

Vida universitária e a saúde financeira dos estudantes

University Life and Students' Financial Health

Carlos Eduardo Campista de Jesus¹

Kristian Batista Bonelá²

Vasconcelos Zuqui³

RESUMO

A vida universitária exige adaptações importantes e faz com que muitos jovens precisem administrar seu dinheiro pela primeira vez, o que pode gerar gastos impulsivos e dificuldades de organização. Esse cenário afeta o bem-estar físico e emocional, especialmente quando há falta de conhecimento financeiro básico e pressão social para acompanhar padrões de consumo. Problemas econômicos prejudicam a rotina, aumentam o estresse e comprometem o desempenho acadêmico. Diante do exposto o estudo tem como objetivo geral analisar como a saúde financeira dos estudantes universitários é afetada por seus hábitos de consumo, decisões econômicas e condições de vida durante a graduação. Este estudo foi desenvolvido utilizando a abordagem bibliográfica, por meio da análise de obras já publicadas que tratam do tema. Deste modo, a pesquisa destacou a importância de iniciativas institucionais que promovam a educação financeira dentro da universidade, seja por meio de palestras, oficinas, atividades de orientação ou acesso a ferramentas que auxiliem no controle de gastos, a formação acadêmica é um período fundamental de construção de identidade e amadurecimento, e oferecer suporte financeiro adequado contribui para que o estudante conclua sua trajetória com mais tranquilidade e preparo para a vida adulta.

¹ Graduando em Administração. Faculdade de Ensino Superior de Linhares. Av. Presidente Costa e Silva, 177, Novo Horizonte, Linhares, Espírito Santo, CEP: 29902-120. E-mail: carloseduardodjesus@gmail.com

² Graduando em Administração. Faculdade de Ensino Superior de Linhares. Av. Presidente Costa e Silva, 177, Novo Horizonte, Linhares, Espírito Santo, CEP: 29902-120. E-mail: kristian.batista223@gmail.com

³ Mestre em Administração. Universidade São Marcos. Av. Presidente Costa e Silva, 177, Novo Horizonte, Linhares, Espírito Santo, CEP: 29902-120. E-mail: vasconcelos.zuqui@faceli.edu.br

Palavra-chave: Vida universitária. Desafios financeiros. Independência. Conjuntura econômica.

ABSTRACT

University life demands significant adjustments and forces many young people to manage their money for the first time, which can lead to impulsive spending and organizational difficulties. This scenario affects physical and emotional well-being, especially when there is a lack of basic financial knowledge and social pressure to keep up with consumption patterns. Economic problems disrupt routines, increase stress, and compromise academic performance. Given this, the study aims to analyze how the financial health of university students is affected by their consumption habits, economic decisions, and living conditions during their undergraduate studies. This study was developed using a bibliographic approach, through the analysis of already published works on the subject. Thus, the research highlighted the importance of institutional initiatives that promote financial education within the university, whether through lectures, workshops, guidance activities, or access to tools that help control expenses. Academic training is a fundamental period of identity building and maturation, and offering adequate financial support contributes to students completing their studies with greater peace of mind and preparedness for adult life.

Keywords: University life. Financial challenges. Independence. Economic situation.

1 INTRODUÇÃO

A vida universitária marca um período de grandes transformações pessoais e exige que o estudante desenvolva novas habilidades para enfrentar responsabilidades acadêmicas, emocionais e financeiras, muitos jovens passam a administrar seus próprios recursos apenas quando ingressam no ensino superior, o que pode dificultar o controle dos gastos e favorecer comportamentos impulsivos, essas situações impactam diretamente o bem-estar psicológico, já que problemas financeiros estão associados a níveis elevados de estresse e tensão emocional (Souza; Rogers; Rogers, 2018).

O ambiente acadêmico, por si só, já é considerado um espaço que provoca mudanças profundas na rotina e nas relações sociais, exigindo adaptação constante, além das exigências acadêmicas, a rotina universitária expõe o estudante a hábitos que podem comprometer seu bem-estar físico e emocional, jovens do ensino superior enfrentam mudanças nos padrões alimentares, no sono, no nível de

atividade física e até no uso de substâncias como álcool, refletindo em sua qualidade de vida (Carleto et al., 2019).

Outro ponto relevante é que grande parte dos estudantes não teve acesso à educação financeira básica durante a escola, o que dificulta a compreensão sobre orçamento, crédito e endividamento. Barrocas (2025) identificou que universitários apresentam nível mediano de conhecimento financeiro, revelando a falta de domínio sobre conceitos essenciais para administração da renda.

