

ANSIEDADE EM VÉSPERAS DE ATIVIDADES AVALIATIVAS: UMA ANÁLISE COM OS ALUNOS SECUNDARISTAS DO IFES CAMPUS SÃO MATEUS.

Huarley Pratte Lemke
Mara Cristina Ramos Quartezi
Werley Gomes Facco
Luan Lenke de Paula
Samuel Gonçalves do Carmo
Francielle Sesana Zuqui

RESUMO

Realizou-se uma investigação sobre o tema ansiedade procurando identificar alguns aspectos comportamentais e fisiológicos do reflexo desse componente sobre os adolescentes em fase da vida acadêmica. O artigo apresenta os resultados mais importantes de uma pesquisa aplicada no Instituto Federal do Espírito Santo, campus São Mateus em volta do problema da ansiedade que alunos identificam em situações de avaliação, podendo prejudicar ou comprometer o rendimento acadêmico. Ansiedade pode afetar o desempenho nas provas em função de seu componente cognitivo que é a preocupação, interferindo na atenção que obriga ser dispensada por inteiro à tarefa. Ainda também são descritos propostas de solução para minimizar o impacto do problema.

Palavras-Chave: *Ansiedade de prova. Estudantes. Avaliação escolar. Tratamento da ansiedade.*

ABSTRACT

An investigation was carried out on the theme anxiety, trying to identify some behavioral aspects of the reflex of this component on adolescents in the academic stage of life. The article presents the most important results of an applied research at the Federal Institute of Espírito Santo, São Mateus campus around the problem of anxiety that students identify in evaluation situations, which may impair or compromise academic performance. Anxiety can affect performance in tests because of its cognitive component that is concern, interfering with the attention that requires to be completely dispensed with the task. Also proposed are solutions to minimize the impact of the problem.

Keywords: *Anxiety of proo. Students. School evaluation. Anxiety treatment.*

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho objetiva verificar sinais de ansiedade em alunos dos cursos Técnicos Integrados do Instituto Federal do Espírito Santo na cidade de São Mateus - ES. A definição para ansiedade, este grande mal-estar físico e psíquico, aflição, agonia, não é nova. Hill e Wigfield (1984, p. 106) propuseram a definição de ansiedade como um "sentimento desagradável ou estado emocional que tem componentes fisiológicos e comportamentais, e que é experimentado por ocasião de testes formais ou de outras avaliações". No presente artigo, será empregado o termo genérico ansiedade em provas, para ser aplicável a todas as situações em que uma pessoa for avaliada. Mandler e Sarason (1952) identificaram empiricamente, através da aplicação de uma escala específica, a existência de alunos alto ansiosos e baixo ansiosos e que obtiveram resultados inversamente proporcionais em testes de inteligência. Os alto ansiosos tipicamente tiveram notas mais baixas.

Analisando diversos estudos na área (PELISOLI, 2008; HEAD & LINDSEY, 1984; HEMBREE, 1988; SOARES, 2010), é mostrada de forma consistente uma correlação negativa entre alta ansiedade e desempenho nos momentos em que o aluno se encontra em um exame. Esses dados sugerem fortemente que estamos diante de um incômodo problema educacional. É fato que se deve submeter os alunos a provas ou testes para aferir seu progresso ou para diagnosticar eventuais problemas na aprendizagem. As provas constituem-se numa importante peça na engrenagem do sistema de verificação do aprendizado.

Todavia muitos alunos não conseguem mostrar o potencial do que realmente aprenderam, em virtude dos transtornos causados pela ansiedade. Vários experimentos (NAVEH-BENJAMIN, et. al., 1987) ratificaram que os discentes ansiosos em muitos casos dominam perfeitamente os conteúdos. Porém na hora do exame estes tinham um “branco” e não conseguiam desenvolver os testes. Logo percebeu-se que para os casos de ansiedade crônica, as avaliações não constituem o melhor objeto para mensurar o conhecimento e habilidades dos avaliados. A ansiedade pode exercer um efeito debilitante sobre o desempenho escolar, como uma forma de motivação negativa em ocasião das provas (HILL & WIGFIELD, 1984).

