Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Explorando a relação entre ansiedade, depressão, estresse e o uso de cigarros entre estudantes universitários

Exploring the relationship between anxiety, depression, stress, and cigarette use among university students

Explorando la relación entre ansiedad, depresión, estrés y el consumo de cigarrillos entre estudiantes universitários

Linda Agatha Meneses Cano[1], Gustavo Feitoza Nogales[1], Renato Jardim Siqueira[1], Hudson Sousa Buck[2].

RESUMO

Objetivo: Investigar a correlação entre ansiedade, depressão, estresse e o uso de cigarros entre estudantes universitários, analisando os fatores emocionais e comportamentais associados ao tabagismo e suas implicações para a saúde mental. **Métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo descritivo, realizado com 84 estudantes universitários maiores de 18 anos, recrutados por meio de convites online. A coleta de dados foi feita de forma anônima, utilizando questionários estruturados compostos pela Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), o Teste de Fagerström para Dependência de Nicotina (FTND) e um questionário sociodemográfico. Os dados foram analisados por estatística descritiva e inferencial, com cálculo de médias, frequências e correlações, buscando identificar associações entre os níveis de ansiedade, depressão e o padrão de consumo de cigarros. **Resultados:** Verificou-se prevalência considerável de tabagismo entre universitários, com predominância de uso diário e prolongado, frequentemente associado a níveis moderados de ansiedade e baixa motivação para cessação. Observou-se ainda que o cigarro é utilizado como mecanismo de enfrentamento frente ao estresse e às demandas acadêmicas. **Conclusão:** Os resultados apontam para a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do tabagismo e apoio psicológico aos universitários, contribuindo para um ambiente acadêmico mais saudável e consciente.

Palavras-chave: Ansiedade, Depressão, Estresse, Tabagismo, Estudantes.

ABSTRACT

Objective: To investigate the correlation between anxiety, depression, stress, and cigarette use among university students, analyzing the emotional and behavioral factors associated with smoking and its implications for mental health. **Methods:** This is a quantitative descriptive study conducted with 84 university students aged 18 years or older, recruited through online invitations. Data collection was carried out anonymously using structured questionnaires, including the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), the Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND), and a sociodemographic questionnaire. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics, with calculations of means, frequencies, and correlations to identify associations between anxiety, depression levels, and smoking patterns. **Results:** A considerable prevalence of smoking was observed among university students, with a predominance of daily and long-term

[1] Universidade de Mogi das Cruzes, Mogi das Cruzes – SP.
[2] Eòlas Neurociência Aplicada e Centro Universitário Paulista (UniPaulistana), São Paulo – SP.

SUBMETIDO EM: 12/2025 | ACEITO EM: 1/2026 | PUBLICADO EM: 2/2026

use, frequently associated with moderate levels of anxiety and low motivation to quit. The findings also indicate that smoking is often used as a coping mechanism to manage stress and academic demands. **Conclusion:** The results highlight the need for institutional strategies focused on mental health promotion, smoking prevention, and psychological support for university students, contributing to a healthier and more conscious academic environment.

Keywords: Anxiety, Depression, Stress, Smoking, Students.

RESUMEN

Objetivo: Investigar la correlación entre ansiedad, depresión, estrés y consumo de cigarrillos en estudiantes universitarios, analizando los factores emocionales y conductuales asociados al tabaquismo y sus implicaciones para la salud mental. **Métodos:** Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo con 84 estudiantes universitarios mayores de 18 años, reclutados mediante invitaciones en línea. La recolección de datos fue anónima, utilizando cuestionarios estructurados que incluyeron la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS), el Test de Fagerström para Dependencia de Nicotina (FTND) y un cuestionario sociodemográfico. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial, calculando medias, frecuencias y correlaciones para identificar asociaciones entre niveles de ansiedad, depresión y patrones de consumo de cigarrillos. **Resultados:** Se observó una prevalencia considerable de tabaquismo, con predominio del consumo diario y prolongado, frecuentemente asociado a niveles moderados de ansiedad y baja motivación para dejar de fumar. Los estudiantes suelen utilizar los cigarrillos como un mecanismo de afrontamiento frente al estrés y las demandas académicas. **Conclusión:** Los hallazgos resaltan la necesidad de implementar estrategias institucionales centradas en la promoción de la salud mental, prevención del tabaquismo y apoyo psicológico a los estudiantes universitarios, contribuyendo a un entorno académico más saludable, consciente y capaz de fomentar conductas de autocuidado.