A pressão social também desempenha papel importante nas escolhas econômicas dos universitários, momentos de convivência, eventos estudantis, aquisição de materiais e participação em atividades de lazer favorecem gastos que, muitas vezes, ultrapassam a capacidade financeira do estudante.

Souza, Rogers e Rogers (2018) destacam que dívidas adquiridas sem planejamento podem gerar estresse prolongado e comprometer a autonomia econômica no futuro, isso demonstra que a universidade funciona como um espaço formador não apenas em termos profissionais, mas também em relação às atitudes financeiras que acompanharão o indivíduo em outras etapas da vida.

Segundo Carleto et al. (2019), estudantes que vivenciam dificuldades financeiras tendem a apresentar piores indicadores de bem-estar, refletindo a importância de incluir a gestão financeira entre os temas discutidos dentro das instituições de ensino, o equilíbrio econômico torna-se, portanto, parte essencial para que o estudante mantenha hábitos saudáveis, realize suas atividades e desenvolva suas capacidades acadêmicas sem prejuízo emocional.

Considerando todas essas questões, torna-se fundamental investigar como os estudantes administram seus recursos, quais fatores influenciam suas escolhas e de que forma essa realidade interfere em seu rendimento acadêmico e em sua saúde mental. Barrocas (2025) mostra que compreender o comportamento financeiro juvenil permite desenvolver intervenções educativas mais eficazes, dessa forma, estudar a saúde financeira no contexto universitário contribui para promover autonomia, reduzir vulnerabilidades e apoiar estratégias de permanência estudantil.

Diante do exposto o estudo tem como objetivo geral analisar como a saúde financeira dos estudantes universitários é afetada por seus hábitos de consumo, decisões econômicas e condições de vida durante a graduação. E tem como objetivo específico: Entender o que é educação e saúde financeira no contexto dos

estudantes; identificar como os universitários consomem e o que influencia seus gastos e apontar as principais causas do endividamento entre estudantes.

Este estudo justifica-se pela crescente evidência de que grande parte dos estudantes universitários brasileiros enfrenta dificuldades para gerir suas finanças, situação que compromete não apenas sua estabilidade econômica, mas também seu rendimento acadêmico e saúde mental., em um cenário marcado pelo acesso facilitado ao crédito, pela pressão de consumo e pelos altos custos da vida universitária, compreender os fatores que levam ao endividamento e às práticas inadequadas de manejo financeiro torna-se fundamental.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EDUCAÇÃO E SAÚDE FINANCEIRA

A educação financeira pode ser entendida como o conjunto de conhecimentos que permite ao indivíduo compreender melhor como administrar seu dinheiro, planejar seu orçamento e tomar decisões conscientes no uso dos recursos financeiros, trata-se de um processo contínuo que envolve aprender a analisar riscos, escolher produtos financeiros adequados e reconhecer o impacto das próprias decisões no curto e no longo prazo, nesse sentido, Flores et al. (2012 apud Silva, 2019) afirmam que a educação financeira contribui para o desenvolvimento de estratégias responsáveis, possibilitando que as pessoas interajam com o sistema financeiro de maneira mais segura e eficiente.

No contexto atual, compreender finanças pessoais é fundamental para evitar desequilíbrios que afetam tanto indivíduos como a economia de forma mais ampla. Matta (2007 apud Araújo, 2010) destaca que o funcionamento do sistema capitalista depende diretamente da capacidade das pessoas e das empresas de manterem-se economicamente ativas, quando há endividamento excessivo, ocorre redução do consumo, comprometimento do investimento e fragilização das relações econômicas, reforçando a importância da educação financeira como ferramenta de estabilidade social.

Entretanto, saber o que é educação financeira não é suficiente; é necessário aplicar esse conhecimento no cotidiano. Murakami, Souza e Caron (2020 apud

Araújo, 2022) explicam que a saúde financeira envolve o planejamento contínuo das finanças pessoais, considerando hábitos, comportamentos e prioridades de cada indivíduo, assim, saúde financeira não se resume ao saldo em conta, mas ao grau de organização que a pessoa possui ao administrar seus gastos, controlar impulsos e construir metas viáveis dentro da sua realidade econômica.

