concordaram totalmente com a afirmação de que se sentiram mais ansiosos na última semana. Esse aumento de ansiedade pode estar associado à pressão acadêmica e aos desafios que os alunos enfrentam, como avaliações e prazos para trabalhos, que frequentemente desencadeiam esses sintomas físicos e emocionais. Por outro lado, 17,02% (8 alunos) discordam e 10,64% (5 alunos) discordam totalmente, indicando que uma parcela dos alunos não experimentou ou não percebeu aumento na ansiedade. Isso pode sugerir que esses alunos lidam melhor com as exigências acadêmicas ou têm mecanismos de enfrentamento mais eficazes. Além disso, 19,15% (9 alunos) não concordam nem discordam, o que pode refletir uma percepção neutra, possivelmente indicando que esses alunos estão em um estado de transição, ou que não perceberam uma mudança significativa em seus níveis de ansiedade.

Ressaltamos que a ansiedade interfere no desempenho e no bem-estar dos estudantes, e os dados coletados sobre o aumento de ansiedade confirmam essa realidade. A alta porcentagem de alunos que relataram sentir-se mais ansiosos sugere que a ansiedade pode estar prejudicando a concentração, a execução de trabalhos e o desempenho geral, conforme mencionado no estudo. Dessa forma, contextualizando os dados, foi possível compreender que a ansiedade afeta os alunos, tanto psicologicamente quanto fisicamente, influenciando suas respostas.

Os resultados da pesquisa, incluída na dimensão F4-estudo, demonstram que os estudantes têm um alto nível de comprometimento com os estudos: 42,55% (20 alunos) concordam que se esforçam para obter bons resultados, e 31,91% (15 alunos) concordam totalmente. Nenhum aluno discorda dessa afirmação, o que indica que o grupo está motivado e focado em alcançar o sucesso acadêmico. Esse esforço pode ser explicado pelos fatores discutidos por Santos et al. (2011), como a interação entre o estudante e o sistema acadêmico da instituição, sendo um processo contínuo ao longo da graduação, que influencia o compromisso do aluno com sua formação.

Além disso, Guimarães e Boruchovitch (2004) destacam que o ambiente universitário, além de ser um espaço de aprendizagem, é um local de socialização que favorece o desenvolvimento cognitivo e afetivo dos alunos. Esse ambiente de estímulo e apoio, somado à influência de professores e à organização do currículo, desempenha um papel importante na motivação dos alunos. As ações dos professores, como desenvolvem as atividades de aprendizagem e organizam o contexto acadêmico, são elementos essenciais que moldam o envolvimento dos alunos e o nível de esforço que eles aplicam em seus estudos (Almeida; Soares, 2003). Os 25,53% (12 alunos) que não discordam nem concordam podem estar em uma fase de adaptação ou enfrentando circunstâncias pessoais, ou acadêmicas que dificultam seu engajamento total, sugerindo uma variabilidade no grau de comprometimento entre os estudantes.

Com os resultados obtidos na dimensão F5-institucional, temos a indicativa de que a maioria dos alunos concorda (57,45%) ou concorda totalmente (23,40%) com o apreçamento dos espaços universitários, enquanto 4,26% discordam ou mantém uma postura neutra (14,89%). Essa distribuição pode ser analisada à luz do entendimento de que o ambiente físico não é um elemento separado das vivências humanas, mas sim parte integrante das experiências subjetivas e objetivas dos indivíduos. Segundo Ingold (2000), o ambiente é um campo dinâmico, construído pelas interações que estabelecemos com ele, o que sugere que a satisfação dos alunos com os espaços da universidade está diretamente relacionada à forma como esses ambientes facilitam ou dificultam essas interações.

O espaço físico das salas de aula, corredores e outros ambientes universitários podem, portanto, influenciar não apenas o conforto, mas também as relações e o bem-estar dos estudantes no ambiente acadêmico. Quando 80,85% dos alunos declaram que concordam ou concordam totalmente com a qualidade dos espaços, podemos inferir que esses locais promovem uma vivência satisfatória e enriquecedora, tanto em termos sociais quanto em termos de percepção pessoal. A relação entre o indivíduo e o ambiente, como sugerido na pesquisa, é influenciada por aspectos socioculturais e características pessoais, explicando as variações nas respostas.

Para aqueles que se mantêm neutros ou discordam, isso pode refletir uma divergência na forma como esses alunos vivenciam o ambiente, seja por fatores pessoais ou socioculturais, que podem afetar sua percepção de conforto e usabilidade desses espaços. Assim, as respostas podem refletir a complexa relação que os indivíduos estabelecem com o ambiente físico, de acordo com suas necessidades e expectativas.

