

IMPACTO DO ESTRESSE NO DESEMPENHO ESCOLAR
IMPACT OF STRESS AND AFFECTION ON SCHOOL PERFORMANCE
IMPACTO DEL ESTRÉS Y EL AFECTO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Conceição Credilene de Sousa

conceicaocredilenedesousa207@yahoo.com.br

SOUSA, Conceição Credilene de. **Impacto do estresse no desempenho escolar**. Revista International Integralize Scientific, Vol.5 n.51, p. - , Setembro/2025. ISSN - 2675 – 5203.

Orientador: Prof. Dr. Luciano Santos de Farias - <https://orcid.org/0000-002-5701-7773>

<http://Lattes.cnpq.br/82620225539027964> - lucianofarias.doctor@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho considera como relevante o fator estresse dentro da escola como um fenômeno que está causando um impacto tão presente na aprendizagem nos dias atuais. O objetivo maior desse trabalho é identificar as consequências, que estão de fato levando a esses casos, descobrir estratégias de intervenções que possam ajudar na saúde mental dos alunos. Ao elaborar a pesquisa, considerou-se um universo de pesquisas já conduzidas com objetivos semelhantes. Com este estudo, percebeu-se a carga horária excessiva de estudos pode estar associada aos principais problemas e sintomas recorrentes na desconcentração desses alunos, contribuindo assim, para a falta de desempenho acadêmico. Pode-se perceber que é recorrente nas escolas um quadro elevado de alunos com transtornos mentais, depressão, ansiedade e falta de interesse busca pela própria aprendizagem. Sendo assim, observa-se a necessidade do implemento de apoio especializado, realizando intervenções e atividades que auxiliem os alunos na aquisição de melhor desempenho e melhora de sua saúde mental. Além destas intervenções, recomendam-se visitas às famílias, para que possam de fato participarem da vida escolar destes estudantes.

Palavra-chave: desempenho escolar; saúde estudantil; transtornos de aprendizagem.

SUMMARY

This study considers stress within schools as a significant phenomenon that is having a significant impact on learning today. The main objective of this study is to identify the consequences that are actually leading to these cases and to discover intervention strategies that can help students' mental health. When designing the research, a range of previous studies with similar objectives was considered. This study revealed that excessive study hours may be associated with the main problems and recurring symptoms of these students' lack of concentration, thus contributing to poor academic performance. It is clear that a high number of students with mental disorders, depression, anxiety, and a lack of interest in their own learning are common in schools. Therefore, there is a need for specialized support, with interventions and activities that help students achieve better performance and improve their mental health. In addition to these interventions, family visits are recommended so that they can truly participate in these students' school life.

Keywords: school performance; student health; learning disorders.

RESUMEN

Este estudio considera el estrés escolar como un fenómeno significativo que impacta significativamente el aprendizaje actual. El objetivo principal es identificar las consecuencias que provocan estos casos y descubrir estrategias de intervención que favorezcan la salud mental del alumnado. Al diseñar la investigación, se consideraron diversos estudios previos con objetivos similares. Este estudio reveló que el exceso de horas de estudio puede estar asociado con los principales problemas y síntomas recurrentes de falta de concentración en estos estudiantes, contribuyendo así a un bajo rendimiento académico. Es evidente que en las escuelas es común la presencia de un alto número de estudiantes con trastornos mentales, depresión, ansiedad y falta de interés en su propio aprendizaje. Por lo tanto, se necesita apoyo especializado, con intervenciones y actividades que ayuden al alumnado a alcanzar un mejor rendimiento y a mejorar su salud mental. Además de estas intervenciones, se recomiendan las visitas familiares para que puedan participar plenamente en la vida escolar de estos estudiantes.

Palabras clave: rendimiento escolar; salud estudiantil; trastornos del aprendizaje.

INTRODUÇÃO

O que está problematizado neste trabalho é a saúde mental como um aspecto frágil e fundamental a ser observado, pois, é de grande importância para o desenvolvimento da aprendizagem e da conduta do ser humano. Neste sentido, para que o indivíduo esteja saudável, é preciso que seu aspecto psicológico esteja bem. Portanto, no presente estudo, é revelado que mais de 80% dos casos de depressão e ansiedade, estão dentro das escolas, principalmente no público jovem. No ambiente escolar, em especial no ensino médio, o estresse pode desempenhar um papel significativo na qualidade de vida dos estudantes, afetando seu desempenho.

A preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio – ENEM, os vestibulares e as questões de socialização, são barreiras que podem fazer com que o nível de stress dos alunos atinja níveis altíssimos. O ensino médio é uma etapa que os jovens têm um impacto de estresse, pois é nesse período que começam as cobranças da vida, sobre os projetos para a sua futura sobrevivência como cidadão adulto e autônomo.

