

SENTIDO DA VIDA E ANGÚSTIA EXISTENCIAL: UM ESTUDO QUALIQUANTITATIVO COM ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS À LUZ DA LOGOTERAPIA

MEANING OF LIFE AND EXISTENTIAL ANGUISH: A MIXED-METHODS STUDY WITH UNIVERSITY STUDENTS FROM A LOGOTHERAPEUTIC PERSPECTIVE

SANTOS, André Lucas Mariano¹

NUNES, Asaf Silas²

RESUMO

Este estudo, fundamentado na Logoterapia de Viktor Frankl, teve como objetivo investigar a relação entre sentido da vida e angústia existencial em universitários. A pesquisa, de natureza quali-quantitativa, descritiva e exploratória, foi realizada através da aplicação de um questionário estruturado com itens em escala Likert e questões abertas sobre propósito, enfrentamento de dificuldades e percepção de sentido, com 121 acadêmicos de Psicologia do Centro Universitário Campo Real. Os resultados quantitativos indicaram níveis entre baixos e moderados para "angústia", e níveis moderados para "sentido", sugerindo relativo equilíbrio entre inquietações e propósitos. Na análise qualitativa, os tópicos família, vínculos afetivos e realização profissional emergiram como principais fontes de sentido; lazer, arte, espiritualidade e contato com a natureza apareceram como vias de ressignificação da experiência. Conclui-se, portanto, que a Logoterapia oferece um referencial teórico-prático consistente para compreender o sofrimento existencial no contexto universitário, bem como orientar intervenções centradas em significado, contribuindo para trajetórias acadêmicas mais autênticas, saudáveis e fortalecidas em propósito.

Palavras-chave: Sentido da vida. Angústia existencial. Logoterapia. Universitários. Saúde mental.

ABSTRACT

This study, based on Viktor Frankl's Logotherapy, aimed to investigate the relation between meaning of life and existential anguish among university students. The qualitative and quantitative, descriptive, and exploratory research was conducted through a structured questionnaire with Likert-scale items and open-ended questions about purpose, coping with difficulties, and perception of meaning, with 121 psychology students from the Centro Universitário Campo Real. The quantitative results indicated low to moderate levels of "anguish" and moderate levels of "meaning," suggesting a relative balance between concerns and purpose. In the qualitative analysis, family, emotional bonds, and professional fulfillment emerged as the main sources of meaning; leisure, art, spirituality, and contact with nature emerged as avenues for reframing experience. It is concluded, therefore, that Logotherapy offers a consistent theoretical-practical framework for understanding existential suffering in the university context, as well as guiding interventions centered on meaning, contributing to more authentic, healthy and purpose-strengthened academic trajectories.

Keywords: Meaning of life. Existential anguish. Logotherapy. University students. Mental health.

¹ Acadêmico do curso de Psicologia do Centro Universitário Campo Real, Guarapuava - PR, Brasil.

E-mail: psi-andresantos@camporeal.edu.br

² Professor orientador do curso de Psicologia do Centro Universitário Campo Real, Guarapuava - PR, Brasil.

E-mail: prof_asafnunes@camporeal.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A vivência universitária constitui um período decisivo no ciclo de desenvolvimento humano, marcado por intensas transformações emocionais e sociais. Nessa etapa, o estudante é desafiado a lidar com novas responsabilidades, redefinir vínculos e projetar o próprio futuro profissional e pessoal. Contudo, esse processo de amadurecimento, que deveria favorecer autonomia e crescimento, muitas vezes é acompanhado de sentimentos de incerteza, ansiedade e vazio existencial. O ambiente acadêmico, permeado por competitividade, cobranças e expectativas externas, tende a acentuar tais inquietações, produzindo questionamentos sobre propósito, significado e sentido da vida.

Essa experiência de desconforto existencial não se restringe a uma patologia individual, mas reflete uma condição inerente à liberdade humana. De acordo com Viktor Frankl, criador da Logoterapia, a busca por sentido é a principal motivação da existência. O autor defende que, mesmo diante do sofrimento e da incerteza, o ser humano é capaz de encontrar significado por meio da criação, da vivência de experiências ou da atitude diante das circunstâncias inevitáveis da vida. Nesse contexto, a ausência de sentido, denominada por Frankl de “vazio existencial”, emerge como um fenômeno central da contemporaneidade, especialmente entre jovens que transitam entre as exigências da formação e a construção de identidade.

Aplicar os princípios da Logoterapia ao contexto universitário permite compreender de que modo os estudantes enfrentam os dilemas da escolha profissional, da pressão por desempenho e da construção de um projeto de vida autêntico. A partir dessa perspectiva, a angústia existencial pode ser interpretada não apenas como sinal de adoecimento, mas também como um chamado à responsabilidade e à liberdade de atribuir sentido às experiências cotidianas. Assim, compreender como os acadêmicos vivenciam e ressignificam a angústia torna-se essencial para promover intervenções voltadas à saúde mental e ao desenvolvimento pessoal no ambiente educacional.

O presente estudo propõe-se, portanto, a analisar a relação entre angústia existencial e sentido da vida entre estudantes universitários, buscando identificar de que maneira esses fenômenos se expressam no cotidiano acadêmico e quais fatores contribuem para a construção ou perda de propósito. A relevância desta pesquisa reside em oferecer subsídios teóricos e empíricos para o debate sobre saúde mental estudantil, além de preencher uma lacuna observada na literatura brasileira sobre a aplicação da Logoterapia nesse público específico.

Dessa forma, o estudo parte da premissa de que compreender o sentido de vida na juventude universitária não apenas ilumina aspectos psicológicos individuais, mas também revela condições socioculturais mais amplas que moldam a experiência contemporânea do existir.

Por fim, este artigo está estruturado em cinco seções: a primeira apresenta a introdução e contextualiza o tema; a segunda descreve os fundamentos teóricos da Logoterapia e da angústia existencial no contexto universitário; a terceira detalha a metodologia adotada; a quarta expõe e discute os resultados obtidos; e a quinta seção traz as conclusões e considerações finais, destacando as contribuições, limitações e perspectivas para futuras pesquisas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 LOGOTERAPIA: UMA BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO

A Logoterapia, considerada a “terceira escola vienense de psicoterapia”, surgiu como resposta às limitações das abordagens psicanalítica e adleriana, enfatizando a dimensão existencial do ser humano (FRANKL, 2011). Para o autor, a motivação fundamental do homem não é o prazer, como propôs Freud, e nem o poder, como defendeu Adler, mas a necessidade de encontrar significado para a própria existência.

A teoria parte do princípio de que o ser humano é um ser de sentido, livre e responsável, capaz de transcender condicionamentos biológicos, psicológicos e sociais. Essa capacidade de autotranscendência possibilita que o indivíduo se volte para algo além de si mesmo, como uma causa, uma pessoa ou um valor, e é nesse movimento que a vida adquire significado.

Conforme Frankl (2011), a Logoterapia entende que o ser humano pode realizar sentido por três vias que se complementam: primeiro, pelos valores de criação, quando a pessoa faz, produz ou contribui com algo, como no trabalho, em ações concretas ou em atividades criativas; segundo, pelos valores de experiência, quando o sujeito acolhe algo que o toca profundamente, como as relações, a arte ou a natureza, permitindo-se ser transformado por essas vivências; e terceiro, pelos valores de atitude, quando escolhe responder de modo digno e responsável a situações que não pode mudar, como a dor, a perda, a doença ou a morte, encontrando um “como” para suportar o “porquê” do sofrimento.