Este estudo foi desenvolvido durante a disciplina de Cálculo I e Cálculo II do Curso de Graduação em Engenharia Mecânica do Instituto Federal do Espírito Santo, campus São Mateus. Durante as citadas disciplinas os estudantes foram organizados em grupos e orientados

pelos docentes, equipe pedagógica e de ensino do campus a fim de desenvolverem pesquisas sobre fatores motivacionais que interferem no desempenho dos estudantes de graduação, sobretudo os relacionados às disciplinas exatas.

A escolha pela realização do estudo com o Ensino Médio Integrado ao Técnico ocorreu pois, hipoteticamente consideramos que as dificuldades de aprendizagem nas disciplinas de Cálculo podem estar associadas à fatores emocionais e desenvolvimento cognitivo no ensino de Matemática na etapa anterior à Graduação. Por este motivo, escolhemos os estudantes do Ensino Médio do próprio campus a fim de identificarmos em que medida a ansiedade pode influenciar no desempenho dos mesmos, causando assim, possíveis dificuldades na etapa de Graduação.

2. ANSIEDADE: O PROBLEMA

Associado aos problemas que a ansiedade traz a este público, junta-se a fase da vida que os adolescentes passam neste período, seja por ordem emocional, física e biológica. É um período de extremas mudanças, de inquietação dos jovens, que buscam por respostas para se adaptar à nova ordem. A ansiedade vem somar e acrescentar na vida do jovem um componente de perturbação nesta etapa de maturação e dificultar ainda mais a relação de convívio social. A ansiedade pode se manifestar em qualquer fase da vida, como nas crianças ou perante o período de gravidez, mas certamente nos adolescentes é que provoca os maiores transtornos.

Sarason (1984), propôs que a teoria da alta ansiedade prejudica o desempenho nas provas por mover a atenção que deveria ser totalmente empregada na tarefa proposta. A atenção é um processo fundamental tanto na fase da aquisição dos conhecimentos e habilidades como na fase do desempenho ou avaliação. O aluno ansioso divide sua atenção na hora da prova com aspectos que não são adequados ao momento.

Segundo Silva (2011), a ansiedade pode ser tida como parte inerente à condição humana, haja visto que é uma resposta natural a fatores psicológicos e ao ambiente ao qual está inserido. Desta forma, a ansiedade pode ser considerada como necessária para a “sobrevivência social”, sendo uma expressão fisiológica.

Para Graeff e Brandão (1996), existe uma linha tênue que separa a ansiedade, que quando ultrapassada, torna-se uma patologia, e pode desencadear problemas sérios no convívio em sociedade. Neste sentido, podem ocorrer desvios no que tange a capacidade na tomada de decisões.

Ansiedade, vista como problema de ordem patológica, vem causando inúmeros problemas no meio acadêmico, sendo extremamente nociva para com o rendimento de discentes, e como consequência, multiplicando os índices de evasão escolar (SILVA, 2011).

Esperidião (2008) disserta sobre as pesquisas no âmbito da neurociência, que vem colaborando de modo a elucidar as raízes neurobiológicas envolvendo a ansiedade. Haja vista que os circuitos neuronais presentes no emblemático sistema emocional não resultem em uma contextualização precisa, é possível dizer que algumas destas vias, são diretamente responsáveis por vários dos sintomas da ansiedade em si.

2.1. A extensão da ansiedade em provas

Segundo Silva (2011), a ansiedade é proveniente do medo, o qual é responsável por processar os estímulos do que é considerado como perigo ao nosso redor. Desta forma, é fato que um certo grau de ansiedade é benéfico no que tange a continuidade da espécie humana, entretanto, quando existe uma ascendência nos níveis de ansiedade, a performance dos indivíduos tende a piorar perante situações cotidianas, seja no desenvolvimento de uma avaliação, bem como em entrevistas de emprego e até mesmo nas relações interpessoais.

Duarte e Oliveira (2004), através de pesquisas comprovaram de forma unânime, que os entrevistados temiam situações onde fosse exigido qualquer tipo de interação que envolvesse seus professores. Situações como a realização de provas, o ato de tirar dúvidas e até mesmo a reivindicação de direitos tornam-se passivas de uma grande carga de ansiedade segundo a pesquisa.