Os orientadores, profissionais ou psicólogos que atuam em serviços de apoio a estudantes universitários poderiam incentivar o desenvolvimento de diversas estratégias que podem auxiliar no enfrentamento deste processo. Oliveira, Dias e Piccolotoll (2013) apresentam que este incentivo poderia ocorrer por meio de duas iniciativas: a primeira seria promover, divulgar e incentivar o uso dos recursos já oferecidos (ou que poderiam ser disponibilizados) pela universidade, como atendimentos individuais e em grupo voltados ao controle da ansiedade, humor e estresse. A participação dos estudantes nesses atendimentos pode favorecer o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento com foco na regulação

do humor, além de contribuir para o bem-estar físico e psicológico dos alunos, um dos aspectos da adaptação acadêmica. A segunda ação seria a criação de grupos para calouros, permitindo que compartilhem as dificuldades enfrentadas ao ingressarem no ensino superior. Essa troca de experiências poderia não só auxiliar no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento com foco na resolução de problemas, mas também fortalecer uma rede de apoio, facilitando, assim, a adaptação acadêmica (Oliveira; Dias; Piccolotoll, 2013).

Conclusão

A adaptação acadêmica emerge como um fenômeno complexo, o que impacta de maneira significativa a vida dos estudantes, influenciando suas trajetórias pessoais e profissionais. O presente estudo, realizado com alunos do segundo termo do curso de Psicologia de um Centro Universitário, por meio da utilização de um questionário sociodemográfico e do QAES nos permitiu cumprir com os objetivos estabelecidos e explorar dimensões fundamentais da experiência universitária, incluindo carreira (F1), social (F2), adaptação pessoal emocional (F3), estudo (F4) e institucional (F5).

A análise da distribuição etária revela que a maioria dos participantes está inserida na faixa etária típica, 18 anos, para o ingresso no ensino superior, com predominância de alunos solteiros. Esta configuração demográfica sugere um contexto de transição e formação de identidade, onde as expectativas acadêmicas e profissionais se tornam centrais. A presença considerável de alunos que são os primeiros de suas famílias a ingressar em uma instituição de ensino superior evidencia um forte desejo de ascensão social e novas oportunidades, embora também intensifique as pressões emocionais e as expectativas familiares, reflete.

Desta forma, para proporcionar uma experiência acadêmica mais positiva, é fundamental que as instituições adotem uma abordagem integrada, que atenda às múltiplas necessidades dos alunos e promova um ambiente no qual todos possam desenvolver seu potencial integral.

Este estudo evidencia a interconexão entre as dimensões de carreira, social, adaptação pessoal, emocional, estudo e institucional, sublinhando a complexidade da adaptação acadêmica. A compreensão aprofundada dessas dimensões é fundamental para que as instituições de ensino superior implementem estratégias eficazes que favoreçam um processo de transição mais saudável e satisfatório para os alunos.

A adaptação acadêmica dos estudantes é um processo repleto de desafios interligados que, em conjunto, podem criar uma carga emocional significativa. Muitos alunos enfrentam altos níveis de ansiedade e estresse, mesmo quando seu desempenho acadêmico é satisfatório, revelando a necessidade urgente de suporte psicológico e emocional por parte das instituições de ensino. As pressões resultantes

de expectativas pessoais e familiares podem agravar essa situação, destacando a importância de um ambiente acolhedor e inclusivo.

Além disso, a importância das relações sociais é evidente, uma vez que a participação em atividades práticas e de extensão se mostra limitada, o que pode levar a um sentimento de isolamento. Essa falta de engajamento não apenas impacta a adaptação ao ambiente acadêmico, mas também limita a oportunidade de desenvolver conexões profissionais fundamentais para a experiência universitária. Os estudantes demonstram um forte comprometimento com suas atividades acadêmicas, refletindo uma motivação notável para superar barreiras relacionadas à sua origem. No entanto, a carência de experiências práticas pode prejudicar a aplicação do conhecimento e o desenvolvimento de habilidades essenciais.

A diversidade nas percepções sobre o suporte institucional indica que, enquanto alguns alunos se sentem bem acolhidos, outros carecem dos recursos necessários para uma adaptação bem-sucedida. Essa disparidade sugere a necessidade de que as instituições reavaliem suas políticas de acolhimento, visando garantir que todos os estudantes, especialmente aqueles que são os primeiros em suas famílias a acessar o ensino superior, tenham as condições adequadas para prosperar.

O caminho para a adaptação exige inúmeras mudanças na vida dos estudantes, como: mudança de cidade, distanciamento dos pais para aqueles de outra cidade, novas responsabilidades e relações. É necessário lidar com novas frustrações acadêmicas, com diferentes comportamentos e didáticas dos professores. Novas normas são implantadas, fazendo com que tudo seja novo para o estudante, o que para alguns, resultava em sofrimento psíquico.