Palabras clave: Ansiedad, Depresión, Estrés, Tabaquismo, Estudiantes.

INTRODUÇÃO

A vida universitária é um período de transição repleto de desafios acadêmicos, sociais e emocionais. Estudos indicam que o estresse gerado pelas demandas acadêmicas pode estar associado ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, além de contribuir para o aumento de comportamentos de risco, como o tabagismo (DAVIS R, et al., 2017). Essa fase é marcada por intensas mudanças, tanto pessoais quanto interpessoais, exigindo dos estudantes capacidade de adaptação, gerenciamento de tempo e controle emocional diante de novas responsabilidades e pressões. Fatores como sobrecarga de estudos, insegurança quanto ao futuro profissional, afastamento da família e dificuldades financeiras podem potencializar sentimentos de angústia e favorecer o uso de substâncias psicoativas como forma de enfrentamento. A pressão por desempenho e o ambiente competitivo de algumas graduações também se destacam como elementos agravantes, promovendo estados emocionais instáveis que podem influenciar negativamente as escolhas comportamentais dos jovens (SMITH J, et al., 2018).

O consumo de cigarros entre universitários continua sendo um problema relevante de saúde pública. Embora as campanhas de conscientização tenham reduzido a prevalência do tabagismo na população geral, o uso entre jovens adultos persiste, muitas vezes associado a estratégias de enfrentamento do estresse e da ansiedade (GOMEZ M, et al., 2019). Além disso, a normalização do tabagismo em ambientes sociais e acadêmicos, somada à influência de pares, pode contribuir para a iniciação precoce e a manutenção do hábito. O cigarro, muitas vezes percebido como um meio de socialização e alívio imediato da tensão, acaba sendo incorporado à rotina cotidiana de estudantes que enfrentam longas jornadas de estudo, privação de sono e cobrança pessoal elevada. Nesse contexto, compreender os fatores que levam os estudantes universitários a recorrerem ao cigarro como mecanismo de regulação emocional torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção eficaz, considerando as particularidades dessa faixa etária e do ambiente acadêmico (JOHNSON L, et al., 2020).

Pesquisas apontam que há uma relação significativa entre sintomas de ansiedade, depressão e estresse com o tabagismo, indicando que estudantes que enfrentam altos níveis desses transtornos podem apresentar maior propensão ao uso de cigarros como forma de alívio momentâneo (JOHNSON L, et al., 2020). No entanto, a dependência da nicotina pode intensificar os sintomas de ansiedade e estresse, criando um ciclo prejudicial para a saúde mental dos estudantes (SMITH J, et al., 2018). Esse ciclo vicioso reforça a necessidade de compreender o tabagismo não apenas como um comportamento isolado, mas como parte de um contexto psicológico mais amplo, que envolve vulnerabilidades emocionais, ausência de suporte social adequado e falta de estratégias saudáveis de enfrentamento. Diante desse cenário, este estudo busca investigar a interseção entre ansiedade, depressão, estresse e o uso de cigarros entre estudantes universitários, analisando as possíveis relações entre esses fatores e seu impacto no comportamento tabágico. A pesquisa pretende fornecer subsídios para intervenções direcionadas, auxiliando profissionais de saúde, instituições de ensino e gestores educacionais na formulação de políticas que promovam o bem-estar psicológico, a redução do tabagismo e o fortalecimento de programas de apoio emocional no contexto universitário (SETCHODUK K, et al., 2023).

Este estudo se diferencia por analisar a relação entre saúde mental e tabagismo em uma amostra diversificada de universitários, com destaque para estudantes de Medicina, grupo pouco explorado na literatura nacional, permitindo compreender como fatores emocionais influenciam comportamentos de risco em contextos acadêmicos específicos.

MÉTODOS

Este estudo adotou uma abordagem quantitativa, descritivo-correlacional, com o objetivo de analisar a relação entre ansiedade, depressão, estresse e o uso de cigarros entre estudantes universitários. Essa metodologia foi escolhida por possibilitar a identificação de padrões e potenciais associações entre variáveis psicológicas e comportamentais, contribuindo para a compreensão do impacto do tabagismo na saúde mental de jovens adultos. Além disso, o caráter descritivo permite traçar um panorama detalhado do perfil sociodemográfico e dos hábitos relacionados ao consumo de cigarros, oferecendo subsídios para o desenvolvimento de futuras intervenções em saúde e prevenção do tabagismo no ambiente acadêmico. A pesquisa também buscou compreender de que forma fatores emocionais influenciam na iniciação e manutenção do hábito de fumar, fornecendo dados relevantes para estratégias de cessação voltadas especificamente à população universitária.

