

**A OBRIGATORIEDADE DO TCC E OS EFEITOS CAUSADOS NA SAÚDE
MENTAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE C&T**

Maria Rita Costa de Araújo¹, Rosilda Sousa Santos²

RESUMO

Este estudo analisa as consequências da exigência do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) na saúde mental dos estudantes do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia da UFERSA, campus Mossoró/RN. Observando os níveis de ansiedade e depressão por meio de um questionário aplicado a 70 estudantes, baseado no Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck (BDI). Os achados sugerem que 62,9% dos alunos apresentam algum nível de ansiedade e 48,5% exibem sintomas de depressão. Constatou-se uma ligação positiva entre a etapa realizada do TCC e o crescimento dos níveis de ansiedade, sendo o ápice atingido durante a coleta e análise de dados. Ademais, 80% dos estudantes apoiam a adoção de opções alternativas ao TCC compulsório, tais como projetos práticos ou estágios sob supervisão. Além disso, ressalta-se a relevância de estratégias educacionais mais adaptáveis, além de exigência de apoio psicológico e acadêmico apropriado para minimizar o efeito emocional do TCC.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; universitários.

ABSTRACT

This study analyzes the consequences of the requirement of the Final Course Project (TCC) on the mental health of students in the Bachelor of Science and Technology program at UFERSA Mossoró/RN campus. Observing the levels of anxiety and depression through a questionnaire applied to 70 students, based on the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Beck Depression Inventory (BDI). The findings suggest that 62.9% of students exhibit some level of anxiety and 48.5% show symptoms of depression. A positive link was found between the stage of the thesis completed and the increase in anxiety levels, with the peak occurring during data collection and analysis. Moreover, 80% of students support the adoption of alternative options to the compulsory thesis, such as practical projects or supervised internships. In addition to highlighting the relevance of more adaptable educational strategies and the need for appropriate psychological and academic support to minimize the emotional impact of the thesis.

Key words: anxiety; depression; university students.

1 INTRODUÇÃO

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é uma exigência comum nos programas de graduação em diversas instituições de ensino superior no Brasil. Seu propósito é consolidar o

conhecimento adquirido ao longo do curso e desenvolver nos alunos as habilidades necessárias para a realização de pesquisas científicas (CERVO et al., 2007). No entanto, o processo de elaboração do TCC pode representar um grande desafio, tanto em termos acadêmicos quanto emocionais. O ambiente universitário, por si só, já é propício a altos níveis de estresse, e a pressão adicional para concluir o TCC dentro dos prazos estipulados pode agravar essa situação.

Estudos apontam que a elaboração do TCC está associada a uma série de transtornos psicológicos, como estresse crônico, ansiedade e depressão, os quais podem impactar negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes e, em casos extremos, levá-los ao abandono dos estudos (CASTELLANI et al., 2022). Diante dessa realidade, torna-se essencial compreender as implicações psicológicas do TCC, de modo que as instituições de ensino possam implementar políticas de apoio eficazes e oferecer intervenções voltadas para a promoção da saúde mental.

Além disso, uma análise quantitativa dos efeitos do TCC na saúde mental dos estudantes pode fornecer subsídios importantes para áreas como a educação e a psicologia educacional, auxiliando no desenvolvimento de orientações mais humanizadas e eficazes para os alunos. Ao adotar práticas como oficinas de gestão de tempo, resiliência e apoio psicológico, e ao garantir um acesso mais amplo aos orientadores, as universidades podem contribuir para a criação de um ambiente de aprendizagem mais saudável e menos estressante (CERCHIARI et al., 2005).

O aumento dos casos de transtornos emocionais entre estudantes universitários torna essa pesquisa ainda mais relevante, ao buscar integrar a formação acadêmica ao cuidado com o bem-estar e a saúde mental dos discentes.

O presente artigo teve como objetivo avaliar quantitativamente os efeitos da obrigatoriedade do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) na saúde mental dos estudantes do curso de Ciência e Tecnologia (C&T) da Universidade Federal Rural do Semiárido (UFERSA).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é uma etapa obrigatória para obtenção de diploma na maioria das instituições de nível superior. Tem o objetivo de garantir que todos os profissionais a serem formados saibam produzir e diferir uma pesquisa de caráter científico, por meio da aplicação de conhecimentos adquiridos ao decorrer do curso, aprofundando-se em um tema específico. Gerando assim, integração e contribuição para a área de pesquisa (SEVERINO, 2007). A instituição também pode definir o tipo de TCC que irá exigir, sendo os mais comuns, a monografia, a dissertação e o artigo científico.