Para Frankl, essas vias expressam a autotranscendência (ir além de si, em direção a uma tarefa, a alguém ou a um sentido) e a responsabilidade como núcleo da existência. Mesmo quando as possibilidades de criar e de experimentar parecem bloqueadas, a liberdade interior de adotar uma atitude permanece como último espaço de decisão e de sentido. Por isso, “a vida nunca cessa de abrigar um sentido. Até na privação, o sujeito é convocado a preenchê-lo pela postura que escolhe diante do inevitável” (FRANKL, 2011, p. 91).

Essa estrutura tridimensional permite compreender o homem como um ser biopsicossocial e espiritual, cuja dimensão espiritual, denominada noética, garante a liberdade interior para escolher o sentido, mesmo diante de adversidades. Assim, o sofrimento não é necessariamente destrutivo, mas pode tornar-se um instrumento de crescimento quando é enfrentado com responsabilidade e propósito.

No contexto brasileiro, Aquino - doutor em Psicologia Social - enfatiza que a tríade frankliana dos valores não é um repertório abstrato, mas um horizonte prático de decisão em situações concretas de estudo, trabalho e vínculo social, articulando liberdade e responsabilidade na atualização do sentido (AQUINO, 2017). Ao posicionar a vontade de sentido como eixo normativo do existir, o autor destaca que o protagonismo do estudante se amplia quando ele reconhece a tarefa, o encontro e a postura como vias legítimas de realização no cotidiano acadêmico (AQUINO, 2017).

2.2 SENTIDO DA VIDA E ANGÚSTIA EXISTENCIAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

A Logoterapia parte da ideia de que o ser humano é um ser de sentido e, por isso, sofre quando esse eixo se fragiliza. Frankl (2011) descreve o vazio existencial como a perda ou ausência de significado, fenômeno que tende a crescer em sociedades marcadas por mudanças rápidas, relativização de referenciais e cultura do imediatismo. Esse vazio costuma aparecer como desorientação, tédio e frustração, frequentemente associados à ansiedade e à angústia. Ao mesmo tempo, a angústia pode ser entendida como um sinal da liberdade e da responsabilidade humanas: ela revela que o sujeito se percebe diante de escolhas e da própria finitude (FRANKL, 2014). Em diálogo com a tradição fenomenológico-existencial, Heidegger (2009) interpreta a angústia como afeto que desnuda o “nada” e expõe a liberdade; Sartre (1997) acrescenta que somos condenados a escolher, e a angústia é o peso dessa liberdade. A contribuição específica de Frankl é terapêutica e propositiva: a angústia não precisa levar ao desespero; pode ser canalizada em direção à busca de sentido, convertendo sofrimento em autoconhecimento e amadurecimento.

No período universitário, essas dinâmicas ganham relevo. Trata-se de uma fase de transição, com tarefas de desenvolvimento ligadas à identidade, ao projeto de vida e à competência (ERIKSON, 1976). Decisões acadêmicas e profissionais, somadas a demandas socioeconômicas e familiares, podem intensificar essas tensões existenciais. Estudos indicam que a falta de propósito e de perspectiva se relaciona a maiores níveis de estresse, depressão e solidão entre estudantes (CIARROCHI; HEAVEN; DAVIES, 2007; HEFNER; EISENBERG, 2009). Nesse cenário, a Logoterapia oferece uma leitura que integra saúde psíquica e dimensão de sentido: quando o aluno encontra um “para quê”, seja no estudo, na vocação, nos vínculos, ou até mesmo na espiritualidade, dispõe de um fator de proteção subjetiva e de um eixo para orientar escolhas.

A realização de sentido, em termos *franklianos*, pode ocorrer por meio do que fazemos e entregamos ao mundo (valores de criação), do que vivenciamos de modo pleno e transformador (valores de experiência) e da postura que escolhemos diante do inevitável (valores de atitude) (FRANKL, 2011). Na universidade, isso significa incentivar o estudante a produzir e a contribuir (como, por exemplo, em pesquisa, extensão e estágios), a abrir-se a experiências significativas (em conhecimento, arte, natureza, relações) e a cultivar atitudes dignas frente a frustrações e limites inerentes ao percurso acadêmico (como reprovações, mudanças de rota, perdas, entre outros). Mesmo quando criar e experimentar parecem bloqueados, permanece a liberdade interior da atitude como última esfera de decisão e de sentido.

Transposta para a educação, essa visão sustenta uma pedagogia do sentido: educar não é apenas transmitir técnica, mas favorecer que o jovem descubra um porquê que organize sua trajetória, exercendo responsabilidade e liberdade interior (FRANKL, 2024). Autores contemporâneos convergem ao relacionar bem-estar, ética do cuidado e sentido com práticas

formativas que integrem competência técnica e projeto de vida (AQUINO, 2020; BARROS FILHO, 2016).

Em termos institucionais, isso se traduz em políticas de acolhimento psicológico, tutoria e espaços de reflexão sistemática sobre propósito, responsabilidade e valores, articulando desempenho acadêmico e desenvolvimento humano. Ao alinhar conteúdo, experiência e atitude, o ambiente universitário torna-se um campo fértil para prevenir o esvaziamento existencial e promover protagonismo estudantil orientado por sentido.

3 METODOLOGIA

O estudo é de natureza básica, com abordagem mista e delineamento exploratório-descritivo, orientado pelo paradigma fenomenológico-existencial e pelos princípios da Logoterapia de Viktor Frankl. A opção por esse enquadramento visa compreender a relação entre experiências de angústia existencial e vivências de sentido entre universitários, articulando indicadores quantitativos descritivos e interpretações qualitativas das narrativas, sem pretensão de inferência estatística.

3.1 AMOSTRA

Participaram 121 estudantes regularmente matriculados entre o 1º e o 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário Campo Real, *campus* Guarapuava-PR. Os critérios de inclusão foram: ser maior de 18 anos, estar matriculado no curso e concordar em participar da pesquisa. A seleção ocorreu por amostragem não probabilística por conveniência, conforme disponibilidade e interesse dos voluntários.

3.2 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta utilizou um questionário estruturado elaborado para a pesquisa e fundamentado em conceitos centrais da Logoterapia. A Parte I reuniu onze itens objetivos avaliados em escala do tipo Likert de cinco pontos. Desse conjunto foram construídos dois índices compostos: Angústia Existencial (AE), calculado a partir dos itens Q1–Q5, e Sentido da Vida (SV), a partir dos itens Q6–Q11.

A Parte II integrou três questões abertas voltadas a propósito de vida, estratégias de enfrentamento e situações em que a vida é percebida como mais significativa, permitindo identificar eixos de sentido recorrentes nas narrativas.

O questionário foi aplicado presencial e individualmente em salas autorizadas pela coordenação do curso de graduação do Centro Universitário Campo Real, com acompanhamento do aplicador apenas para esclarecimentos procedimentais, sem interferência nas respostas. O período de aplicação ocorreu entre 22 e 26 de setembro de 2025.