A FEBRABAN (2020 apud Araújo, 2022) complementa afirmando que uma pessoa financeiramente saudável consegue cumprir suas obrigações, toma decisões com base na análise de consequências, utiliza crédito de maneira consciente e mantém uma reserva para lidar com imprevistos, além disso, a saúde financeira também significa ter liberdade para fazer escolhas sem que o fator econômico seja um obstáculo permanente, algo que contribui para maior tranquilidade e segurança no futuro.

Apesar da importância do tema, a educação financeira ainda é pouco presente na formação escolar brasileira. Embora esteja presente em campanhas de mídia e em materiais informativos, sua ausência na educação básica dificulta que jovens compreendam conceitos essenciais para administrar sua renda, Drebel et al. (2023) observam que muitos estudantes desconhecem o impacto de juros elevados, especialmente no uso do cartão de crédito, o que facilita a entrada em ciclos de endividamento e dificulta a organização das finanças a longo prazo.

2.2 PADRÃO E COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR

Comportamentos de consumo também são amplificados pela ação da tecnologia, da mídia e da oferta crescente de produtos e serviços, em um cenário globalizado, a publicidade utiliza apelos emocionais e estratégias persuasivas que estimulam os jovens a consumir para sentir satisfação imediata. Conforme apontam Drebel et al. (2023), consumidores de diferentes culturas são constantemente expostos a mensagens que prometem atender necessidades, mas muitas vezes criam expectativas irreais e incentivam o consumo excessivo.

Martines (2018 apud Cattani; Camargo; Zanatta; Halberstadt, 2021) observa que, em uma sociedade guiada pelo consumo, quem tenta agir de maneira mais moderada muitas vezes é visto como fora do padrão imposto pelos meios de comunicação, essa pressão cultural por manter um estilo de vida alinhado às

tendências reforça comportamentos impulsivos, especialmente entre jovens que ainda estão aprendendo a administrar suas finanças, nesse sentido, o campus universitário funciona como um espaço onde novos valores, referências e modelos de consumo são constantemente compartilhados e reproduzidos, intensificando o desejo de acompanhar o grupo.

Entre os fatores que influenciam o comportamento do consumidor universitário, destacam-se o materialismo e o consumo excessivo. Richins e Dawson (1992 apud Santos; Souza, 2014) definem o materialismo como a tendência de atribuir aos bens materiais a função de gerar bem-estar e satisfação emocional, nessa perspectiva, possuir produtos de valor ou objetos desejados passa a ser interpretado como sinônimo de felicidade e sucesso.

Wu (2006 apud Santos; Souza, 2014) caracteriza o consumo excessivo como o ato de gastar repetidamente mais do que o orçamento permite, essa prática coloca o estudante em situação de vulnerabilidade, pois o desejo de manter um estilo de vida compatível com o grupo pode se sobrepor ao planejamento financeiro. Avdzejus, Dos Santos e De Santana (2012 apud Cattani; Camargo; Zanatta; Halberstadt, 2021) reforçam que o consumismo descontrolado está diretamente relacionado ao endividamento entre estudantes, impulsionado pela facilidade de acesso ao crédito e pelo apelo ao status.

2.3 RISCO E ENDIVIDAMENTO ENTRE UNIVERSITÁRIOS

A realidade econômica vivida pelos estudantes é marcada pela ampla oferta de produtos, serviços e crédito, o que torna o endividamento uma possibilidade constante. Vivendo em uma sociedade pautada pelo consumo, muitos jovens acabam recorrendo ao crédito como forma de acesso imediato a bens e experiências. Para Piccini e Pinzeta (2014 apud Minella, 2017), o endividamento surge especialmente do consumismo excessivo, quando a pessoa compromete grande parte de sua renda sem conseguir cumprir suas obrigações financeiras, entrando em um ciclo contínuo de inadimplência.

Entre os fatores mais associados ao endividamento estudantil está o uso indiscriminado do cartão de crédito, o acesso facilitado a limites altos, somado a ofertas agressivas direcionadas aos universitários, pode criar uma falsa sensação de

capacidade financeira, esse cenário, aliado ao pouco conhecimento sobre juros, aumenta significativamente o risco de acúmulo de dívidas. Lourenço (2010 apud Cattani; Camargo; Zanatta; Halberstadt, 2021) destaca que, ao atingir a maioridade, muitos jovens já são alvo de instituições financeiras que oferecem crédito de forma atrativa, incentivando o consumo sem planejamento e contribuindo para o endividamento precoce.