2.2 A Saúde Mental de Estudantes Universitários

Os transtornos mentais atingem boa parte da população geral, em especial os mais jovens (FONAPRACE, 2018). Muitos estudantes universitários desenvolvem problemas psicológicos na faculdade, como ansiedade, depressão e estresse. A ansiedade é um dos problemas de saúde mental mais comuns entre os estudantes universitários. De acordo com o V Relatório do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (2018), em uma amostra com mais de 400.000 estudantes universitários, o sentimento de ansiedade foi mencionado por 63,6% destes. Podendo se manifestar em preocupações excessivas, ataques de pânico e transtorno de ansiedade generalizada (TAG). A depressão é

caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza e perda de interesse. Em casos graves, pode levar a pensamentos suicidas. Como na pesquisa de Rodrigues et al. (2022), que revelou que aproximadamente 30% da amostra de estudantes sofrem sintomas de depressão, e 8,5% relataram pensamentos suicidas. Já o estresse, é uma resposta natural a situações desafiadoras, mas pode se tornar crônico em ambientes acadêmicos exigentes. Cerca de 20% dos alunos das universidades federais do Brasil apresentam distúrbios mentais ligados ao estresse crônico (FONAPRACE, 2018).

De acordo com Castro (2017), os fatores da vida acadêmica que contribuem para o adoecimento psíquico geralmente são a forte cobrança de si ou de professores, para obter boas notas e cumprir prazos, a falta de suporte social e mudança de vida, quando há necessidade de adaptação em um novo ambiente, incerteza e preocupação quanto ao futuro profissional e financeiro.

2.3 Métodos Quantitativos para Análise de Saúde Mental

A utilização de métodos quantitativos permite que a coleta de dados numéricos possam ser analisados estatisticamente para encontrar tendências e padrões (MORETTIN, 2010). No qual um questionário é aplicado a uma amostra de pessoas no método "Survey", ou pesquisa de levantamento, para coletar dados sobre variáveis relevantes. Isso permite a análise da prevalência de sintomas, comportamentos e condições psicológicas em uma análise de saúde mental.

Na estatística descritiva, utiliza-se dados numéricos para obter características básicas de um conjunto de dados. Essas características incluem a média aritmética, definida pelo somatório dos valores dividido pelo número de observações, utilizada para encontrar a medida de tendência mais comum; a mediana, que é o valor central de um conjunto com valores ordenados; a moda, o valor que aparece com maior frequência; o desvio padrão, no qual calcula-se a dispersão dos dados em torno da média; e distribuição de frequências, que exibe o número de vezes que cada valor ocorre em um conjunto de dados (MORETTIN, 2010).

3 METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado através da coleta de dados por meio de um questionário, aplicado a uma amostra de 70 estudantes do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia, na Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), campus Mossoró/RN. A distribuição e a coleta de dados foram efetuadas no período de 6 semanas, por meio da plataforma digital "Google Forms". E, para garantir a privacidade dos estudantes e respeitar a ética da pesquisa, os dados pessoais dos mesmos foram mantidos em anônimo. Os indivíduos que, ao participarem da pesquisa, não se enquadraram nos critérios mencionados, foram excluídos do estudo.

Para elaboração do questionário, foram utilizadas variáveis divididas em sociodemográfica, saúde mental e acadêmica. As variáveis sociodemográficas incluem idade, sexo, curso e período que está cursando. As relacionadas à saúde mental partem das escalas científicas para medir a saúde mental, incluindo o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), composto por uma lista de 21 itens com sintomas comuns à ansiedade, classificados em uma escala de quatro pontos a partir da ausência ou presença, leve, moderada e grave, dos sintomas, e o Inventário de Depressão de Beck (BDI), que consiste em 21 grupos de afirmações ordenadas em 4 níveis, sendo 0, 1, 2 ou 3, de acordo com o grau de seriedade dos indícios. E, as variáveis acadêmicas, de acordo com as percepções sobre o TCC e apoio institucional.