3.3 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos foram tratados descritivamente, com médias e frequências por item e para os índices AE e SV (Q1–Q5 e Q6–Q11, respectivamente). Para facilitar a leitura, os índices foram interpretados em três faixas: baixo (até 2,49), moderado (entre 2,50–3,49) e alto (acima de 3,50). Não foram realizados testes de significância nem análises correlacionais, em consonância com o caráter exploratório-descritivo do estudo.

As respostas abertas foram examinadas por análise temática, em leitura exaustiva, categorização por temas recorrentes e seleção de excertos ilustrativos. Os resultados são apresentados em texto corrido, com apoio de tabelas e gráficos descritivos quando pertinente, evitando listas pontuadas.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Campo Real Educacional S.A. (UB), CAAE 89345625.2.0000.8947, em 8 de setembro de 2025, em conformidade com a Resolução CNS nº 466/2012. A participação ocorreu mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando voluntariedade, anonimato e direito de desistência. Os dados foram anonimizados, armazenados em repositório seguro e serão descartados após 5 anos, segundo a política institucional.

3.5 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Entre as principais limitações, destaca-se a amostragem por conveniência em uma única instituição e curso, o que limita a generalização, e o uso de instrumento autorrelatado elaborado para este estudo, ainda sem validação psicométrica, reforçando o caráter exploratório. Reconhece-se ainda a possibilidade de viés de desejabilidade social nas respostas sobre experiências subjetivas em ambiente acadêmico.

4 RESULTADOS

4.1 PERFIL DE AMOSTRA

A pesquisa (22–26 set. 2025) incluiu 121 estudantes de Psicologia do Centro Universitário Campo Real (Guarapuava-PR), com idade média de 21,1 anos. Houve predominância do 2º período (42,1%), seguido de 8º (24%), 6º (22,3%), 4º (9,9%) e 10º (1,7%). A maioria mora com a família (78,5%) e trabalha (73,5%). Em síntese, trata-se de um perfil jovem, com forte convivência familiar e elevada conciliação estudo-trabalho, aspectos relevantes para a interpretação do fator sentido/angústia no contexto acadêmico.

4.2 CONSTRUÇÃO DOS ÍNDICES

Como previsto na Metodologia (item 3.2), para sintetizar as respostas às questões fechadas do instrumento, foram construídos dois índices de natureza Likert. O Índice de Angústia Existencial (AE) resume as questões 1 a 5. Os itens foram mantidos na mesma direção e agregados por média, resultando em um escore entre 0 e 4, em que valores mais altos indicam maior angústia/indefinição existencial. O Índice de Sentido da Vida (SV) resume as questões 6 a 11. Também calculado por média, varia de 0 a 4, em que valores mais altos indicam maior percepção de sentido e direção de vida.

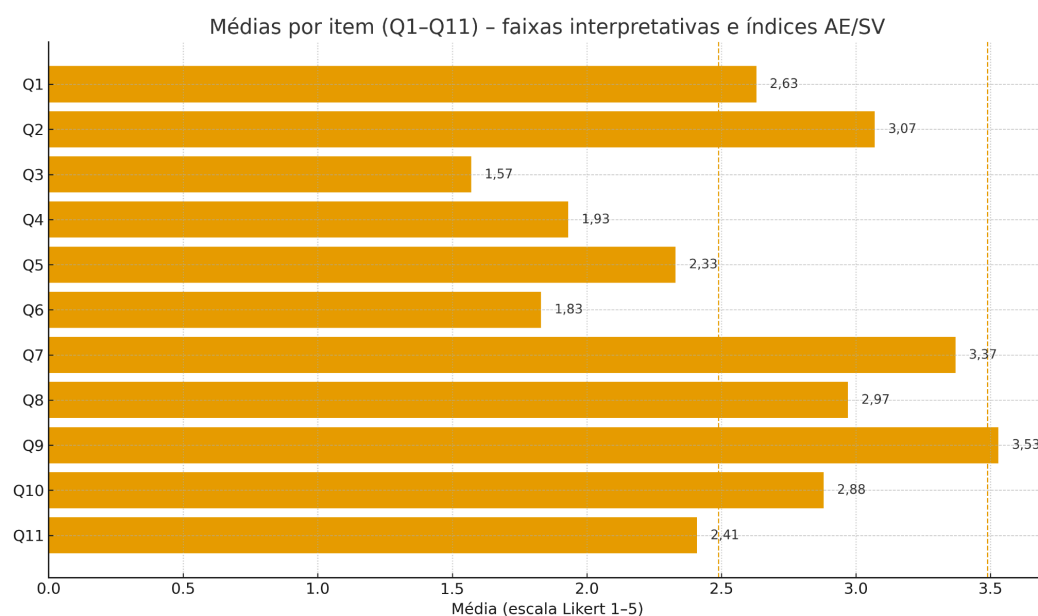
Para fins de comunicação e interpretação, ambos os índices podem ser lidos em três faixas: abaixo de 2,49 (baixo), entre 2,50 e 3,49 (moderado) e acima de 3,50 (alto). Essas faixas permitem descrever o perfil do grupo de forma clara e comparável entre estudos. Nos tópicos a seguir – entre 4.3 e 4.6.3 –, constam 6 figuras contendo tabelas em barra com os resultados de cada tópico da pesquisa, com o intuito de fornecer os dados em formato de melhor visualização.

4.3 MÉDIAS DAS RESPOSTAS LIKERT

Nas médias por item (Figura 1), Q9 (motivação profissional com sentido social) apresentou o valor mais alto (3,53), seguida de Q7 (estar no caminho certo, 3,37) e Q2 (desejo de que a semana passe rápido, 3,07). Entre as mais baixas, destacaram-se Q3 (sentir-se perdido, 1,57) e Q6 (satisfação com a vida atual, 1,83), além de Q11 (“se hoje fosse o último dia...”, 2,41).

Nos índices: AE = 2,30 (61% baixo; 36% moderado; 2,5% alto) e SV = 2,83 (24% baixo; 65% moderado; 11% alto). Em termos gerais, observa-se angústia baixa-moderada e sentido moderado, com tensão maior em expectativas futuras do que em confusão identitária presente.