Dados nacionais reforçam a gravidade da situação. Segundo levantamento do Serasa, entre os 62 milhões de brasileiros inadimplentes registrados em 2021, 12% tinham até 25 anos, indicando que o endividamento juvenil é uma realidade expressiva (Serasa, 2021 apud Araújo, 2022). Teixeira (2010 apud Araújo, 2022) explica que esse fenômeno está relacionado à inserção imediata dos jovens no mercado financeiro, já que ao entrar em uma universidade muitos passam a receber ofertas constantes de crédito fácil, que ampliam seu poder de compra no curto prazo, mas elevam o risco de inadimplência no futuro.

A fase da juventude também favorece gastos voltados ao lazer, viagens, festividades e atividades recreativas, esses momentos são parte importante da vida acadêmica e da socialização, mas frequentemente demandam recursos que excedem o orçamento disponível, a combinação entre sobrecarga acadêmica, necessidade de descontração e oferta constante de oportunidades de consumo torna difícil para o jovem estabelecer limites claros entre prazer e responsabilidade financeira.

2.4 PREVENÇÃO E GESTÃO DE DÍVIDAS

A prevenção do endividamento entre estudantes universitários exige uma postura proativa, capaz de equilibrar as pressões sociais, a facilidade de crédito e a falta de experiência financeira típica dessa fase da vida, a presença constante de estímulos ao consumo dentro e fora do campus torna ainda mais importante que o estudante aprenda a gerenciar seus recursos com responsabilidade, base desse processo está nos princípios de administração. Chiavenato (2010) enfatiza que administrar significa organizar, prever, coordenar e controlar, elementos indispensáveis para quem busca equilibrar receitas e despesas.

Planejar o orçamento inclui analisar prioridades, definir limites e estabelecer metas realistas. Foulks e Graci (1989 apud Araujo, 2010) definem o planejamento financeiro como um processo contínuo, que envolve criar objetivos, implementá-los e acompanhá-los ao longo do tempo, esse processo exige disciplina, mas possibilita que o estudante identifique riscos antes que se tornem problemas, especialmente em situações comuns, como gastos inesperados, aumento das despesas acadêmicas ou variações na renda.

Para Krüger (2014), alcançar sucesso no planejamento financeiro depende do monitoramento constante das despesas, ferramentas simples, como anotações diárias dos gastos, planilhas de controle ou aplicativos de gestão, ajudam a visualizar para onde o dinheiro está indo e permitem a tomada de decisões mais assertivas, criar uma reserva financeira, mesmo que pequena, funciona como proteção em casos de emergência, evitando o uso de crédito caro e reduzindo a possibilidade de endividamento.

Embora a responsabilidade individual seja importante, as Instituições de Ensino Superior também têm papel fundamental na promoção da educação financeira. Pelicioli (2011 apud Cattani; Camargo; Zanatta; Halberstadt, 2021) afirma que a ausência desse tema na formação dos jovens contribui para decisões equivocadas e fragiliza a gestão de recursos no início da vida adulta, por isso, universidades podem desenvolver ações eficazes, como grupos de economia, clubes de poupança, eventos educativos e programas permanentes de orientação financeira.

A tecnologia surge como grande aliada nesse processo. Aplicativos de controle financeiro possibilitam acompanhar despesas em tempo real, definir metas de poupança e receber alertas sobre vencimentos de contas, essas ferramentas são especialmente úteis para jovens que já possuem grande familiaridade com dispositivos digitais e redes sociais, nesse sentido, influenciadores digitais têm ganhado destaque na disseminação de conteúdo sobre educação financeira. A FENAPREVI (2017 apud Araújo, 2022) destaca que a atuação desses criadores facilita a democratização do conhecimento, impactando principalmente jovens adultos que buscam informações rápidas e acessíveis.

2.5 COMO AS DECISÕES FINANCEIRAS TOMADAS DURANTE A UNIVERSIDADE AFETAM A VIDA PÓS-GRADUAÇÃO

Muitos estudantes iniciam o curso superior sem conhecimento adequado sobre educação financeira, o que compromete suas decisões em relação ao uso do dinheiro, ao crédito e ao planejamento. Conforme Barrocas (2025), grande parte dos universitários apresenta apenas um nível mediano de conhecimento financeiro, o que revela fragilidades que podem se prolongar para a fase adulta.