Assim, compreender os impactos e identificar esses passos para a consolidação da autonomia é essencial para que os jovens que ingressam no ensino médio, possa ser desenvolvida com segurança e preservação da saúde mental e emocional.

É compreensível que um ambiente escolar saudável contribui na promoção e desenvolvimento do equilíbrio emocional, pois, o estresse causa desequilíbrio não somente na emoção dos alunos, como pode ser percebido, ele afeta o desempenho escolar e a qualidade de vida dos discentes.

Sendo assim, o problema central desta discussão é compreender como o estresse afeta na saúde mental dos estudantes do ensino médio e em quais são as consequências desses impactos para o ambiente escolar e também no desempenho acadêmico dos jovens.

É importante que seja investigado as causas que contribuem para o surgimento do estresse, os sintomas observados e as possíveis estratégias de intervenção que podem ser implementadas para mitigar os efeitos negativos. O objetivo principal desta pesquisa é analisar os impactos do estresse na saúde mental dos estudantes do ensino médio, com foco em como o estresse influencia o desempenho acadêmico e o bem-estar geral dos alunos.

METODOLOGIA

A presente metodologia foi realizada por meio da utilização de referências bibliográficas de autores considerados relevantes para a compreensão da vida estudantil dos jovens do ensino médio. O objetivo é analisar pesquisas e sintetizar os impactos dos conhecimentos em questões da aprendizagem e da saúde mental e emocional dos alunos. Ainda, na sequência, será apresentado os impactos específicos e apresentado os efeitos que se manifestam no desempenho escolar e no comportamento dos alunos e na vida acadêmica de cada um.

Logo, o que fica evidenciado, sobre o estresse na vida estudantil dos alunos e dos jovens, é que a carga intensa é um modo desafiador na expectativa eficaz no desempenho acadêmico e estimulante dos jovens. Percebe-se, que, precisa, que todo um conjunto educacional, entenda que a sobrecarga pode ser fatores estimulante para a contribuição do estresse emocional e social dentro do público escolar.

CARACTERÍSTICAS DO ALUNO COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

Nos dias atuais, os estudantes vêm mostrando vários sintomas de estresse e saúde emocional, os sintomas podem estar manifestados nos adolescentes ao perceber o rendimento do aluno, em seu comportamento e em diversas maneiras recorrentes. É preciso que estejam atentos aos sintomas de estresse entre os adolescentes de todas as escolas presentes na sociedade. Em linha geral, às manifestações físicas e emocionais é comum nas alterações e na mudança de humor.

A depressão, segundo Grolli, Wagner e Dalbosco (2017, p.90) afirmam que a ansiedade e a depressão, pode ser percebida quando o aluno ou adolescente manifesta tristeza, sem querer conversar com alguém, se sentem isolados e tem uma persistência e uma dificuldade em concentração nas atividades escolares e pessoais. Em análise se especialistas como psicólogos, relatam que os sintomas supracitados anterior, podem causar um comprometimento na vida estudantil e um baixo rendimento eficaz na capacidade de se sobressair com um empenho acadêmico de qualidade e com resultados positivos.

Os distúrbios e a diminuição ao sentir prazer em assistir as aulas, vão tendo uma aparência de problemas emocionais e a falta de participação, e esforço físico é um sinal preocupante na perspectiva acadêmica dos discentes. O grande problema que é percebido e

das grandes fadigas que é observado na carga acadêmica dos alunos, é por conta do cansaço constante na exploração da carga horária excessiva.

De acordo com Ballester *et al.* (2021, p. 137), afirma que “Estudantes que enfrentam altos níveis de estresse relatam sintomas físicos como fadiga extrema, dores musculares e alterações no padrão de sono”. Esses efeitos físicos são acompanhados por um impacto negativo e presente na capacidade que os alunos tem em realizar suas atividades escolares de maneira eficiente. Às consequências do estresse para a saúde mental dos adolescentes em que não podem ser limitados apenas aos sintomas imediatos, mas que também podem levar a problemas mais graves ao longo do tempo.

De acordo com Giardin e Schetinger (2010, p. 15) destaca-se que “O estresses prolongado pode resultar em transtornos de ansiedade e depressão graves, afetando de forma duradoura a saúde mental dos jovens”. Essa afirmação indica que o estresse não tratado pode evoluir para condições de saúde mental sérias, exigindo intervenções adequadas para evitar tais desdobramentos, e sintomas, afetando tanto à saúde mental quanto ao rendimento escolar. Com base nisso, os vários sintomas recorrentes na presença física, nas emoções, e no sentimento dos estudantes e dos jovens, são consequências e comuns, presenciados nas alterações de humor do aluno, principalmente no bem-estar acadêmico dentro da educação ou escolas. Grolli, Wagner, e Dalbosco, (2017, p.90) discutem a relação entre a motivação e o desempenho acadêmico.