Silva (2011), relata sobre a dificuldade dos alunos em se expor, principalmente diante dos professores, principalmente pelo medo de punições, exposição e até mesmo de serem ridicularizados perante a turma. Estes fatores corroboram de forma massiva para dificuldades no aprendizado.

Alguns fatores podem atenuar de forma considerável os níveis de ansiedade entre os alunos, de modo que Silva (2011, p. 21) contextualiza isto da seguinte forma: “... outros fatores que podem levar os alunos a elevarem o nível de ansiedade são as dificuldades encontradas para se adaptarem a uma escola diferente, onde o novo currículo é muito diferente e os alunos são confrontados com um elevado número de professores e disciplinas. ”

2.2 . Como controlar a ansiedade em provas

Desde a década de 1960 existe nos Estados Unidos técnicas de intervenção para minimizar os impactos da ansiedade de provas sobre os alunos, onde inicialmente os trabalhos deram enfoque ao tratamento dos sintomas (comportamento). Posteriormente os estudos avançaram e conseguiram explorar os aspectos que influenciam, como emoção e preocupação.

É bastante comum, diante das primeiras manifestações de transtornos de ansiedade, as pessoas procurarem tratamentos farmacológicos. Porém existem diversas alternativas para abrandar os sintomas de ansiedade sem necessidade de uso de alguma droga. Entre as ações mais saudáveis, estão: alimentação saudável, exercícios físicos, traçar metas atingíveis, terapias holísticas, hipnose, psicoterapia e manter vínculos emocionais.

As terapias holísticas são indicadas por especialistas, como forma de atenuar os sintomas da ansiedade. Yoga, meditação, acupuntura, musicoterapia, e várias outras terapias alternativas são vistas como opções efetivas como tratamento auxiliar em quadros de ansiedade. São indicadas por especialistas, como forma de atenuar os sintomas da ansiedade.

Uma alimentação saudável e equilibrada, rica em vitaminas e aminoácidos, contribui para a produção de serotonina, o neurotransmissor responsável por regular o humor, considerado um dos hormônios da felicidade. A prática de atividades físicas também contribui positivamente para o tratamento pois estimula a produção de endorfina, conhecida por proporcionar relaxamento e bem-estar.

3. METODOLOGIA

Uma pesquisa é definida como “uma atividade voltada para a solução de problemas teóricos ou práticos com o emprego de processos científicos” (Cervo & Bervian, 2002, p. 63). De acordo com Marconi e Lakatos (2010, p. 169): “pesquisa é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar (...).”

Existem inúmeros tipos de pesquisas, porém as formas clássicas de classificação são em função da sua natureza, da sua forma de abordagem, ou dos seus objetivos e procedimentos técnicos. Sob a ótica de abordagem do problema, este artigo pode ser visto como uma pesquisa quantitativa, pois a interpretação dos fenômenos requer o uso de técnicas estatísticas (Silva & Menezes, 2001).

Quanto a sua natureza, o presente trabalho pode ser definido como uma pesquisa aplicada, em que os conhecimentos gerados contribuem para fins práticos, procurando obter soluções para problemas concretos (Cervo; Bervian, 2002). Em relação ao objetivo, esta pesquisa é definida como descritiva. Na caracterização de Matias-Pereira (2012, p. 89), “[a pesquisa descritiva] visa descrever as características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis.”

Esta pesquisa foi organizada e desenvolvida durante o período 2017/2 por alunos do Curso de Graduação em Engenharia Mecânica matriculados nas disciplinas Cálculo I e Cálculo II. A pesquisa organizada em forma de artigo científico foi parte da avaliação da disciplina de Cálculo. O objetivo da mesma é identificar possíveis causas e fatores influenciadores das dificuldades de aprendizagem dos estudantes de Cálculo. Os alunos das disciplinas citadas foram divididos em grupos e deveriam escolher um problema de pesquisa a ser estudado.

O grupo que desenvolveu este estudo resolveu pesquisar a ansiedade pois acredita ser um fator influenciador das dificuldades de realização de provas e testes. Contudo, focamos nos estudantes secundaristas, ou seja, os que estão matriculados no Ensino Médio Integrado ao Técnico do próprio campus. A escolha se dá, pois, as dificuldades de aprendizagem Matemática já ocorre em etapas anteriores à Graduação. Assim, motivados em saber se a ansiedade nesta fase contribui para o desenvolvimento de avaliações e, conseqüentemente, de resultados

insatisfatórios, tais fatores podem ser influenciadores de dificuldades na etapa seguinte ao Ensino Médio, ou seja, na graduação.