A vida acadêmica costuma ser marcada pelo acúmulo de gastos essenciais, como alimentação, transporte, materiais e, em muitos casos, mensalidades, quando esses custos não são acompanhados de controle financeiro, tornam-se porta de entrada para um padrão de endividamento que continua após a graduação. Bogoni et al. (2018) observaram que mesmo estudantes com atitudes e comportamentos financeiros razoavelmente positivos demonstram insatisfação com sua situação econômica.

A tendência dos jovens ao consumo impulsivo. Em muitos casos, a busca por status ou integração social dentro do campus resulta em escolhas financeiras precipitadas. Oliveira e Silva (2022) destacam que hábitos adquiridos durante a graduação, como o uso frequente de crédito e a falta de acompanhamento dos gastos, têm correlação direta com a precariedade financeira posterior, assim, práticas inseguras realizadas ainda no curso acabam moldando comportamentos que persistem após a entrada no mercado de trabalho, ampliando o risco de inadimplência e instabilidade.

O uso de crédito estudantil e cartões, por exemplo, é uma das principais fontes de dívidas entre jovens adultos, quando utilizado sem compreensão das taxas de juros e das condições contratuais, esse recurso se transforma em uma sobrecarga financeira que acompanha o recém-formado por anos. Barrocas (2025) mostra que muitos estudantes endividados citam a falta de planejamento como principal causa de suas dificuldades, o que evidencia a importância das decisões tomadas ainda na graduação para o futuro imediato após o diploma.

Além das dívidas pessoais, a ausência de organização financeira impede que o estudante desenvolva metas de longo prazo, aspectos como poupança, formação de reserva e investimentos são decisões raramente consideradas durante a vida

acadêmica. Bogoni et al. (2018), ao analisarem atitudes e comportamentos dos universitários, identificaram que, embora muitos reconheçam a importância de guardar dinheiro, poucos conseguem transformar esse entendimento em prática.

Outro impacto importante diz respeito à influência da família e do ambiente social. Segundo Reckziegel et al. (2023), muitos jovens reproduzem modelos financeiros observados no núcleo familiar, o que pode ser positivo ou não, a depender do grau de organização econômica da família, assim, decisões tomadas sem orientação adequada tendem a ser repetidas ao longo da vida, dificultando a construção de uma relação saudável com o dinheiro no período pós-graduação,, quando o estudante termina o curso com hábitos desorganizados, é comum que enfrente dificuldades para planejar compromissos maiores, como adquirir um imóvel, poupar para emergências ou equilibrar despesas domésticas.

2.6 O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DOS ESTUDANTES QUE ENFRENTAM PROBLEMAS FINANCEIROS

As dificuldades financeiras representam um fator de grande peso na saúde mental dos estudantes universitários, a combinação entre responsabilidades acadêmicas, falta de experiência econômica e limitações de renda cria um ambiente que favorece o estresse e a ansiedade. Nogueira-Martins e Nogueira-Martins (2018) destacam que a vida acadêmica já é um período de alta vulnerabilidade emocional, e quando somada a desafios financeiros, torna-se ainda mais desgastante para o estudante, afetando seu equilíbrio psicológico e sua rotina de estudos.

O endividamento, mesmo quando moderado, tende a gerar preocupação constante, já que muitos jovens não sabem lidar com juros, prazos e renegociações. Barrocas (2025) destaca que estudantes que apresentam conhecimentos financeiros insuficientes tendem a sentir insegurança diante de despesas inesperadas e acabam desenvolvendo sentimentos de incapacidade e frustração.

A pressão por acompanhar o padrão de consumo do meio universitário também contribui para o desgaste emocional. Segundo Reckziegel et al. (2023), o ambiente familiar e social influencia a forma como o jovem enxerga o dinheiro, e quando há divergência entre expectativas e realidade econômica, surgem conflitos internos que afetam o bem-estar, a tentativa de manter um estilo de vida similar ao

dos colegas, mesmo sem condições, gera cansaço mental e sensação de inadequação, agravando quadros de ansiedade.

O impacto financeiro também se reflete nos hábitos de vida e no comportamento diário dos estudantes. Carleto et al. (2019) demonstram que estudantes com dificuldades financeiras apresentam maiores índices de comportamentos prejudiciais à saúde, como alimentação inadequada, falta de atividade física e sono irregular.

Souza, Rogers e Rogers (2018) afirmam que o estresse causado por dívidas e falta de recursos reduz a capacidade de concentração, prejudica o foco e diminui o rendimento nas atividades acadêmicas, assim, problemas financeiros não apenas afetam a saúde mental, mas também influenciam diretamente a trajetória educacional, criando sentimentos de desmotivação e sobrecarga.