Desta maneira, é possível analisar de forma quantitativa os fatores que contribuem para o estresse, a ansiedade e a depressão entre os estudantes de C&T da UFERSA, além da forma como a necessidade de TCC pode afetar sua saúde mental. Logo, é obtida uma visão geral do perfil dos estudantes amostrados, a partir da estatística descritiva, e a relação do TCC aos problemas de saúde mental dada por técnicas de estatística inferencial para determinar conexões entre variáveis. Combinando os métodos, permite-se uma análise significativa do impacto do TCC na saúde mental dos estudantes, para isso foram utilizados o Excel e o software IBM SPSS Statistics.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados obtidos através do questionário foram examinados por meio de estatísticas descritivas, proporcionando uma perspectiva geral sobre o perfil dos 70 participantes (Tabela 1) e as variáveis relevantes, tais como os níveis de ansiedade e depressão (Tabela 2).

Tabela 1: Características Sociodemográficas dos Participantes.

Característica	Frequência	Média	Mediana	Moda	Desvio Padrão	Porcentagem
Idade (anos)	70	22,49	23	23	2,685	100,00%
Sexo (Masculino = 0)	46	0,34	0	0	0,478	65,70%
Sexo (Feminino = 1)	24					34,30%
Curso (Ciências e Tecnologia)	70	1,00	1	1	0,000	100,00%
Semestre (cursando 4°)	23	5,36	5	7	1,263	32,90%
Semestre (cursando 5°)	23					32,90%
Semestre (cursando 7°)	24					34,30%
Iniciou o TCC	23	0,33	0	0	0,473	32,90%
Fase do TCC (inicial)	10	0,67	0	0	1,126	14,30%
Fase do TCC (desenvolvimento)	12					17,20%
Fase do TCC (concluído)	1					1,40%

Fonte: Autoria própria (2024).

Tabela 2: Estatísticas Descritivas dos Níveis de Ansiedade e Depressão.

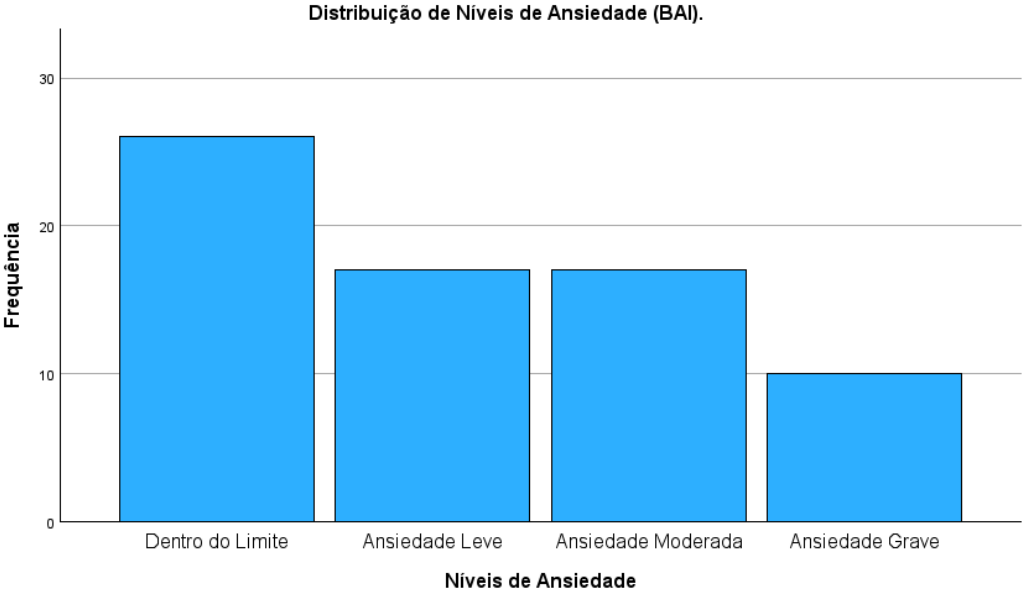
Variável	Média	Mediana	Moda	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Nível de Ansiedade (BAI)	17,04	15,5	10	12,376	0	59
Nível de Depressão (BDI)	16,51	13	1	13,327	0	50

Fonte: Autoria própria (2024).