Os autores argumentam que a motivação intrínseca é um fator importante para o sucesso acadêmico. Além disso, eles destacam a importância de criar um ambiente de aprendizado que promova a motivação e o engajamento dos estudantes

Giardin e Schetinger (2010, p. 15) revela que é de grande importância o controle e o gerenciamento do estresse entre os alunos, tudo para que se possa recorrer aos detectar os transtornos mentais e emocionais dos discentes. Por outro lado, é aconselhado que os profissionais tenham uma observação e fiquem atentos em qualquer sinal que o aluno possa transparecer em sua mudança de comportamento.

Diante de pesquisas realizada, destaca-se que é descrito por, Lima *et al.* (2024, p.7) O estresse elevado pode reduzir a capacidade de concentração, motivação dos estudantes, levando a um desempenho acadêmico abaixo do esperado e a dificuldade no cumprimento de prazos”. Esse impacto é mostrado por meio do rendimento acadêmico e criar ciclos de estresse adicional, exacerbando ainda os problemas enfrentados pelos estudantes. Portanto, os sintomas e consequências do estresse em adolescentes são observados por diversas áreas

na vida escolar e emocional, destacando a necessidade de estratégias eficazes para o manejo do estresse e a promoção da saúde mental no ambiente escolar.

Detectar o estresse e os problemas de saúde mental nos alunos pode ser um desafio, mas há alguns sinais e comportamentos que podem indicar que um aluno está passando por dificuldades. Aqui estão alguns indicadores, comportamentos e mudanças repentinas no comportamento, como isolamento, agressividade ou apatia, dificuldade de se concentrar em atividades acadêmicas ou extracurriculares, problemas de sono, como insônia ou sonolência excessiva, mudanças no apetite, como perda ou ganho de peso. Além disso, existem os sinais físicos, cansaço crônico, mesmo após descanso adequado, dores de cabeça ou estômago frequentes, tremores ou suor excessivo em situações de estresse.

Diante disso, é importante ressaltar que também existem os sinais emocionais presentes na ansiedade ou medo excessivo em situações cotidianas, irritabilidade ou explosões de raiva, tristeza ou desespero persistentes. Nesses casos, quais providências devem ser tomadas, em relação ao aluno. Abordar o aluno de forma empática e não julgadora, oferecer apoio e recursos para ajudar o aluno a gerenciar o estresse e os problemas de saúde mental, encaminhar o aluno para profissionais de saúde mental, se necessário. Promover um ambiente de apoio e inclusão na escola, oferecer recursos de saúde mental e apoio para os alunos, fomentar a comunicação aberta e honesta entre os alunos, professores e pais.

QUAL O PAPEL DA ESCOLA DIANTE DOS ESTUDANTES COM NÍVEL DE ESTRESSE ELEVADO

Dentro da escola, é fundamental que haja o senso e empatia de ajudar os alunos que apresentam sensibilidade de estresse, precisa ter estratégias e intervenção de apoio aos estudantes com esse nível. Para entendermos melhor a situação do papel da escola na vida desses indivíduos, é importante que seja trabalhado o estresse dos alunos, principalmente do ensino médio com mais intervenções e sabedoria.

É preciso o investimento de mais psicólogos nas escolas, mais implementação dentro das escolas, com o objetivo que haja mais intervenções e programas que incluam as abordagens da vida estudantil dos alunos dentro do ambiente escolar. Para Ballester et.al (2021.p.140) diz que o atendimento certo e orientações adequadas que sirva de apoio no que se refere ao estresse dos alunos, pode melhorar o estresse, o humor, e a emoção dos indivíduos, onde esses conceitos ajudam no enfrentamento da ansiedade, e ajuda a desenvolver habilidades e promover um ambiente harmônico dentro da escola.

Segundo Giardin e Schetinger, (2010, p. 18), ele pressupõe que as escolas podem adaptar vários meios de interação educativa que ajudem a mitigar e a resolver a autoestima dos alunos dentro dos ambientes escolares. Assim, os estudantes terão suas reações educativas e mental mais aberto para a sociedade. Já Grolli, Dalbasco e Wagner (2017, p. 95) afirmam que um método poderoso para trabalhar a saúde mental e o estresse da clientela escolar, é a meditação, o esforço físico, a inclusão social, tendo como reparo as habilidades eficazes desses estudantes.

Essas habilidades podem ajudar os jovens no enfrentamento diversos e controlar suas emoções. Para que crie um suporte de apoio aos estudantes, é preciso que seja combinado, e implementado dentro das escolas, projetos de apoio voltado para a psicologia, atividades de conscientização para um ambiente saudável e um estudo de projetos que possam manejar uma escola saudável e com abordagem de qualidade na vida dos discentes.