A situação se agrava quando o estudante não possui rede de apoio ou orientação financeira. Bogoni et al. (2018) apontam que muitos jovens demonstram preocupação com o futuro, mas não conseguem transformar esse sentimento em ações práticas por falta de conhecimento, essa discrepância gera angústia, pois o estudante percebe que deveria agir, mas não sabe como, ampliando o estresse psicológico e a sensação de impotência diante das próprias finanças.

Dificuldades econômicas afetam questões básicas da vida universitária, como transporte, alimentação e moradia. Oliveira e Silva (2022) destacam que estudantes com alta vulnerabilidade financeira enfrentam maior instabilidade emocional, já que suas necessidades essenciais podem não ser plenamente atendidas.

O bem-estar também é afetado pelas expectativas sobre o futuro profissional. Muitos estudantes temem não conseguir arcar com dívidas após a graduação, especialmente quando utilizam crédito estudantil ou cartões. Barrocas (2025) observa que essa preocupação futura contribui para sintomas depressivos e para uma sensação de que o estudante está sempre “correndo atrás” de algo que não consegue alcançar.

3. METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido utilizando a abordagem bibliográfica, por meio da análise de obras já publicadas que tratam do tema, a pesquisa bibliográfica permite

a compreensão aprofundada dos conceitos teóricos e a identificação de resultados de estudos anteriores, possibilitando relacionar diferentes autores e construir uma discussão fundamentada.

O levantamento do material foi realizado em bases eletrônicas e repositórios acadêmicos, incluindo SciELO, Google Acadêmico, Periódicos CAPES, além de artigos disponibilizados em revistas científicas anexadas ao estudo, foram selecionadas publicações que abordam diretamente os temas centrais da investigação, especialmente aquelas que tratam de alfabetização financeira, comportamento econômico juvenil, endividamento, saúde mental e qualidade de vida no ambiente universitário, a busca priorizou textos publicados entre 2015 e 2025, garantindo atualidade e relevância teórica.

Os critérios de inclusão foram: artigos científicos, dissertações, livros e documentos oficiais que apresentassem relação direta com o objeto de estudo; materiais publicados em português; e estudos que discutissem a realidade universitária, foram excluídos textos sem rigor acadêmico, publicações com dados desatualizados e materiais que não abordassem o contexto financeiro ou psicológico dos estudantes.

Os resultados foram interpretados com base na comparação entre diferentes estudos, destacando convergências e divergências, a metodologia bibliográfica possibilitou compreender como decisões financeiras e comportamentos de consumo influenciam a vida acadêmica, emocional e profissional dos estudantes, contribuindo para a construção de uma análise consistente e fundamentada sobre o tema.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados na literatura apontam que a saúde financeira dos estudantes universitários é moldada principalmente pelos seus hábitos de consumo, pelas decisões econômicas que tomam no dia a dia e pelas condições de vida que vivenciam durante o curso. A pesquisa de Barrocas (2025) demonstra que muitos jovens iniciam a graduação com pouco domínio sobre conceitos básicos de finanças, o que reduz sua capacidade de planejar gastos e lidar com o orçamento mensal, essa limitação teórica cria um cenário em que decisões financeiras impensadas se tornam frequentes, favorecendo o risco de endividamento.

O comportamento de consumo aparece como um dos fatores mais significativos para explicar essa vulnerabilidade, convívio social, pressão por pertencimento e influência do ambiente acadêmico impulsionam gastos que vão desde lazer até compras por status, muitas vezes incompatíveis com a renda disponível, hábitos consolidados ao longo da graduação, como uso excessivo de crédito e falta de acompanhamento dos gastos, têm relação com a precariedade financeira percebida pelos estudantes (Oliveira; Silva, 2022).

Segundo Bogoni et al. (2018), universitários que apresentam melhor atitude e conhecimento financeiro conseguem lidar com o dinheiro de forma mais equilibrada, mesmo enfrentando desafios econômicos, o estudo revela que comportamentos como registrar gastos, evitar dívidas desnecessárias e planejar o uso da renda são estratégias presentes entre os estudantes com maior preparo financeiro, dessa forma, a educação financeira se mostra uma ferramenta fundamental para reduzir os efeitos negativos das pressões de consumo.