A análise preliminar dos dados revela que a maior parte dos estudantes amostrados têm entre 20 e 25 anos, predominantemente formada por alunos do sexo masculino (65,7%). Isso pode espelhar a distribuição de gênero no curso de Ciências e Tecnologia, que tradicionalmente apresenta uma predominância masculina. Quase igualmente distribuídos entre o 4°, o 5° e o 7° semestre, com 34,3% no sétimo semestre, período que corresponde à habitual elaboração do TCC. Porém, apenas 32,9% dos alunos começaram o TCC, sendo a

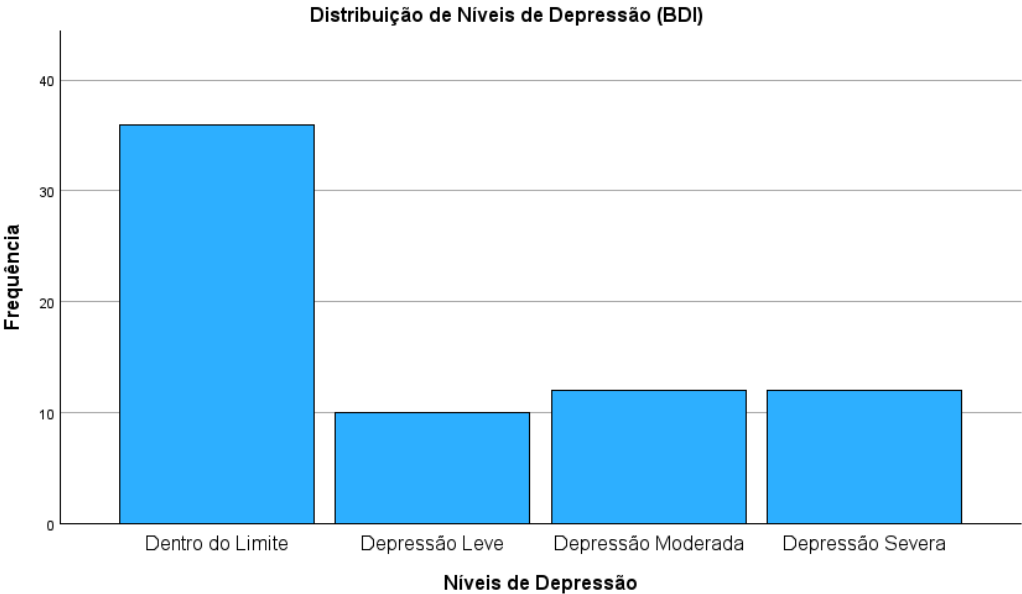
maioria nas etapas iniciais (14,3%) ou de desenvolvimento (17,2%) e somente um aluno (1,4%) já finalizado. O nível de ansiedade dos participantes teve uma média de 17,04 (com um desvio padrão de 12,376). De acordo com o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), este resultado evidencia uma ansiedade leve. A amostra exibe um padrão equilibrado, com alguns participantes enfrentando altos níveis de ansiedade, porém com a predominância de níveis de ansiedade mínima (dentro do limite) (Gráfico 1). Já nos níveis de depressão, a média foi de 16,51 (com um desvio padrão de 13,327), no qual o Inventário de Depressão de Beck (BDI) classifica como uma depressão leve a moderada. A distribuição também sugere uma predominância dos indivíduos que não estão deprimidos (dentro do limite) (Gráfico 2).

Gráfico 1: Distribuição de Níveis de Ansiedade (BAI).



Fonte: Autoria própria (2024).

Gráfico 2: Distribuição de Níveis de Depressão (BDI).



Fonte: Autoria própria (2024).

A Tabela 3 fornece que 62,9% dos alunos expressam algum nível de ansiedade, sugerindo que a maioria deles lida com esse problema, e 48,5% apresentam algum grau de depressão, indicando que quase metade dos estudantes está lidando com esse distúrbio. Este contexto indica a necessidade de intervenções psicológicas nas instituições de ensino superior.