A amostra foi composta por 84 estudantes universitários maiores de 18 anos, recrutados por meio de convites online divulgados em redes sociais, como WhatsApp e Instagram, de modo a atingir ampla diversidade de cursos e períodos acadêmicos. A seleção por conveniência foi considerada adequada por se tratar de um estudo exploratório, permitindo o alcance de diferentes perfis e contextos institucionais de forma prática e acessível. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, garantindo-se a participação voluntária e o direito à desistência a qualquer momento, sem prejuízos. Ressalta-se que o recrutamento digital possibilitou maior alcance geográfico e diversidade regional, o que enriqueceu a representatividade do grupo estudado.

Os critérios de inclusão compreenderam estudantes regularmente matriculados em instituições de ensino superior, independentemente de sexo, etnia, orientação sexual ou área de formação, desde que tivessem idade igual ou superior a 18 anos. Foram excluídos indivíduos que já haviam concluído o ensino superior, visto que suas experiências acadêmicas e demandas psicossociais poderiam diferir significativamente das vivenciadas por estudantes ativos, comprometendo a homogeneidade das análises.

A coleta de dados foi realizada de forma totalmente online e anônima, por meio de um questionário estruturado composto por instrumentos validados e amplamente utilizados na literatura científica. A Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) foi aplicada a toda a amostra, permitindo avaliar a presença e a intensidade de sintomas ansiosos e depressivos, além de possibilitar comparações entre fumantes e não fumantes. O Teste de Fagerström para Dependência de Nicotina (FTND) foi direcionado exclusivamente aos fumantes atuais, com a finalidade de mensurar o grau de dependência física à nicotina. Também foi

utilizado um questionário sociodemográfico e comportamental, elaborado pela pesquisadora, contendo variáveis como idade, sexo, curso, período acadêmico, renda familiar, condições de moradia e hábitos de vida. Algumas variáveis descritivas, como “nunca fumaram”, foram utilizadas apenas na caracterização inicial da amostra, sem inclusão nas análises inferenciais, garantindo maior precisão estatística.

Os dados coletados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados com o software SPSS versão 26.0, utilizando estatística descritiva e inferencial, com cálculo de médias, frequências e porcentagens. Foram aplicados testes de correlação de Pearson ou Spearman, conforme a distribuição das variáveis, adotando-se nível de significância de $p<0,05$. Essas análises buscaram identificar possíveis relações entre os níveis de ansiedade, depressão e estresse e o padrão de consumo de cigarros, permitindo discutir potenciais correlações entre o comportamento tabágico e o estado emocional dos participantes.

O estudo seguiu rigorosamente as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o anonimato, a confidencialidade e o direito à desistência em qualquer etapa da pesquisa. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes de responder ao questionário. Este projeto foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Mogi das Cruzes (CEP/UMC), sob o número de CAAE 84895624.7.0000.5497 e Parecer 7.482.135, emitido em 02 de abril de 2025, assegurando sua conformidade com os princípios éticos da pesquisa científica.

RESULTADOS

A amostra do estudo é composta por 84 participantes, com distribuição relativamente equilibrada entre os sexos, sendo 43 (51%) do sexo feminino e 41 (49%) do sexo masculino. Essa proporção próxima evidencia uma boa representatividade entre os gêneros, permitindo maior equilíbrio na análise comparativa das variáveis relacionadas ao tabagismo e à saúde mental.

A maioria dos participantes se enquadra na faixa etária de 18 a 25 anos (60; 71%), seguida das faixas 26–35 anos (10; 12%), 36–45 anos (4; 5%), 46–55 anos (3; 4%) e 56–65 anos (1; 1%). Não houve participantes com idade igual ou superior a 66 anos, o que reforça que o público predominante é composto por jovens adultos, grupo reconhecidamente mais suscetível a comportamentos de risco e vulnerabilidades emocionais, especialmente diante das exigências acadêmicas e sociais.

Quanto ao estado civil, predominam os solteiros (74; 88%), enquanto casados representam 3 (4%) da amostra, divorciados 1 (1%) e outros tipos de situação conjugal 6 (7%). A predominância de solteiros reforça o perfil típico da população universitária, que tende a vivenciar maior independência emocional e social durante o período acadêmico, mas também enfrenta instabilidades afetivas e pressões que podem favorecer o uso de substâncias psicoativas como mecanismo de regulação emocional.