Figura 1 – Médias da escala Likert por questão



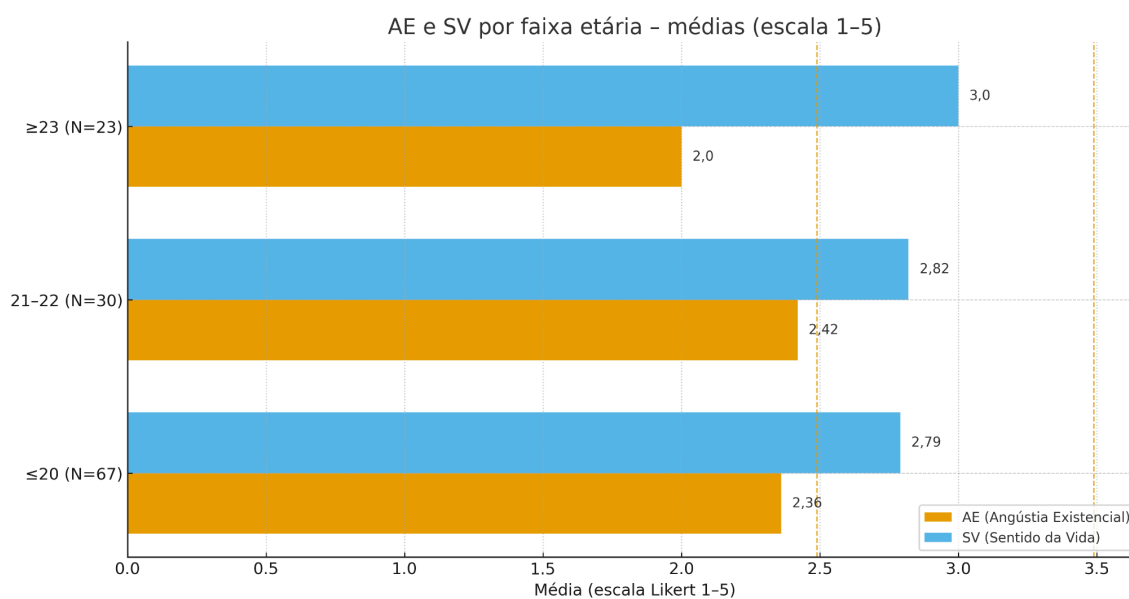
AE (Q1-Q5) = 2,31 | SV (Q6-Q11) = 2,83 | Linhas tracejadas: cortes 2,49 (baixo/moderado) e 3,49 (moderado/alto).

Fonte: elaboração própria

4.4 MÉDIAS POR IDADE

A título descritivo, os escores foram apresentados em três faixas etárias (≤ 20 ; 21–22; ≥ 23). Observou-se AE de 2,36; 2,42; e 2,00, respectivamente, e SV de 2,79; 2,82; e 3,00. Em linhas gerais, a faixa ≥ 23 anos combina menor angústia e maior sentido, sugerindo maior direcionalidade conforme avançam escolhas e responsabilidades acadêmico-profissionais, conforme demonstra a Figura 2.

Figura 2 – Médias de Angústia Existencial (AE) e Sentido da Vida (SV) por faixa etária

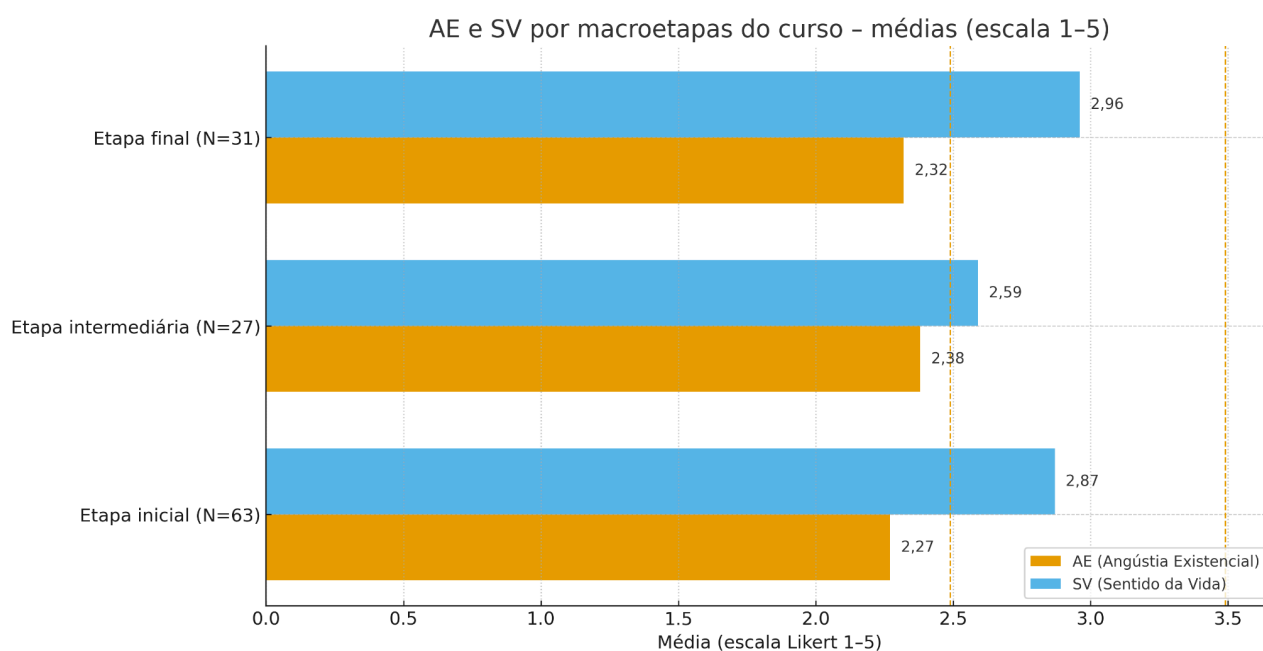


Fonte: elaboração própria

4.5 MÉDIAS POR PERÍODO

Reunindo períodos em macro etapas (inicial: 2^o/4^o períodos; intermediária: 6^o; final: 8^o/10^o), obteve-se AE de 2,27; 2,38; 2,32 e SV de 2,87; 2,59; 2,96. O SV descreve um “V”: moderado na entrada, queda no meio do curso e recuperação ao final, conforme demonstra a Figura 3. A AE oscila pouco (sempre baixa-moderada). Vale ressaltar que o 10^o período tem N reduzido (n=2).

Figura 3 – Médias de Angústia Existencial (AE) e Sentido da Vida (SV) por etapa da graduação



Base: N total = 121. Linhas tracejadas: cortes 2,49 (baixo/moderado) e 3,49 (moderado/alto). Nota: na etapa final, o 10º período tem N=2 (interpretação cautelosa).

Fonte: elaboração própria

4.6 RESPOSTAS DESCRITIVAS

Para facilitar a leitura, as três questões abertas (“Q12”, “Q13” e “Q14”) foram apresentadas de forma sintética, a partir de agrupamentos por temas recorrentes nas respostas. Um mesmo participante pôde mencionar mais de um tema; por isso, as frequências abaixo representam “menções” (e não pessoas únicas) e podem somar mais de 100%. Entre colchetes, indica-se a quantidade absoluta de menções e a proporção em relação ao total de respondentes (N=121).