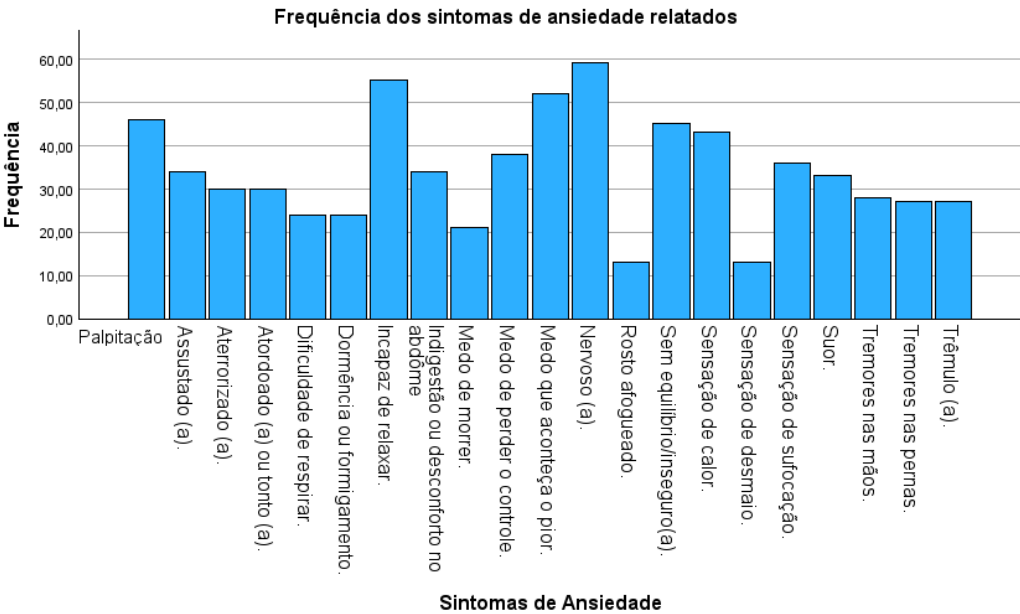
Tabela 3: Frequência de Estudantes por Nível de Ansiedade e Depressão.

Faixa de Nível	Frequência	Ansiedade (%)	Frequência	Depressão (%)
Leve	17	24,30%	10	14,30%
Moderado	17	24,30%	12	17,10%
Grave	10	14,30%	12	17,10%
Total	44	62,90%	34	48,50%

Fonte: Autoria própria (2024).

A avaliação dos sintomas identificados no BAI e no BDI nos possibilita identificar os principais obstáculos que esses estudantes enfrentam, o que nos leva a debater as possíveis origens e consequências desses achados. As informações sugerem que a ansiedade é frequentemente relatada entre os alunos, com sintomas como nervosismo (84,29%), dificuldade para relaxar (78,57%) e receio de que algo adverso ocorra (74,29%) se sobressaindo entre os mais frequentes (Gráfico 3).

Gráfico 3: Frequência dos sintomas de ansiedade relatados.



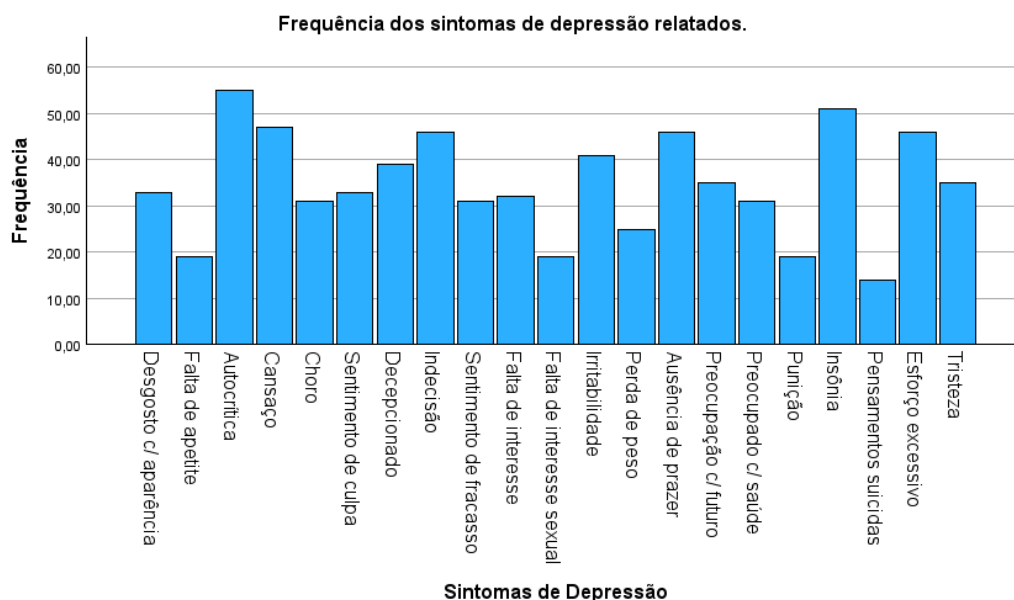
Fonte: Autoria própria (2024).