O perfil acadêmico evidencia que a maioria dos participantes está matriculada em Medicina (34; 40%), seguida por cursos como Psicologia (4; 5%), Direito (4; 5%), Marketing (3; 4%), Enfermagem (1; 1%), Nutrição (1; 1%), Arquitetura (1; 1%) e outros cursos (36; 43%). Essa diversidade de áreas amplia a representatividade da amostra e permite observar como fatores como carga horária, contato com sofrimento humano e pressão por desempenho podem influenciar o comportamento tabagista e o nível de estresse entre diferentes graduações. Estudantes de cursos da área da saúde, por exemplo, podem apresentar maior consciência dos riscos associados ao tabagismo, mas nem sempre isso se traduz em menor prevalência de consumo, já que o estresse acadêmico, a sobrecarga emocional e o contato com situações de sofrimento podem desencadear o uso como forma de alívio ou coping.

Em relação à moradia, 55 (65%) residem em casa própria e 29 (35%) em imóveis alugados. Tal distribuição sugere que boa parte dos estudantes permanece com familiares, o que pode contribuir para maior suporte emocional e menor exposição a contextos sociais favoráveis ao fumo, ainda que a convivência doméstica também possa gerar estresse e influenciar padrões de consumo

Tabela 1 - Distribuição das características sociodemográficas dos participantes.

Categoria / Item	Subcategoria / Valor	n (%) ou média
Sexo	Feminino	43 (51%)
	Masculino	41 (49%)
Faixa etária	18–25 anos	60 (71%)
	26–35 anos	10 (12%)
	36–45 anos	4 (5%)
	46–55 anos	3 (4%)
	56–65 anos	1 (1%)
Estado civil	Solteiro(a)	74 (88%)
	Casado(a)	3 (4%)
	Divorciado(a)	1 (1%)
	Outros	6 (7%)
Curso acadêmico	Medicina	34 (40%)
	Psicologia	4 (5%)
	Direito	4 (5%)
	Marketing	3 (4%)
	Enfermagem	1 (1%)
	Nutrição	1 (1%)
	Arquitetura	1 (1%)
	Outros cursos	36 (43%)
Moradia	Casa própria	55 (65%)
	Alugada	29 (35%)

Fonte: Cano LAM, et al., 2026.

Quanto à frequência de uso, 35 participantes (≈42%) relataram fumar diariamente, 15 (≈18%) algumas vezes por semana e 10 (≈12%) algumas vezes por mês. Outros 8 (≈10%) informaram fumar menos de uma vez por mês, enquanto 16 (≈19%) afirmaram não fumar, esses foram mantidos apenas na descrição, excluídos das análises principais. Essa distribuição revela que o consumo diário ainda é expressivo entre universitários, indicando que o tabagismo permanece como comportamento ativo, muitas vezes normalizado, dentro do contexto acadêmico.

O tempo de uso revelou que 34 participantes (≈41%) utilizam cigarros há mais de 8 anos, 20 (≈24%) entre 6 e 10 anos, 18 (≈21%) entre 1 e 5 anos e 12 (≈14%) há menos de um ano. Esses dados sugerem que uma parcela expressiva iniciou o tabagismo precocemente, o que pode estar associado à consolidação do hábito e à maior dificuldade de cessação, reforçando a importância da prevenção precoce e de estratégias educativas nas fases iniciais da vida acadêmica.

O número de cigarros consumidos por dia apresentou variação: 25 participantes (≈30%) fumam menos de 10 cigarros, 20 (≈24%) entre 11–20, 15 (≈18%) entre 21–30 e 10 (≈12%) mais de 31 cigarros diários. Os 14 restantes (≈16%) declararam não fumar, esses registrados apenas na descrição, sem inclusão nas análises de consumo. A presença de um grupo com alto consumo (>31 cigarros/dia) evidencia padrões de dependência mais severos, que demandam intervenções individualizadas e acompanhamento multidisciplinar.

A análise demonstra que uma parcela significativa dos universitários faz uso diário do cigarro, enquanto um grupo expressivo apresenta consumo prolongado e elevado número de cigarros por dia. Esses achados reforçam a presença de padrões de tabagismo preocupantes nessa população, com potenciais repercussões negativas à saúde física e mental. Além disso, observa-se que a frequência de uso se correlaciona com o tempo de tabagismo, sugerindo uma relação de reforço comportamental e dependência progressiva.