Além dos hábitos pessoais, as condições de vida enfrentadas durante a formação também exercem grande influência sobre a saúde financeira, despesas com transporte, moradia, alimentação e materiais acadêmicos representam grande parte do orçamento dos estudantes, gerando desequilíbrio quando não há uma estrutura familiar que ofereça suporte econômico. Para Nogueira-Martins e Nogueira-Martins (2018), as dificuldades financeiras somam-se às exigências acadêmicas, aumentando o estresse, a ansiedade e a instabilidade emocional.

O endividamento é outro elemento recorrente entre universitários e aparece como consequência direta de decisões econômicas inadequadas, gastos impulsivos, falta de planejamento e uso descontrolado do cartão de crédito são práticas comuns que dificultam a permanência no curso. Souza, Rogers e Rogers (2018) identificam que jovens endividados apresentam queda no rendimento acadêmico devido à sobrecarga emocional que acompanha a preocupação constante com contas e dívidas.

De acordo com Reckziegel et al. (2023), muitos jovens reproduzem modelos de gestão financeira observados na família, sejam eles positivos ou negativos, estudantes que convivem em ambientes onde há organização econômica tendem a desenvolver hábitos de poupança e controle de gastos. Já aqueles que vivenciam

instabilidade financeira em casa frequentemente apresentam maior dificuldade em administrar seus próprios recursos, favorecendo insegurança e endividamento.

Aspectos comportamentais, como materialismo e consumo por status, estão diretamente relacionados à saúde financeira fragilizada. Esses elementos surgem de forma natural em ambientes universitários, onde a socialização e o desejo de pertencimento são intensos. Oliveira e Silva (2022) reforçam que estudantes com atitudes financeiras mais frágeis costumam ceder com maior facilidade aos estímulos externos de consumo, aumentando os riscos de desequilíbrio econômico.

As condições de vida também interferem no bem-estar e nas escolhas econômicas dos estudantes. Carleto et al. (2019) identificam que jovens com dificuldades financeiras apresentam maior desgaste emocional e adotam hábitos menos saudáveis, como sono irregular e alimentação inadequada, esses fatores agravam ainda mais o desequilíbrio financeiro, já que a instabilidade emocional tende a gerar compras impulsivas como forma de compensação.

De modo geral, os resultados permitem afirmar que a saúde financeira dos estudantes não depende apenas da renda disponível, mas de uma combinação de comportamento, conhecimento e condições de vida, também fica evidente que decisões econômicas tomadas durante a graduação influenciam tanto o presente quanto o futuro, afetando a qualidade de vida, a saúde mental e a segurança profissional, quando os estudantes conseguem desenvolver hábitos mais conscientes, como controlar despesas e planejar o orçamento, esses impactos são reduzidos, mostrando que a educação financeira exerce papel decisivo na construção de uma trajetória financeira equilibrada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu compreender que a vida universitária vai muito além das atividades acadêmicas e envolve uma série de desafios financeiros que influenciam diretamente o bem-estar, o desempenho e a organização dos estudantes, a análise realizada mostrou que hábitos de consumo impulsivos, falta de planejamento e pouca alfabetização financeira são fatores que aumentam a vulnerabilidade dos jovens, especialmente em um ambiente onde pressões sociais e padrões de comportamento estimulam gastos acima das possibilidades.

Ficou evidente que grande parte das dificuldades enfrentadas pelos universitários poderia ser reduzida com uma formação mais sólida em educação financeira, ainda antes da entrada no ensino superior, a ausência desse conhecimento faz com que decisões importantes, como o uso do cartão de crédito, contratação de empréstimos e definição de prioridades, sejam tomadas de maneira impulsiva. Esse cenário contribui para o endividamento, prejudica a saúde mental e compromete a capacidade de organização durante o curso.

Os resultados também explicaram que a saúde financeira está diretamente ligada a aspectos emocionais, já que a preocupação constante com dívidas e contas interfere no rendimento acadêmico e aumenta o nível de estresse, muitos estudantes passam a vivenciar sentimentos de insegurança, frustração e ansiedade, o que reforça a necessidade de enxergar as finanças pessoais como parte da qualidade de vida, nesse sentido, questões econômicas não devem ser tratadas de forma isolada, mas articuladas a fatores psicológicos e sociais.