Esses dados indicam um possível estado de hiperatividade emocional entre os alunos, comumente ligado à pressão por desempenho e à dúvida sobre a habilidade de finalizar o trabalho dentro dos prazos estipulados. A incidência de sintomas físicos, tais como palpitações (65,71%) e tremores nas pernas (38,57%), indica que a ansiedade ultrapassa a esfera mental e se expressa fisicamente. Isso pode sugerir que o desenvolvimento do TCC está causando um impacto significativo no corpo dos estudantes, intensificando sintomas físicos de ansiedade que podem prejudicar a concentração e o rendimento acadêmico. O receio de

perder o controle e a sensação de sufocamento, relatados por 38 e 36 estudantes, respectivamente, são sinais de elevados níveis de estresse no ambiente acadêmico.

Os indícios de depressão são igualmente alarmantes, sendo a autocrítica (78,57%), problemas para dormir (72,56%) e cansaço/fadiga (67,14%) os mais frequentes (Gráfico 4). Esses indicadores demonstram um cenário de esgotamento emocional e físico. A autocrítica elevada e o sentimento de culpa (47,14%) são características comuns do perfeccionismo acadêmico, onde os alunos assimilam a pressão para alcançar metas irrealistas de êxito. Este contexto pode resultar em isolamento emocional e elevar a probabilidade de desânimo, afetando também o bem-estar geral dos estudantes. A falta de sono e a fadiga impactam diretamente a habilidade de manter a produtividade, intensificando a sensação de insucesso e a baixa autoestima. Ademais, o desinteresse em tarefas, manifestado por 32 alunos (45,71%), indica um afastamento da vida diária e, possivelmente, dos estudos, resultando em um sentimento generalizado de desânimo.

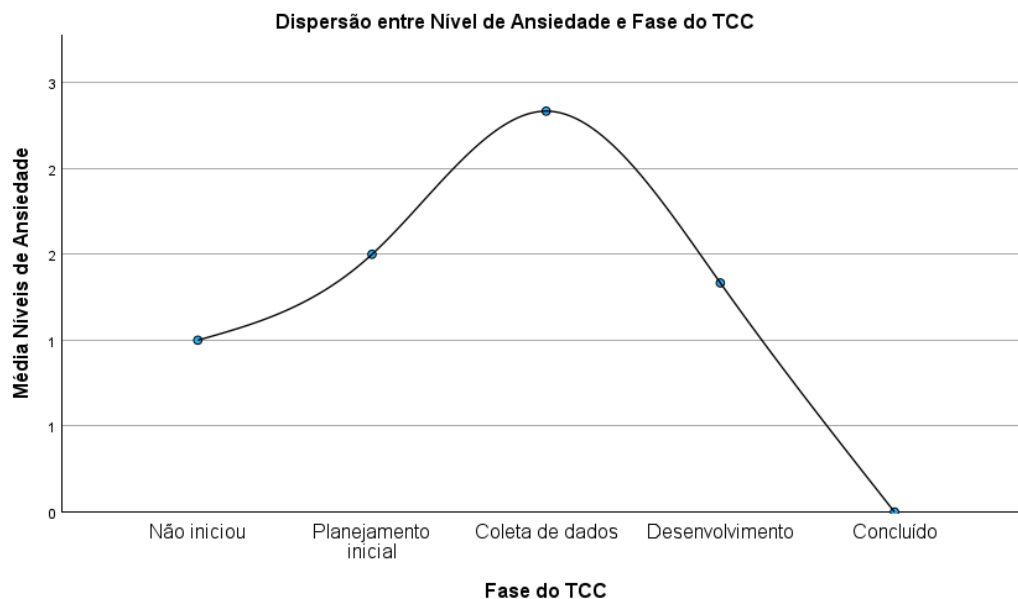
Gráfico 4: Frequência dos sintomas de depressão relatados.



Fonte: Autoria própria (2024).

Com a ansiedade se refletindo mais comum, foi notado uma correlação positiva entre a fase atual do TCC em que o amostrado está produzindo e a média dos níveis de ansiedade, indicando que quanto maior a carga horária atribuída à atividade, maior é a ansiedade declarada (Gráfico 5). Chegando ao ápice da curva na fase de coleta e análise de dados, o que indica uma conexão consistente entre a pressão emocional imposta pela necessidade do TCC e o crescimento dos níveis de ansiedade. Dessa forma, os alunos que dedicam mais horas semanais ao TCC costumam ter níveis mais altos de ansiedade, o que sugere a demanda por assistência para administração do tempo e métodos de autocuidado.