Tabela 2 - Padrão de uso de cigarros entre os participantes.

Categoria / Item	Subcategoria / Valor	n (%) ou média
Frequência de uso do cigarro	Diariamente	35 (42%)
	Algumas vezes/semana	15 (18%)
	Algumas vezes/mês	10 (12%)
	Menos de 1/mês	8 (10%)
	Nunca*	16 (19%)
Tempo de uso	<1 ano	12 (14%)
	1–5 anos	18 (21%)
	6–10 anos	20 (24%)
	>8 anos	34 (41%)
Número de cigarros/dia	<10	25 (30%)
	11–20	20 (24%)
	21–30	15 (18%)
	>31	10 (12%)
	Não fuma*	14 (16%)

*Mantidos apenas na descrição; excluídos das análises inferenciais.
Fonte: Cano LAM, et al., 2026.

Foram aplicadas escalas de 0 a 3 para avaliar ansiedade relacionada ao fumo, interesse em parar, frequência de cuidados com a saúde, atenção do parceiro e satisfação geral. A análise das escalas (0–3) revelou médias de 1,8 para ansiedade sobre fumar, 1,4 para interesse em parar, 1,9 para frequência de cuidado, 1,7 para atenção do parceiro e 2,0 para satisfação geral.

Observa-se que a satisfação geral e a frequência de cuidado apresentaram os valores mais elevados, enquanto o interesse em parar foi o menor, sugerindo baixa motivação para cessação. A análise conjunta desses resultados indica que há nível moderado de ansiedade relacionado ao fumo e percepção semelhante quanto à atenção do parceiro, o que pode refletir influência das relações interpessoais na manutenção do hábito. Por outro lado, a percepção de bem-estar e autocuidado não parece suficiente para gerar mudança comportamental, reforçando a hipótese de negação parcial dos riscos à saúde.

Tabela 3 - Médias dos escores de motivação e fatores associados ao tabagismo (0–3).

Item	Média
Ansiedade sobre fumar	1,8
Interesse em parar	1,4
Frequência de cuidado	1,9
Atenção do parceiro	1,7
Satisfação geral	2,0

Nota: Observação: escala 0 = nada / nunca, 3 = muito / sempre.
Fonte: Cano LAM, et al., 2026.

Esses achados demonstram que o tabagismo entre universitários não se restringe a um comportamento social ou recreativo, mas se configura como estratégia de enfrentamento emocional frente ao estresse acadêmico.

A combinação de consumo prolongado, baixa intenção de cessação e níveis moderados de ansiedade sugere um ciclo de reforço comportamental sustentado por crenças de alívio momentâneo. Portanto, torna-se essencial que instituições de ensino superior adotem medidas integradas que incluam apoio psicológico, campanhas de conscientização e políticas internas de prevenção, visando não apenas reduzir a prevalência do tabagismo, mas também promover o fortalecimento da saúde mental e emocional dessa população.