4.6.1 Q12 - Propósito de vida

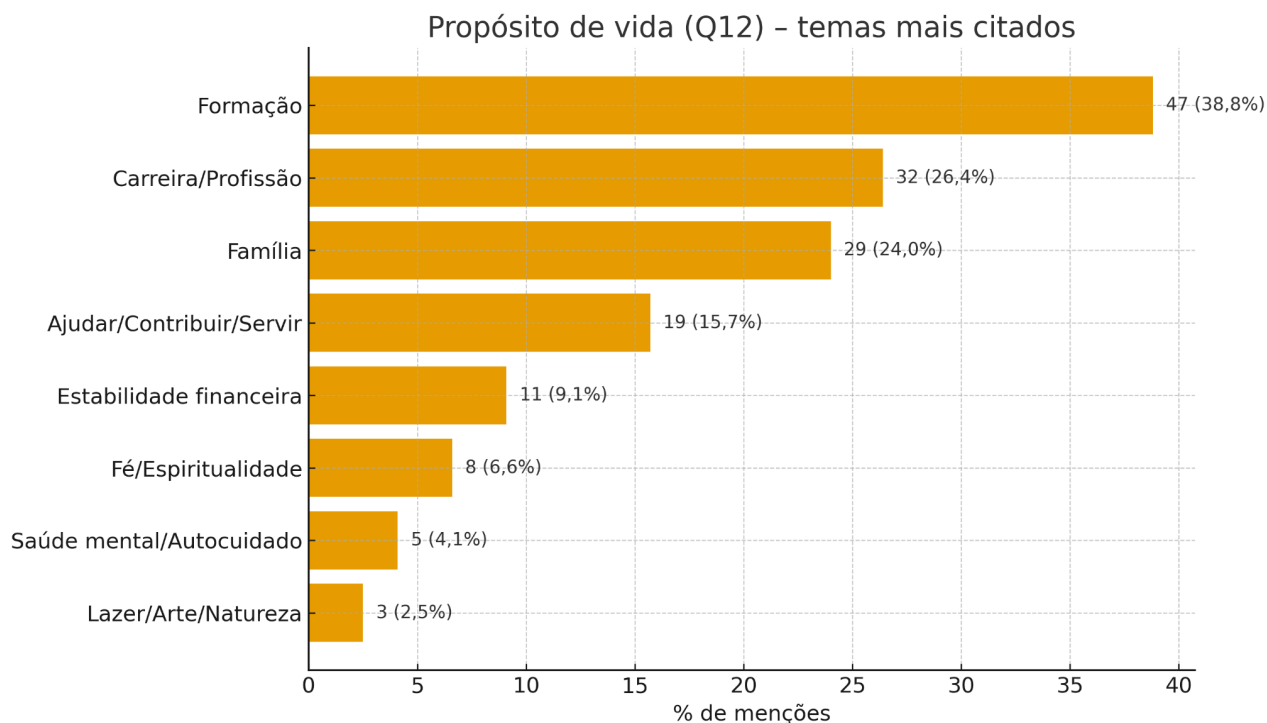
A questão aberta Q12 foi aplicada aos 121 estudantes e pediu que cada participante indicasse seu principal propósito de vida. As respostas discursivas passaram por padronização semântica (unificação de sinônimos) e foram organizadas em categorias não exclusivas. Adotou-se a “menção” como unidade analítica, permitindo múltiplas menções por resposta, por isso, as proporções podem ultrapassar 100%.

Os resultados concentraram-se em Formação (47 menções; 38,8%) e Carreira/Profissão (32 menções; 26,4%), seguidas por Família (29 menções; 24,0%), Ajudar/Contribuir/Servir (19 menções; 15,7%), Estabilidade financeira (11 menções; 9,1%) e Fé/Espiritualidade (8 menções; 6,6%).

O procedimento, descritivo e restrito a esta amostra, período de coleta e categorização, buscou preservar o sentido das respostas para comparabilidade interna. A Figura 4 “Propósito de

vida (Q12) – temas mais citados” apresenta barras horizontais por categoria, com N e % ao final de cada barra.

Figura 4 – Temas mais citados na questão 12



Base: N=121 respondentes. Uma resposta pode conter mais de um tema.

Fonte: elaboração própria

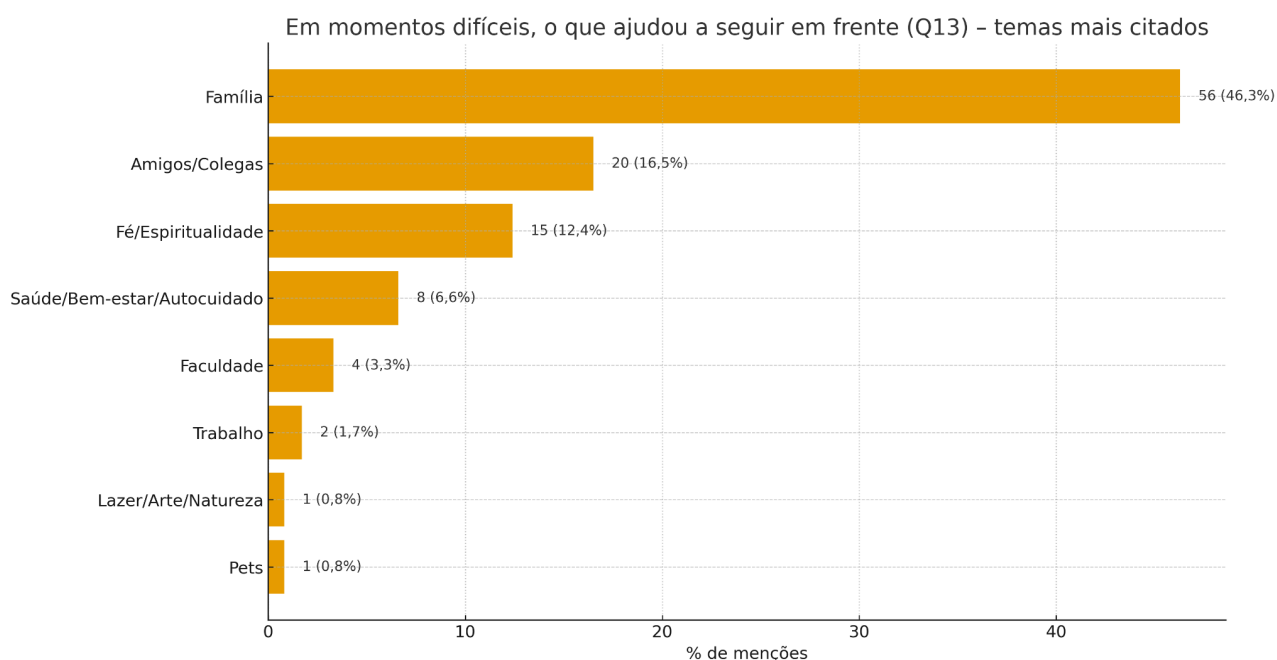
4.6.2 Q13 - Em momentos difíceis, o que ajudou a seguir em frente?

A Q13, aplicada aos 121 estudantes, pediu em resposta livre o que mais os ajudou a seguir em frente em momentos difíceis. As respostas foram padronizadas por unificação semântica e agrupadas em categorias não exclusivas.

Os resultados concentraram-se em Família (56 menções; 46,3%) e Amigos e colegas (20 menções; 16,5%), seguidos de Fé e espiritualidade (15 menções; 12,4%). Demais menções tiveram frequência menores de respostas.

O procedimento é descritivo e restrito a esta amostra e período de coleta; a Figura 5 “Em momentos difíceis, o que ajudou a seguir em frente? (Q13) – temas mais citados”, sintetiza essas frequências em barras horizontais com N e %.

Figura 5 – Temas mais citados na questão 13



Base: N=121 respondentes. Uma resposta pode conter mais de um tema.