ANÁLISE DE CASOS: COMO DETECTAR NÍVEIS CRÍTICOS DE ESTRESSE

Neste capítulo de estudo feito por pesquisas com base nos estudos dos autores supracitados logo abaixo, foi feito uma análise de estudos com uma série de pontos importantes na questão de compreensão e estudos que ajudam na limitação e na compreensão do estresse e na saúde mental, de todos os discentes, principalmente aos estudantes do ensino médio. O que pode ser revelado por meio dessas pesquisas de estudos, é que à observação desses estudos podem ser fornecidos um detalhamento visando uma associação de fatores que incrementam os sintomas da saúde mental desses estudantes.

Esses segmentos acadêmicos é um desempenho atribuído pela juventude nas escolas. Ballester *et al.* (2021, p. 136) revela que a carga horária dentro das escolas e por muitas vezes, os problemas familiares podem ser um conjunto de fatores que possam ser associado as causas principais do estresse dentro da carga acadêmica de todos os estudantes, e que possam afetar e implementar uma pressão elevado no aprendizado e no rendimento dos alunos.

Para que seja ainda mais reflexivo, é reforçado a certeza de que a necessidade de buscar alternativas e investigar uma abordagem não apenas dentro das escolas, mas também na vida familiar desses alunos. Ademais, Grolli, Wagner e Dalbosco (2017,p.91) revela que as causas aparentes dos alunos com sintomas de ansiedade e depressão entre os adolescentes sintomas são denominados pela carga de pensamento e esgotamento físico e mental. É observado também no dia a dia, como: tristeza, inquietação e dificuldade para enfrentar algum estado emocional, podem estar associados a um índice de enfrentamento a algo que está

afetando e comprometendo seu estado de saúde mental. Essa afirmação é constatada pela demonstração e pela forma de descobrir como estresse está afetando o estado emocional e também na contribuição das atividades positivas dos estudantes. Atividades. Giardin e Schetinger (2010, p.14) relata que o que impacta a saúde mental dos estudantes, é a pressão social dos níveis na carga horaria desenvolvida com uma pressão extrema no ambiente escolar do dia a dia estudantil

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão investigou os impactos do estresse na saúde mental dos estudantes no ensino médio, identificando os principais fatores que contribuem para esse estresse, seus sintomas e consequências, bem como as estratégias de intervenção e apoio que podem ser implementadas. A análise dos estudos revisados revelou que a carga acadêmica intensa, a pressão social e as expectativas entre os familiares são fatores que determinam os níveis de estresse entre os estudantes.

Esses fatores estão associados aos sintomas como depressão e ansiedade, que de fato afetam à saúde mental, no desempenho e na capacidade dos alunos. Os dados mostram os principais indicadores e representam que à carga acadêmica excessiva a pressão para atender as grandes expectativas externa que são fontes significativas contribuição de estresse para os estudantes. Além disso, os sintomas de estresse, como tristeza persistente e nas dificuldades na concentração, impactam à saúde mental e o rendimento acadêmico.

As estratégias de intervenção, como programas de apoio psicológico, atividades que possam usar na conscientização sobre saúde mental e técnicas de remanejamento do estresse, são fundamentais para mitigar esses efeitos. O estudo também contribui para compreensão, e pelos quais os estresses afetam na saúde mental dos discentes e oferece uma base para a implementação de práticas e políticas escolares que visem à redução do estresse.

As identificações de estratégias de apoio eficazes, e às necessidades de um ambiente escolar, que promova o bem-estar mental dos alunos são aspectos relevantes destacados pelos resultados. No entanto, apesar das contribuições significativas deste estudo, existem limitações e áreas que ainda necessitam de investigação. A efeitos a longo prazo das estratégias de intervenção e a avaliação da eficácia de diferentes abordagens na redução do estresse em contextos variados ainda são questões abertas.

Além disso, existe à necessidade de explorar às relações entre os diferentes fatores de estresse e os resultados na saúde mental dos estudantes pode fornecerem informação adicional

que ajude aprimorar práticas educacionais e as políticas de apoio. Portanto, é recomendável a realização de novos estudos que aprofundem a análise das estratégias de intervenção e sua eficácia em diferentes contextos escolares. Tais estudos, poderão também oferecer dados detalhados específicos, contribuindo com elaboração de projetos voltado para solucionar os problemas supracitados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALLESTER, D. A. *et al.* Saúde mental na escola: resultados preliminares de uma ação entre professores e alunos do ensino fundamental. *Expressa Extensão*, v. 26, n. 2, p. 131-139, 2021

GIARDIN, A.; SCHETINGER, M. A concepção dos alunos do ensino médio a respeito de doenças mentais. 2010.

GROLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

LIMA, I. B. *et al.* Efeitos do ensino médio integral na saúde mental dos estudantes brasileiros.