Gráfico 5: Dispersão entre Nível de Ansiedade e Fase do TCC.



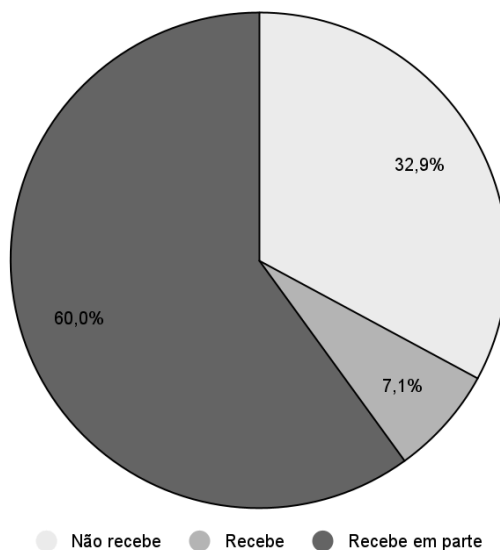
Fonte: Autoria própria (2024).

Os dados apontam que as instituições de ensino superior devem estabelecer programas de suporte psicológico e proporcionar maior assistência aos alunos que estão no estágio final de seus estudos. Seminários sobre administração do tempo, resiliência emocional e métodos de estudo também podem contribuir para diminuir os níveis de estresse e ansiedade. Destacando a relevância de procurar suporte psicológico durante a elaboração do TCC, é essencial, enquanto estudante, aprender a equilibrar o tempo entre os estudos e o autocuidado para obter um bom rendimento escolar e manter a saúde mental intacta.

A maioria dos estudantes, 60%, declarou que a universidade fornece "em parte" o apoio necessário para a elaboração do TCC (Gráfico 6). Este dado sugere que, mesmo existindo algum grau de suporte, ele é visto como insuficiente por esses alunos. Apenas 7,1% dos participantes consideram que obtêm o apoio necessário, enquanto uma parcela considerável, 32,9%, declarou categoricamente que não obtêm esse apoio. Esse suporte engloba orientação acadêmica, que apesar de disponibilizada, pode não ser tão frequente ou minuciosa quanto deveria, assistência psicológica, que pode ser restrita ou de difícil acesso, e recursos bibliográficos, que podem não ser adequados para suprir as demandas de pesquisa dos estudantes. Atrelado a isso, 80% dos estudantes defendem que a instituição deveria propor alternativas ao TCC, ao passo que apenas 20% deles optam por manter o modelo vigente de obrigatoriedade deste (Gráfico 7).

Gráfico 6: Suporte da universidade.

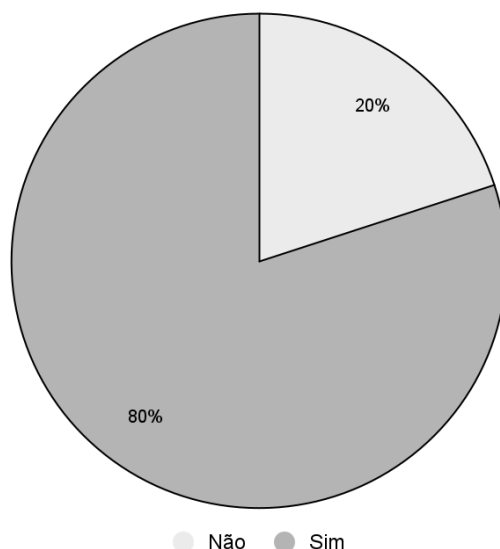
Você sente que recebe suporte adequado da universidade para a elaboração do TCC?



Fonte: Autoria própria (2024).

Gráfico 7: Alternativa ao TCC.

Você acredita que a instituição deveria oferecer alternativas ao TCC obrigatório?



Fonte: Autoria própria (2024).