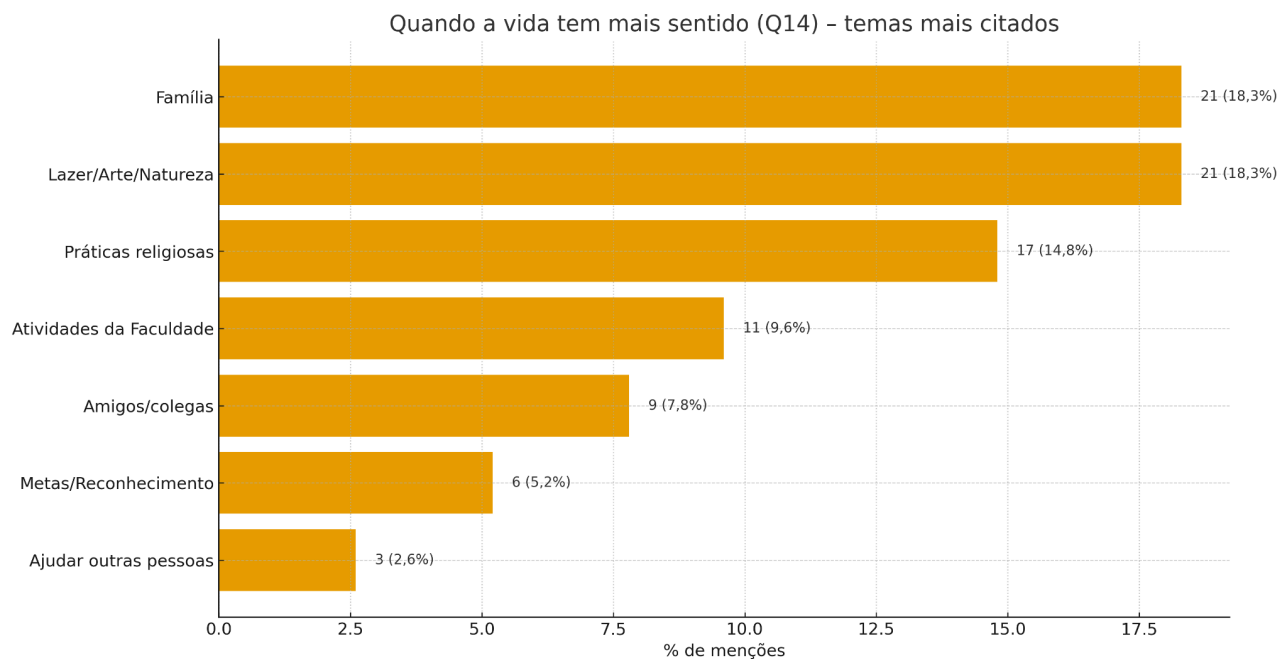
Fonte: elaboração própria

4.6.3 Q14 - Quando a vida tem mais sentido?

A Q14, respondida por 115 estudantes (cinco não responderam), pediu em resposta livre em quais situações a vida “tem mais sentido”. As respostas passaram por unificação semântica e foram agrupadas por recorrência temática, a unidade de análise foi a mencionada, e as categorias não são exclusivas.

Nos dados desagregados, destacou-se Família (21 respostas; 18,3%) e Lazer, Arte ou Natureza (21 respostas; 18,3%), seguidas de Práticas religiosas (17 respostas; 14,8%). Esses valores, apresentados no gráfico contido na Figura 6 “Quando a vida tem mais sentido? (Q14) – temas mais citados”, devem ser lidos como distribuição de menções por tema em N=115 respostas válidas.

Figura 6 – Temas mais citados na questão 14



Base: N=115 respondentes. Uma resposta pode conter mais de um tema.

Fonte: elaboração própria

5 DISCUSSÃO

5.1 PANORAMA GERAL DOS ÍNDICES

A leitura dos resultados indica um quadro coerente com a literatura logoterapêutica. Em termos gerais, o Sentido de Vida (SV) situa-se em patamar moderado, enquanto a Angústia Existencial (AE) aparece entre baixa e moderada. No nível dos itens, a angústia concentra-se mais em preocupações projetadas (futuro, expectativas) do que em confusão de identidade presente.

Os acadêmicos reconhecem momentos de sentido e relatam estar “no caminho”, mas apresentam baixa satisfação com o “hoje” e incerteza quanto à percepção de que “teria valido a pena” até o momento. Em termos *franklianos*, há vontade de sentido e lampejos de significado, porém o valor vivido no cotidiano não acompanha, na mesma medida, o sentido projetado no horizonte (FRANKL, 2024).

5.2 ONDE O SENTIDO APARECE: CRIAÇÃO, EXPERIÊNCIA E ATITUDE

As respostas abertas ajudaram a compreender como o sentido é buscado e percebido. Nos propósitos, destacaram-se a “conclusão da faculdade” e a “construção de carreira”, com presença também de “formação de família” e “ajudar pessoas”.

Nos momentos difíceis, a sustentação vem sobretudo da rede socioafetiva, incluindo principalmente família e amigos. Quando descreveram quando a vida tem mais sentido,

predominaram cenas de convivência com pessoas próximas, seguidas por experiências ligadas ao curso e, em terceiro plano, lazer, arte e natureza.

O desenho resultante dialoga diretamente com a tríade de valores proposta por Frankl, valor de criação (realizar, contribuir), valor de experiência (encontro, amor, estética/natureza) e valor de atitude (resposta livre e responsável às circunstâncias), compreendida como vias complementares de atualização do sentido (FRANKL, 2011).

5.3 VÍNCULOS COMO PROTAGONISTA DA VIDA

Os dados deste estudo indicam convergência consistente: família, amigos e parceiro(a) aparecem simultaneamente como propósito valorizado, principal fonte de apoio em momentos difíceis e cenário mais frequente de experiências de maior sentido. Em termos logoterapêuticos, este padrão evidencia a centralidade dos valores de experiência, pelos quais o encontro com o outro, especialmente sob a forma do amor e do pertencimento, torna a vida significativa ao ser vivida, e não apenas planejada (FRANKL, 2011).

Na obra de Frankl, o amor ocupa lugar privilegiado como via de acesso ao sentido: amar implica “ver a essência” da pessoa e reconhecer-lhe um valor que não se reduz a função, desempenho ou utilidade. Essa dinâmica reposiciona o “eu” diante de um “tu”, e mobiliza a autotranscendência, convocando responsabilidade por alguém concreto (FRANKL, 2024). A presença desse núcleo relacional nos resultados contribui para explicar por que os vínculos emergem como objetivo, suporte e contexto de sentido: o mesmo eixo vivencial confere densidade ao cotidiano e orienta a travessia de dificuldades (FRANKL, 2011).

Em diálogo contemporâneo com essa perspectiva, a literatura reforça que uma vida que “vale a pena ser vivida” depende de coerência ética entre valores professados e escolhas cotidianas, incluindo a qualidade das relações sustentadas. A felicidade não é estado permanente, mas episódios de realização que acompanham a efetivação de um projeto em comum, no qual o outro deixa de ser meio e passa a ser fim, convocando responsabilidade e compromisso (BARROS FILHO, 2010). Em síntese, onde os vínculos são cultivados, o sentido tende a aparecer. Por outro lado, onde faltam, o projeto corre o risco de permanecer ideal sem se converter em experiência (BARROS FILHO, 2010).