A pesquisa realizada possibilitou demonstrar de forma mais concreta nos desafios que podem afetar os estudantes frente a todo esse novo processo acadêmico. Após a investigação teórica do tema que estava sendo abordado, foi possível evidenciar que dar início às atividades em campo era essencial, ainda hoje a adaptação dos jovens na universidade, e os problemas que os mesmos precisavam encarar, não eram estudados com demasiada frequência.

A adaptação acadêmica não se limita apenas ao desempenho nas disciplinas, mas envolve uma série de fatores que influenciam a experiência do estudante, incluindo seu bem-estar emocional e a construção de redes sociais significativas. Assim, é essencial que as universidades promovam programas de suporte psicológico que abordam as particularidades emocionais enfrentadas pelos alunos, especialmente aqueles que são os primeiros em suas famílias a acessar a educação superior. Além disso, a promoção de atividades sociais e de extensão pode proporcionar oportunidades valiosas para a integração e o desenvolvimento de habilidades interpessoais.

Portanto, o fortalecimento das práticas institucionais, com foco no acolhimento e na inclusão, é igualmente vital. É imperativo que as instituições reconheçam e atendam às diversas necessidades de sua comunidade estudantil, criando um ambiente que valorize a diversidade e a singularidade de cada aluno. Ao priorizar a saúde emocional dos estudantes, as universidades não apenas favorecem sua adaptação acadêmica, mas também potencializam seu sucesso futuro, contribuindo para a formação de cidadãos

mais conscientes, preparados e resilientes. Assim, garantir uma experiência universitária enriquecedora e equilibrada requer um esforço coletivo, envolvendo não apenas a comunidade acadêmica, mas também as famílias e a sociedade.

REFERÊNCIAS

ANDRIOLA, Wagner Bandeira; ARAÚJO, Adriana Castro. **Adaptação de alunos ao ambiente universitário: estudo de caso em cursos de graduação da Universidade Federal do Ceará**. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, v. 29, n. 110, p. 135-159, jan. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ensaio/a/nqZZQwNrQFwffVBcNF79btb/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 20 fev. 2024.

BARRETO, Sylvia. Depressão em jovens universitários. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 9, n. 1, p.6-8, 2020.

CARVALHO, Eliani Alicrim de et al. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Ciência, Cuidado e saúde** v.14, n. 3, p. 1290-1298, 11 out. 2015.

DALBOSCO, Simone Nenê Portela. **Adaptação acadêmica no ensino superior: estudo com ingressantes**. Tese (Doutorado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas, 2018. Disponível em: <https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/10206329435389866.pdf>. Acesso em: 17 out. 2023.

FARIAS, Ana Amália G. de Barros Torres; ALMEIDA, Leandro S. **Adaptação Acadêmica de Estudantes do 1º Ano: Promovendo o Sucesso e a Permanência na Universidade**, Campinas, 2020.

FERNANDES, Marcelo Costa et al. Universidade e a extensão universitária: a visão dos moradores das comunidades circunvizinhas. **Educação em Revista** [online], v. 28, n. 4, pp. 169-194, 2012.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínsecos dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

ILHA, Vanessa Domingues; SANTOS, Acácia Angeli dos; QUELUZ, Francine Ferraresi Rodrigues. Propriedades Psicométricas do Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES) em Estudantes Universitários Finalistas. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica**, v. 4, n. 57, p. 41, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664769004/html/>. Acesso em: 23 set. 2024.

INGOLD, Tim. **The perception of the environment: essays in livelihood, dwelling and skill**. London: Routledge, 2000.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Cristina Garcia; PICCOLOTO, Neri Maurício. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 10-18, jun. 2013.

SAHÃO, Fernanda Torres. **Saúde mental do estudante universitário: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior**. Londrina, 2019. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2019/08/Saude-mental-do-estudante-universitario-comportamentos-que-favorecem-a-adaptacao-ao-ensino-superior.pdf>. Acesso em: 17 out. 2023.

SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos et al. A relação entre vida acadêmica e a motivação para aprender em universitários. **Psicologia Escolar e Educacional** [online], v. 15, n. 2, p. 283-290, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572011000200010>. Acesso em: 31 out. 2024.

SOUSA, Juliana Silva; FIALHO, Lia Machado Fiuza. **Escolha profissional: por que é tão difícil escolher uma profissão?** In: Encontro Cearense de História da Educação, 12.; Encontro Nacional do Núcleo de História e Memória da Educação, 2., 26 a 28 set. 2013.

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.

TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira et al. **Adaptação à universidade em jovens calouros.** *Psicologia Escolar e Educacional* [online], v. 12, n. 1, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2024.