Outro ponto importante foi o impacto das decisões tomadas durante a graduação na vida pós-formatura, o estudo mostrou que escolhas financeiras feitas ainda no início da vida adulta têm efeitos duradouros, podendo limitar oportunidades profissionais, comprometer projetos futuros e atrasar a conquista da autonomia financeira, por outro lado, estudantes que desenvolvem hábitos saudáveis de planejamento tendem a enfrentar o mercado de trabalho com mais segurança e equilíbrio.

Deste modo, a pesquisa destacou a importância de iniciativas institucionais que promovam a educação financeira dentro da universidade, seja por meio de palestras, oficinas, atividades de orientação ou acesso a ferramentas que auxiliem no controle de gastos, a formação acadêmica é um período fundamental de construção de identidade e amadurecimento, e oferecer suporte financeiro adequado contribui para que o estudante conclua sua trajetória com mais tranquilidade e preparo para a vida adulta.

Dessa forma, as análises realizadas reforçam que a saúde financeira dos estudantes universitários é resultado de um conjunto de escolhas e condições que se complementam, investir em conhecimento, desenvolver hábitos de consumo conscientes e buscar equilíbrio entre vida acadêmica e financeira são passos essenciais para uma vida adulta mais estável, segura e planejada.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Marília. **O impacto da educação financeira na saúde financeira de jovens universitários**. TCC (Bacharel em Administração) - Universidade Federal de Santa Catarina. Santa Catarina, 2022.

BARROCAS, Livia Assis. **Um estudo sobre o nível da educação financeira dos estudantes da área de saúde da Universidade Federal da Paraíba**. 2025.

BOGONI, Nadia Mar et al. Alfabetização financeira de estudantes universitários a partir das dimensões atitude financeira, comportamento financeiro e conhecimento financeiro. **Revista Teoria e Evidência Econômica**, v. 24, n. 50, 2018.

CARLETO, Cíntia Tavares et al. Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 7, n. 1, p. 53-63, 2019.

CAROLINA, Ana. **Evasão escolar: causas, consequências e como evitar?** CRM Educacional, 2022.

CASTRO, Jordana. **A saúde financeira dos estudantes no ensino superior: um estudo do uso do cartão de crédito como facilitador dos gastos pessoais, acadêmicos e ou profissionais**, Curitiba, v.5, n.2, p.1112-1135, Fev, 2019.

CATTANI, Damaris. CAMARGO, Bruna. ZANATTA, Josias. HALBERSTADT. **Análise do comportamento Financeiro do jovem universitário frente ao planejamento e endividamento pessoal**. Revista Eletrônica de Estratégia & Negócios, Florianópolis, v.14, n.3, 2021.

CHIAVENATO, I. **Administração**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

DREBEL, Luciane. FLACH, Rosiane. RECKZIEGEL, Sadi. FERLA, Rafael. ROTHER, Laonei. **Educação Financeira: A visão de jovens universitários , em relação à vida financeira familiar**. Revista Conexão, n.11, p.171-204, 2023.

HOSPITAL SANTA MONICA. **Entenda como a situação financeira influencia a saúde mental**. 2023. Disponível em:< hospitalsantamonica.com.br>. Acesso em: 05 de Novembro de 2023.

MINELLA, João. A influência do materialismo, educação financeira e valor atribuído ao dinheiro na propensão ao endividamento de jovens. **Revista Gestão e Planejamento**, Salvador, v.18, p.182-201, jan./dez. 2017.

MORENO, Ana. **Inadimplentes do Fies acumulam R\$ 11 bilhões em dívidas atrasadas**. G1, 2023. Disponível em: <g1.globo.com>. Acesso em: 27 de Outubro de 2023.

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio; NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018.

OLIVEIRA, Giane Costa; DA SILVA, Antônio Carlos Magalhães. Correlação entre educação financeira dos jovens estudantes e a situação financeira de universitários de uma IES privada. **Revista Vianna Sapiens**, v. 13, n. 1, p. 24-24, 2022.

RECKZIEGEL, Sadi Jose et al. Educação financeira: a visão de jovens universitários, em relação a vida financeira familiar. **Revista Conexão**, n. 11, p. 171-204, 2023.

SANTOS, Thiago. SOUZA, Maria. **Fatores que influenciam o endividamento de consumidores Jovens**. Revista Alcance, v.21, n.1, p.152-180, Jan./ Mar. - 2014.

SOUZA, Guilherme. ROGERS, Pablo. ROGERS, Dany. **Endividamento, Qualidade de Vida e Saúde mental e Física**. Encontro de Gestão e Negócios, Uberlândia, p. 678-686, 2018.