O protagonismo dos vínculos observado nesta amostra não é apenas um dado afetivo, mas também um dado ético e existencial. À luz da Logoterapia, relações de pertencimento e de cuidado funcionam como uma “infraestrutura” de sentido. São elas que facilitam a passagem do propósito declarado para a experiência vivida, ampliando a capacidade de responder às demandas do cotidiano com dignidade, responsabilidade e direção.

5.4 PROJETO ACADÊMICO-PROFISSIONAL E ESTABILIDADE FINANCEIRA

O projeto acadêmico-profissional mantém lugar central, mas em funções distintas. Como objetivo, domina a cena; como apoio em crise, é menos citado, possivelmente porque estudo e trabalho, “na hora da dor”, são vividos como tarefa e não como remédio. Já como contexto de sentido, atividades ligadas à graduação ganham força, sugerindo que o sentido emerge quando a pessoa se percebe entregue a uma obra que a ultrapassa, com responsabilidade por algo concreto, expressão do valor criativo (FRANKL, 2011).

É justamente quando o projeto se converte em práticas concretas, como estágio, projeto de extensão, pesquisas e outras situações, que ele volta a irradiar sentido. Essa virada está em linha com a perspectiva frankliana dos valores de criação: o sentido emerge quando a pessoa se vê responsável por algo que a ultrapassa. Não é o “estudar” genérico para ser aprovado na prova, mas sim o responder a um apelo concreto do mundo, uma necessidade, um problema, um destinatário. O projeto ganha densidade quando deixa de ser apenas horizonte e passa a ser obra.

Em contraste, a estabilidade financeira aparece sobretudo como meio. Ela viabiliza escolhas, compra tempo, reduz pressão e abre margens de liberdade. Mas, por si só, raramente se apresenta como experiência de significado. Seu papel é de fundação: sem ela, o projeto fica ameaçado por urgências materiais. Com ela, os espaços de criação e de encontro podem florescer. Ainda assim, confundir viabilização com sentido é um equívoco comum: autonomia econômica é condição importante, não destino existencial.

5.5 LAZER, ARTE E NATUREZA COMO VIA VIVENCIAL DO SENTIDO

Elementos como a música, a leitura ou o cinema, além do contato com a natureza, emergiram como oportunidades de pausa e reconexão, frequentemente associadas a estados afetivos positivos. Tais experiências aparecem como contrapeso à rotina acadêmica, favorecendo recuperação psíquica e ampliação do horizonte de sentido.

Atividades de lazer e práticas de autocuidado, como exercícios físicos, foram destacadas como estratégias de preservação do bem-estar e prevenção de esgotamento. O lazer aparece menos como fuga e mais como parte de um equilíbrio intencional entre desempenho acadêmico e qualidade de vida.

Os achados deste estudo em que lazer, arte e natureza aparecem pouco como “objetivo” ou “estratégia de enfrentamento”, mas figuram entre os contextos em que a vida tem mais sentido são altamente convergentes com a concepção vivencial do sentido em Frankl.

Em termos clínico-existenciais, essa vivência atua também como derreflexão³: ao deslocar a atenção do “eu autocentrado” para a obra, a paisagem, a música ou a relação, reduz-se a hiperfocalização ansiosa e abre-se espaço para sentir e significar (FRANKL, 2011). A literatura

³ A derreflexão, na Logoterapia, consiste em tirar o foco excessivo de si ou dos sintomas e redirecioná-lo para um objetivo significativo. Ao deslocar a atenção, pode-se quebrar ciclos de ansiedade/obsessão e as funções tendem a se normalizar espontaneamente, sendo útil, por exemplo, em insônia, distúrbios sexuais e hipocondria (FRANKL, 2011).

logoterapêutica aplicada reforça esse ponto: Lukas (2014) - psiquiatra austríaca e uma das principais figuras da Logoterapia - destaca que experiências estéticas e de contato com a natureza são fontes legítimas de sentido e podem ser intencionalmente presentificadas no cotidiano como microfones de valor, caminhadas breves, contemplação silenciosa, fruição musical, escrita reflexiva, pequenos rituais de admiração e gratidão (LUKAS, 2014). Tais práticas ajudam a reordenar a angústia, não por negá-la, mas por situá-la dentro de um horizonte mais amplo de valor.

5.6 ESPIRITUALIDADE E VALOR DE ATITUDE

A espiritualidade foi mencionada como suporte existencial, oferecendo horizonte de esperança e ferramentas de ressignificação do sofrimento. Os relatos indicam práticas religiosas e atitudes de fé como recursos para atravessar períodos de incerteza, reforçando valores de propósito, serviço e gratidão.

Em suas obras, Frankl distingue cuidadosamente psicoterapia e pastoreio religioso, mas sustenta que a psicoterapia não deve “fechar a porta” à questão de Deus quando ela emerge do próprio paciente (FRANKL, 2011). O autor descreve o “inconsciente religioso” como disposição existencial para o sentido último, que pode ou não se expressar em linguagem teológica, mas se manifesta, por exemplo, como consciência moral (FRANKL, 2011). Nessa chave, a espiritualidade, quando vivida, tende a operar como valor de atitude: postura que reorganiza a dor e reposiciona a pessoa diante do sofrimento, da culpa e da morte (a “tríade trágica”), sem negar a realidade, mas ressignificando-a (FRANKL, 2011).

Lukas (2014) sublinha que a dimensão espiritual pode oferecer eixos de orientação e repertórios de sentido que amparam escolhas em momentos de provação, sobretudo por meio de práticas de modificação de atitude e derreflexão, que retiram o foco exclusivo do eu e o voltam para valores, tarefas e relações a que se responder (LUKAS, 2014).

5.7 IDADE E PERCURSO

No recorte etário, a leitura descritiva indica que, nos estratos mais velhos, tende a haver menor peso de preocupações projetadas e maior direcionalidade. Essa tendência é congruente com a tese de Frankl: o sentido é concreto e singular, vinculado a situações e tarefas específicas. À medida que decisões de percurso são tomadas, estágios se consolidam e responsabilidades ganham forma, metas e valores se integram ao cotidiano (FRANKL, 2011).

No recorte por macro etapas do curso (inicial, intermediária e final), o quadro também é interpretativo: na entrada, o sentido aparece moderado e a angústia contida; no miolo, onde se concentram transições e escolhas, é comum um abalo temporário da sensação de direção, com leve incremento de inquietações; ao final, com tarefas mais definidas e ciclos se fechando, o sentido tende a se recompor e a angústia retorna a níveis mais controlados. Em linguagem

frankliana, trata-se de presentificar o sentido: converter o horizonte em respostas concretas por meio de valores de criação e de atitude (FRANKL, 2011).

5.8 SÍNTESE CONCLUSIVA

O estudo não descreve um vazio existencial intenso, mas um descompasso: o horizonte está relativamente claro e a angústia é contida, porém o presente carece de densidade de valor. Relações, experiências e tarefas significativas compõem o eixo pelo qual esse valor cresce.