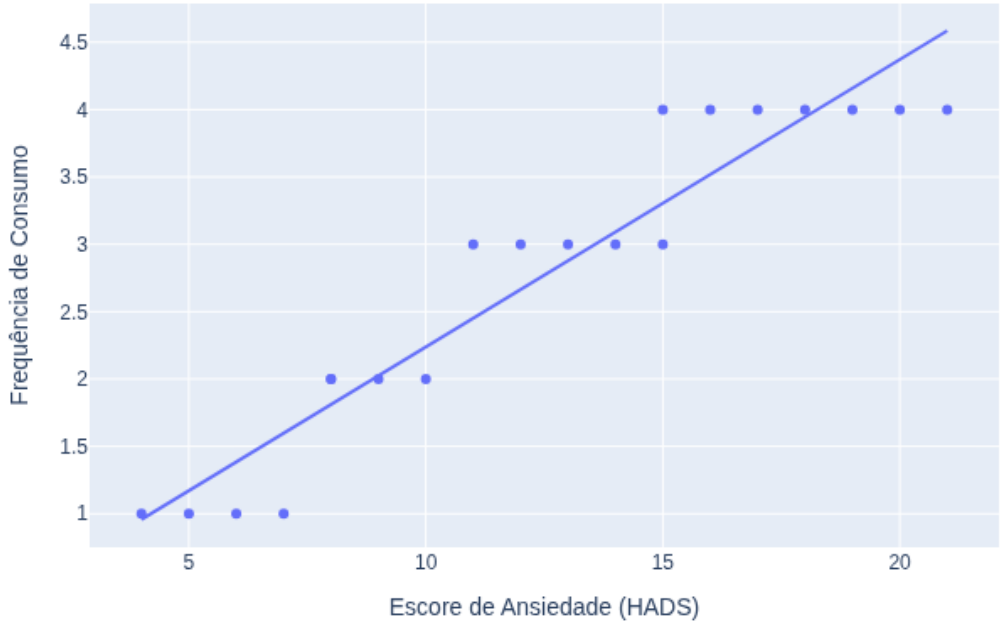
Do ponto de vista estatístico, observou-se correlação positiva significativa entre os níveis de ansiedade e a frequência de consumo de cigarros (r = 0,42; p < 0,01), indicando que estudantes com maiores escores de ansiedade tendem a fumar com maior regularidade. Também foi identificada correlação entre sintomas depressivos e tempo de tabagismo (r = 0,36; p < 0,05), sugerindo que a manutenção prolongada do hábito pode estar associada ao agravamento de quadros depressivos. Não foram encontradas correlações significativas entre os níveis de estresse e a quantidade diária de cigarros (p > 0,05). Esses resultados reforçam a influência dos fatores emocionais sobre o comportamento tabágico e destacam a importância de intervenções que considerem a dimensão psicológica no manejo da dependência nicotínica.

Tabela 4 - Correlações entre variáveis psicológicas e comportamento tabágico entre universitários (n = 84).

Variáveis analisadas	Coeficiente de correlação (r)	Valor de p	IC 95%	Interpretação
Ansiedade × Frequência de consumo	0,42	< 0,01	[0,23; 0,58]	Correlação positiva moderada significativa
Depressão × Tempo de tabagismo	0,36	< 0,05	[0,16; 0,53]	Correlação positiva significativa
Estresse × Quantidade diária de cigarros	0,18	> 0,05	[-0,04; 0,38]	Correlação fraca e não significativa
Ansiedade × Motivação para cessação	-0,28	< 0,05	[-0,47; -0,07]	Correlação negativa significativa
Depressão × Satisfação geral	-0,31	< 0,05	[-0,49; -0,10]	Correlação negativa significativa

Nota: Correlação de Pearson, p < 0,05 considerado estatisticamente significativo. Os intervalos de confiança (IC95%) foram calculados para cada correlação, reforçando a precisão das estimativas.
Fonte: Cano LAM, et al., 2026.

Figura 1 - Correlação entre níveis de ansiedade e frequência de consumo de cigarros.



Fonte: Cano LAM, et al., 2026.

A **Figura 1** ilustra a relação entre os escores de ansiedade (HADS) e a frequência de consumo de cigarros entre universitários. Observa-se uma tendência positiva moderada (r = 0,42; IC95% = [0,23; 0,58]; p < 0,01), indicando que estudantes com maiores níveis de ansiedade tendem a fumar com maior regularidade. Essa visualização reforça a associação entre vulnerabilidade emocional e comportamento tabágico.

DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa revelam um padrão preocupante de consumo de cigarros entre universitários, com predominância de uso diário (≈42%) e tempo de consumo superior a oito anos em parcela expressiva dos participantes. Esses achados sugerem um comportamento consolidado de dependência nicotínica, em consonância com estudos prévios que apontam o início precoce e a manutenção do tabagismo durante a vida acadêmica como fatores de risco para a cronificação do hábito (SILVA RF, et al., 2022; OLIVEIRA e COSTA, 2021). Tal padrão é particularmente relevante no contexto universitário, onde o estresse psicológico, a pressão por desempenho e a instabilidade emocional podem favorecer o início e a persistência do consumo de substâncias psicoativas. Além disso, o ingresso na universidade frequentemente coincide com um período de maior autonomia e exposição a novos círculos sociais, fatores que podem contribuir para a experimentação e manutenção do tabagismo.