Espera-se que este estudo seja um norteador institucional a fim de se formule estratégias que diminuam a ansiedade e melhorem os resultados dos estudantes do Ensino Médio, possibilitando que estes ingressem na Graduação com potencialidades de superarem as dificuldades trazidas pela ansiedade.

3.1 Instrumentos

Para possibilitar o diagnóstico foi realizada uma pesquisa com alguns dos estudantes secundaristas do Ifes campus São Mateus (Imagem 1), utilizando-se um questionário composto por 27 questões que foi dividido em quatro pontos de análise: sentimento (7 perguntas, exemplo: “Tenho dores de cabeça?” ou “Tenho um sentimento de angústia?”); confiança (4 perguntas); apreensão (8 perguntas, exemplos: “Fico preocupado com uma possível reprovação?” ou “Me preocupo com o que meus colegas vão pensar se eu não for bem?”) e estudos (6 questões), além de aferir a série de estudo e o sexo do entrevistado. As perguntas foram estruturadas numa escala Likert de 3 pontos, numa amostra válida total de 161 respostas coletadas voluntariamente entre os dias 13 e 17 de novembro de 2017.



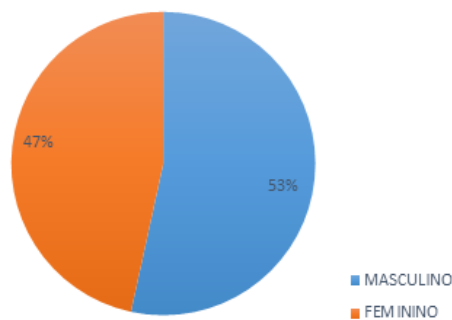
Imagem 1: Alunos do segundo ano do curso técnico integrado em eletrotécnica

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo possibilitou a ampliação do conhecimento acerca dos adolescentes estudantes do Ifes campus São Mateus. A complexidade desta análise aprofundada é de suma importância

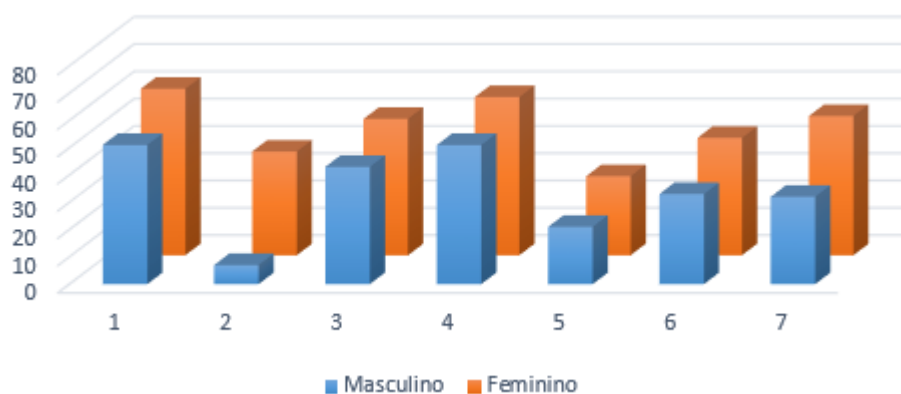
para conhecer as limitações do processo de ensino aprendido, observados fatores de ordem biológica, psicológica, sociais e econômicas. Cooperaram neste estudo 161 estudantes dos cursos técnicos integrados do Ifes campus São Mateus, com faixa etária entre 14 e 19 anos. Conforme Gráfico I, 86 (53%) do sexo masculino e 75 (47%), do sexo feminino.

Gráfico 1 - Divisão dos entrevistados por sexo



Conforme Gráfico 2 os indivíduos do sexo feminino revelaram escores superiores dos valores de ansiedade do que os do sexo masculino, corroborando os resultados de diversas pesquisas em torno deste tema (Silva, 1992; Pinto, 1996; Perez, Nicolau, Romano, & Laranjeira, 2005). A distribuição da amostra foi de 38,5% no primeiro ano, 39,75% no segundo ano e 21,74% estudantes do terceiro ano.