A contribuição da Logoterapia é lembrar que o sentido não é inventado, mas encontrado na resposta concreta e responsável às demandas de cada dia (FRANKL, 2011). O desafio é seguir transformando propósito e vínculo em experiência cotidiana, para que o sentido não permaneça promessa de futuro, mas se torne presença na vida universitária.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu compreender que a vivência universitária, embora permeada por desafios, incertezas e manifestações de angústia existencial, também constitui um espaço privilegiado para a construção de sentido. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes apresentou níveis baixos a moderados de angústia e percepção moderada de sentido de vida, evidenciando um equilíbrio relativo entre inquietações e propósitos.

Os dados sugerem que, ainda que o horizonte profissional esteja delineado para parte dos estudantes, observa-se uma carência na vivência cotidiana de significado, refletida em menor satisfação com o presente.

As análises demonstraram a centralidade dos vínculos afetivos, especialmente família e amigos, como elementos fundamentais para a sustentação emocional, atuando tanto como recurso de enfrentamento em situações adversas quanto como contexto privilegiado de experiência de sentido. Além disso, observou-se que atividades relacionadas ao curso, à carreira e ao contato com lazer, arte e natureza configuram-se como vias relevantes para a vivência de valores criativos, experienciais e atitudinais, em consonância com os pressupostos da Logoterapia *frankliana*.

Constatou-se, ainda, que a maturidade acadêmica e etária tende a favorecer maior clareza quanto ao propósito de vida e menor intensidade de angústia, corroborando a concepção de que o sentido se concretiza na medida em que escolhas e responsabilidades se consolidam ao longo do percurso formativo. Nesse contexto, a Logoterapia mostra-se um referencial teórico e prático pertinente para a compreensão dos processos de busca por significado e para o desenvolvimento de estratégias de acolhimento e ressignificação da experiência existencial dos universitários.

Em síntese, conclui-se que a vida acadêmica não deve ser compreendida apenas como preparação para o mercado de trabalho, mas como um processo existencial amplo, no qual a construção de sentido constitui elemento fundamental para a saúde mental e para a vivência

autêntica. O fortalecimento dos vínculos, a valorização das experiências relacionais e a promoção de espaços reflexivos sobre propósito de vida apresentam-se como caminhos promissores para favorecer a resiliência e a consolidação de um viver mais significativo durante a formação universitária.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência universitária mostrou-se terreno fértil tanto para a emergência de angústias existenciais quanto para a construção de sentido, em consonância com a perspectiva logoterapêutica de que a tensão entre o que se é e o que se pode vir a ser pode operar como tensão criativa (FRANKL, 2011). O referencial da Logoterapia evidencia que o sentido se atualiza por meio de valores de criação, de experiência e de atitude, o que sugere caminhos concretos para apoiar estudantes em contextos de pressão acadêmica, escolhas profissionais e redefinição de identidade.

No âmbito institucional, recomenda-se a promoção de ambientes de pertencimento e práticas de cuidado que integrem tutoria, ações psicopedagógicas e espaços de reflexão sobre projeto de vida. Iniciativas que estimulem engajamento significativo em tarefas (valores de criação), cultivo de vínculos e vivências (valores de experiência) e desenvolvimento de responsabilidade e autonomia (valores de atitude) tendem a prevenir o esvaziamento de sentido e favorecer o florescimento acadêmico e pessoal (BRONK, 2014; DAMON et al., 2003).

Cabe reconhecer limitações deste estudo, que orientam a leitura dos resultados e o planejamento de pesquisas futuras: a amostragem por conveniência, restrita a uma única instituição e curso, reduz a possibilidade de generalização; o instrumento autorrelatado, elaborado especificamente para esta investigação e ainda sem validação psicométrica, reforça o caráter exploratório; e há potencial viés de deseabilidade social, dado que os participantes relataram experiências subjetivas em ambiente acadêmico.

Do ponto de vista científico, o estudo reforça a pertinência da Logoterapia como referencial teórico-clínico para compreender e intervir no sofrimento existencial na universidade, ao mesmo tempo em que destaca a importância de avanços metodológicos: amostras multi-institucionais, instrumentos validados psicometricamente e análises inferenciais que examinem relações entre variáveis de percurso (idade, etapa do curso, trabalho, rede socioafetiva) e desfechos de sentido e angústia (HILL; BURROW; BRONK, 2014; PARK, 2010). Pesquisas longitudinais são especialmente desejáveis para acompanhar a dinâmica do sentido ao longo da formação.

Em síntese, consolidar o sentido na vida universitária implica articular projeto, vínculo e atitude. Quando a universidade prepara para a profissão sem perder de vista a pessoa, o sentido deixa de ser apenas horizonte e torna-se presença na experiência cotidiana do estudante, com ganhos para a saúde mental, a aprendizagem e a ética do cuidado (BARROS FILHO; MEUCCI, 2016; FRANKL, 2011; LUKAS, 2014).

REFERÊNCIAS

AQUINO, Thiago Antonio Avellar. **Sentido, liberdade e responsabilidade: a atualidade da logoterapia**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2017.

AQUINO, Thiago Antonio Avellar. **Educação e sentido da vida: aproximações à logoterapia de Viktor Frankl**. São Paulo: Paulus, 2020.

BARROS FILHO, Clóvis; MEUCCI, Arthur. **A vida que vale a pena ser vivida**. 2. ed. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.

BRONK, Kendall Cotton. **Purpose in life: A critical component of optimal youth development**. Dordrecht: Springer, 2014.

CIARROCHI, Joseph; HEAVEN, Patrick C. L.; DAVIES, Fiona. The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. **Journal of Research in Personality**, v. 41, n. 6, p. 1161–1178, 2007.

DAMON, William; MENON, Jenni; BRONK, Kendall C. The development of purpose during adolescence. **Applied Developmental Science**, v. 7, n. 3, p. 119–128, 2003.

DYSON, Rosemary; RENK, Kimberly. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. **Journal of Clinical Psychology**, v. 62, n. 10, p. 1231–1244, 2006.

ERIKSON, Erik. **Identidade: Juventude e Crise**. Álvaro Cabral. Rio de Janeiro; Zahar, 1976.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2024. (Obra original de 1945).

FRANKL, Viktor E. **Vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2011.

HEFNER, Jennifer; EISENBERG, Daniel. Social support and mental health among college students. **American Journal of Orthopsychiatry**, v. 79, n. 4, p. 491–499, 2009.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e tempo**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

HILL, Patrick L.; BURROW, Anthony L.; BRONK, Kendall C. Perceptions of adulthood and the transition to college: Do responsibilities matter? **Journal of Adult Development**, v. 21, n. 1, p. 61–68, 2014.

LUKAS, Elisabeth. **Psicoterapia centrada no sentido: Logoterapia segundo Viktor E. Frankl e sua aplicação na terapia e no cotidiano**. Toronto: University of Toronto Press, 1998.

LUKAS, Elisabeth. **Logoterapia: um caminho para a vida com sentido**. São Paulo: Paulus, 2014.

PARK, Crystal L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. **Psychological Bulletin**, v. 136, n. 2, p. 257–301, 2010.

PIZZOLATO, Jane E. Challenging the self-constructed "ideal college student": A focus on the risk of dissonance. **Journal of College Student Development**, v. 44, n. 6, p. 797–818, 2003.

SARTRE, Jean-Paul. **O existencialismo é um humanismo**. In: **Os Pensadores: Sartre**. São Paulo: Nova Cultural, 1997.