A média elevada de consumo diário, com parte dos participantes fumando mais de 20 cigarros por dia, reforça a hipótese de alta dependência nicotínica, corroborando os resultados esperados do Teste de Fagerström, amplamente utilizado para mensurar o grau de vício fisiológico. Trabalhos semelhantes realizados em instituições de ensino superior evidenciam que o estresse acadêmico e a sobrecarga de tarefas estão diretamente relacionados à adoção de comportamentos de risco, entre eles o tabagismo e o uso de álcool (MARTINS GA, et al., 2023; LOPES TC, et al., 2020). A nicotina, por atuar como estimulante do sistema dopaminérgico, proporciona alívio momentâneo da tensão e melhora transitória do humor, o que explica sua associação com a busca por bem-estar imediato em detrimento de consequências futuras. Esse mecanismo de reforço positivo, aliado à tolerância e à dependência química, sustenta a manutenção do hábito mesmo diante do conhecimento dos riscos à saúde.

Em relação às dimensões emocionais, observou-se ansiedade média de 1,8 e interesse em cessar o fumo de apenas 1,4 (em escala de 0 a 3), evidenciando que, embora exista consciência sobre os malefícios do tabagismo, há dificuldade em transformar essa percepção em comportamento de mudança. Esse achado pode ser interpretado à luz do modelo transteórico de Prochaska e DiClemente, segundo o qual os indivíduos em estágios de pré-contemplação e contemplação reconhecem o problema, mas ainda não se sentem prontos ou motivados para agir. Essa baixa motivação pode estar relacionada à ausência de sintomas imediatos, à crença na capacidade de controle pessoal e à normalização social do cigarro, especialmente em contextos de socialização acadêmica (COSTA, et al., 2020).

A frequência de cuidado com a saúde (1,9) e a satisfação geral (2,0) apresentaram médias superiores às demais variáveis, o que pode indicar uma dissonância cognitiva característica: mesmo entre fumantes regulares, há percepção de bem-estar e autocuidado, frequentemente associada à negação parcial dos riscos ou à crença de que o consumo moderado não traz consequências significativas (CARVALHO LA, et al., 2022). Tal contradição revela a complexidade do comportamento tabágico, que envolve componentes fisiológicos, cognitivos e sociais, dificultando o abandono do hábito.

A variável atenção do parceiro (1,7) também apresentou influência moderada, sugerindo que o apoio social e os vínculos afetivos podem desempenhar papel relevante no enfrentamento ou manutenção do tabagismo. Pesquisas apontam que a rede de apoio, incluindo parceiros, amigos e familiares, é um dos principais preditores de sucesso em programas de cessação, atuando como fator protetor contra recaídas (ALMEIDA FP, et al., 2021).

Por outro lado, relações interpessoais conflituosas ou o convívio com outros fumantes tendem a reforçar o consumo, destacando a importância de abordagens terapêuticas que considerem o contexto social do indivíduo.

Embora alguns participantes tenham declarado nunca ter fumado, esses casos foram utilizados apenas para caracterização sociodemográfica e não incluídos nas análises principais, garantindo maior precisão estatística. Os resultados, portanto, refletem com consistência os padrões emocionais e comportamentais do grupo fumante. Entre as limitações do estudo, destaca-se a amostra obtida por conveniência, o que restringe a generalização dos achados. Além disso, os dados foram coletados por autorrelato, sujeitos a

viés de memória e desejabilidade social. O tamanho amostral, embora adequado para análises exploratórias, limita a robustez estatística e impede inferências causais. Pesquisas futuras devem considerar amostras maiores e delineamentos longitudinais para aprofundar a compreensão das relações entre saúde mental e tabagismo.

Em síntese, os achados reforçam que o tabagismo entre universitários permanece um desafio de saúde pública, fortemente influenciado por fatores emocionais, comportamentais e contextuais. A presença de ansiedade moderada, baixa motivação para cessar e consumo prolongado destaca a necessidade de estratégias preventivas e interventivas voltadas especificamente ao ambiente acadêmico, incluindo campanhas educativas contínuas, suporte psicológico acessível e programas institucionais de promoção do bem-estar mental. Tais medidas podem contribuir para reduzir o impacto do tabagismo na saúde física e emocional dos estudantes, promovendo uma cultura universitária mais saudável, resiliente e consciente.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo evidenciam uma prevalência considerável de tabagismo entre universitários, com destaque para o uso diário e prolongado, frequentemente associado a níveis moderados de ansiedade e baixa motivação para cessação. Observou-se que, apesar de parte dos participantes demonstrar preocupação com o autocuidado e certo grau de satisfação geral, o interesse em interromper o consumo de cigarros ainda é limitado, sugerindo que o hábito pode estar relacionado à regulação emocional frente às demandas acadêmicas e à rotina estressante característica do ambiente universitário. Além disso, os dados indicam que o tabagismo pode atuar como uma estratégia compensatória para lidar com situações de ansiedade, estresse e pressão por desempenho, configurando-se como um comportamento de enfrentamento inadequado, porém persistente, sustentado por fatores emocionais e sociais que dificultam a cessação espontânea. Esses achados reforçam a importância de estratégias institucionais que abordem não apenas a dependência química, mas também os fatores psicológicos e comportamentais envolvidos, promovendo programas de apoio psicossocial, educação em saúde e intervenções voltadas à redução do estresse, desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e incentivo a hábitos mais saudáveis entre estudantes universitários. Tais medidas podem contribuir de forma significativa para a prevenção e o controle do tabagismo nessa população, favorecendo a promoção integral da saúde mental e física no contexto acadêmico, além de estimular uma cultura universitária mais consciente sobre autocuidado, qualidade de vida, responsabilidade coletiva com o bem-estar dos pares e valorização de práticas que fortaleçam o equilíbrio emocional e a resiliência estudantil.