Ainda desconhecido, em partes pela comunidade acadêmica, a UFERSA oferece a opção de submeter um artigo publicado como alternativa ao TCC para os alunos do Curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia. Porém, os dados fornecem um aumento na demanda por flexibilidade no ambiente acadêmico, o que possibilitaria que os estudantes selecionassem trajetórias mais alinhadas com seus perfis e metas profissionais. Os projetos práticos, por exemplo, possibilitam a aplicação de conhecimentos em contextos reais de trabalho, como estágios ou projetos de engenharia, os portfólios acadêmicos, avaliam o conjunto de trabalhos realizados durante o curso, e os estágios supervisionados, onde os alunos podem finalizar o

curso com um relatório prático. Essas opções oferecem mais flexibilidade, diminuindo o estresse ligado ao TCC e se ajustando de maneira mais eficaz às diversas competências e interesses dos alunos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo foi possível observar que grande parte dos estudantes do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia da Ufersa, campus Mossoró/RN, apresenta sinais de ansiedade e depressão. Em particular, existiu uma ligação evidente entre o progresso nas etapas do Trabalho de Conclusão de Curso e o crescimento dos níveis de ansiedade, atingindo um pico durante o período de coleta e análise de dados. Estes resultados ressaltam o significativo efeito emocional que o TCC pode ter nos alunos, especialmente nos mais avançados no curso e que dedicam mais tempo semanalmente à tarefa.

Com a compreensão da conexão entre a exigência do TCC e a saúde mental dos estudantes universitários, além de provas quantitativas do efeito psicológico, o estudo também destaca a relevância de se levar em conta políticas de educação mais adaptáveis e humanizadas. Essas informações podem ser usadas pelas universidades para revisar suas práticas e criar programas de apoio que satisfaça de maneira mais eficaz as necessidades psicológicas dos estudantes.

Oferecer uma perspectiva aprofundada da realidade vivenciada pelos alunos, contribui para a criação de estratégias que possam reduzir os níveis de estresse e ansiedade no contexto universitário. Como por exemplo, assegurar acesso rápido e regular a serviços de assistência psicológica, por parte da universidade, especialmente para os estudantes que estão no estágio final do curso e lidam com a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso, e seminários que instruem sobre habilidades de administração do tempo, métodos de relaxamento e táticas para gerir o estresse podem ajudar os alunos a lidar de maneira mais saudável com as exigências acadêmicas.

Levando em conta que 80% dos alunos apoiam a adoção de alternativas ao TCC obrigatório, as instituições de ensino superior deveriam optar por alternativas mais adaptáveis, como estágios supervisionados, projetos práticos ou portfólios acadêmicos. Essas opções podem se adequar a diversos perfis de estudantes, aliviando a pressão do trabalho de conclusão de curso convencional. Além disso, aprimorar o acesso à orientação acadêmica e assegurar que os orientadores possam proporcionar apoio apropriado durante todo o processo do TCC, através de reuniões regulares e supervisão organizada, pode reduzir o estresse emocional dos alunos. Essas ações podem não só aprimorar o rendimento acadêmico dos estudantes, mas também fomentar uma educação completa que inclua a atenção ao bem-estar e à saúde mental.

Para ampliar o entendimento sobre o efeito do TCC na saúde mental dos alunos, pesquisas futuras podem comparar diferentes cursos, conduzindo estudos comparativos entre estudantes de várias áreas. Ademais, é importante acompanhar ao longo do tempo, realizando estudos longitudinais que rastreiem as alterações na saúde mental dos alunos durante todo o processo de elaboração do TCC, reconhecendo os momentos de maior impacto e os elementos que influenciam o crescimento ou a redução dos sintomas.

REFERÊNCIAS

[1] CERVO, A. L., BERVIAN, P. A., SILVA, R. **Metodologia Científica**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 6º ed, 2007.

- [2] CASTELLANI, R. M. et al. **Comportamento do Estresse Durante Semanas de Prova e Trabalho de Conclusão de Curso em Estudantes Universitários: Existe Diferença Entre Gêneros?** Campinas: ETD - Educação Temática Digital, v.24, n.2, 2022.
- [3] CERCHIARI, E. A. N. et al. **Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública.** Psicologia, Ciência e Profissão, v.25, n.2, 2005.
- [4] SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico.** São Paulo: Cortez, 23º ed, 2007.
- [5] Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis – Fonaprace. **V Perfil Socioeconômico e Cultural dos Estudantes de Graduação das Instituições Federais de Ensino Superior.** Brasília: Fonaprace, 2018.
- [6] RODRIGUES, D. S., CRUZ, D. M. C., NASCIMENTO, J. S., CID, M. F. B. **Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 30, e3305, 2022.
- [7] CASTRO, V. R. **Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário:** estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. Revista Gestão em Foco, 9º ed., 2017.
- [8] MORETTIN, L. G. **Estatística Básica: Probabilidade e Inferência.** São Paulo: Pearson, 2010.