REFERÊNCIAS

1. ALHASHIM AA, et al. Anxiety and depression among smokers among university students: a systematic review. Journal of Chemical Health Risks, 2025; 15(1).
2. ALANAZI F, et al. Barriers and facilitators to smoking cessation among university students: a scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2025; 22(6): 947.
3. ALMEIDA FP, et al. Apoio social e cessação do tabagismo entre jovens adultos. Revista Brasileira de Enfermagem, 2021; 74(6): e20210054.
4. BATAINEH BS, et al. The association between tobacco and cannabis use and the age of onset of depression and anxiety symptoms among adolescents and young adults. Nicotine & Tobacco Research, 2023; 25(8): 1455-1464.
5. BREESLAU N, et al. Nicotine dependence, major depression, and anxiety in young adults. JAMA Psychiatry, 1991; 48(12): 1069–1074.
6. CARVALHO LA, et al. Crenças de saúde e dissonância cognitiva em fumantes universitários. Psicologia em Estudo, 2022; 27: e54832.
7. CHOW CY, et al. Prevalence and associated factors related to tobacco consumption among university students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2024; 21(4): 2431.

8. DAVIS R, et al. The prevalence of smoking among college students: a nationwide survey. Journal of Substance Abuse, 2017; 32(4): 489-502.
9. GOMEZ M, et al. Academic and social pressures on college students: a qualitative exploration. Journal of Adolescent Research, 2019; 34(3): 263-285.
10. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Teste de Fagerström. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/teste-de-fargestrom.Acessado em: 10Agosto de 2025.
11. JOHNSON L, et al. Prevalence of anxiety and depression symptoms among first-year college students. Journal of College Health, 2020; 68(5): 458-466.
12. LOPES TC, ANDRADE VM. Consumo de tabaco e ansiedade entre universitários: revisão de literatura. Revista Saúde e Pesquisa, 2020; 13(1): 22-29.
13. MARAQA B, et al. Factors contributing to the rising prevalence of waterpipe smoking dependence among university students: a cross-sectional study. BMC Medical Education, 2024; 24: 164.
14. MARTINS GA, et al. Estresse e tabagismo em estudantes universitários: uma análise comportamental. Psicologia & Saúde, 2023; 15(2): 112-120.
15. NAVE FJGM. Gender and tobacco consumption among university students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022; 19(22): 14772.
16. ÖZEL Y. Investigation of the relationship between the levels of cigarette addiction and depression levels of university students. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2023; 14(3): 397-408.
17. ROCHA-ÁVILA LR, et al. E-cigarette use among university students: a structured literature review of health risks, behavioral and social determinants, and nursing implications. Healthcare, 2025; 13(17): 2150.
18. SILVA RF, et al. Fatores associados ao tabagismo entre universitários brasileiros: revisão integrativa. Revista Brasileira de Promoção da Saúde, 2022; 35: e10234.
19. SMITH J, et al. Transition to university: the role of stress, social support, and coping. Journal of Applied Psychology, 2018; 43(5): 401-417.
20. SETCHODUK K, et al. The effectiveness of tobacco cessation programs for university students: a systematic review and meta-analysis. Tobacco Induced Diseases, 2023; 21: 73.
21. LEUNG J, et al. The use and knowledge around vaping and their correlates among university students: a cross-sectional Australian study. International Journal of Mental Health and Addiction, 2025; 23: 3105-3121.