Gráfico 2 - Respostas com algum grau de ansiedade das perguntas do Eixo 1 separadas por sexo



Para as escalas analisadas, a distribuição dos escores dos participantes indicou níveis diferentes de ansiedade (sentimento, confiança e apreensão). Na tabela 1, são apresentados os 7 sintomas comuns da ansiedade e as porcentagens da distribuição por resposta. Observa-se no eixo 1 que na média temos um valor inferior de ~17% dos entrevistados com registro possíveis para alta

ansiedade. Porém este número salta para ~50,39% quando consideramos algum possível registro dos sintomas de ansiedade para o eixo 1.

Para melhor avaliar os dados, consideramos as respostas “muito” como alta ansiedade e “pouco” como baixa ansiedade, verificando sempre os dados em de respostas em conjunto, pois não bastava um estudante responder positivo para os sintomas de ansiedade em uma pergunta e nas demais não identificar traços do transtorno. Em alguns momentos da análise dos dados agrupamos as respostas “pouco” e “muito” para melhor compreender dos dados.

Tabela 1 - Sentimentos sobre o preparo nas vésperas dos exames

Eixo 1 - SENTIMENTO				
Perguntas	Não (%)	Pouco (%)	Muito (%)	Total (%)
Tenho "frio na barriga"	30,43	44,72	24,84	100
Fico com náuseas (sensação de estômago embrulhado)	72,05	20,50	7,45	100
Frequência cardíaca aumenta	42,24	39,75	18,01	100
Tenho um sentimento de angústia	32,30	36,02	31,68	100
Necessidade de ir ao banheiro mais vezes do que o habitual	68,94	21,12	9,94	100
Tenho dores de cabeça	52,80	32,92	14,29	100
Tenho algum tipo de tremor no corpo	48,45	35,40	16,15	100

Verificada essa percepção inicial, o eixo 2 - Confiança ratifica em partes as informações aferidas na Tabela 1. Em média, somente ~12% dos candidatos tem autoconfiança para realização das provas, e expandido essa relação de série, a porcentagem sobe para ~77%. Os dados por perguntas podem ser observados na Tabela 2, com uma margem oscilando em ~50% dos discentes com sentimento de pouco preparados para as avaliações, dado que consolida traços de ansiedade nas turmas. Entre os sintomas que compõem as respostas mais referidos na amostra na Tabela 1 foram, por ordem de frequência: angústia, frio na barriga, aumento da frequência cardíaca, tremor no corpo, dores de cabeça, entre outros.

Tabela 2 - Respostas para o eixo confiança dos discentes sobre o sentimento de preparo para realizar uma avaliação

Eixo 2 - CONFIANÇA				
Perguntas	Não (%)	Pouco (%)	Muito (%)	Total (%)
Me sinto confiante para as provas que vou realizar	24,22	55,90	19,88	100
Acredito que terei sucesso	24,22	51,55	24,22	100
Tenho convicção ao resolver uma prova	19,25	53,42	27,33	100
Me sinto preparado antes das provas	24,22	63,98	11,80	100

Porém a parte da pesquisa em que se tornou expressiva a preocupação dos alunos sobre a pressão da atividade acadêmica é o eixo 3 - Apreensão que analisou dados comuns de ansiedade, como se preocupar com variáveis alheias ao seu objetivo. Por exemplo, ~60% dos candidatos da entrevista tem alta preocupação com o nível de dificuldades da prova, e se expandirmos estes dados para quem tem algum tipo de preocupação este número médio chega próximo dos ~73%.

Tabela 3 - Respostas para o eixo: Apreensão dos discentes sobre os pensamentos que antecedem às vésperas de um exame

Eixo 3 - APREENSÃO				
Perguntas	Não (%)	Pouco (%)	Muito (%)	Total (%)
Fico preocupado com uma possível reprovação	19,25	32,30	48,45	100
Fico pensando no grau de dificuldade da prova	11,80	28,57	59,63	100
Tenho pensamentos relacionados a um mau desempenho	10,56	43,48	45,96	100
Me preocupo com o nível de preparação das outras pessoas	51,55	25,47	22,98	100
Penso que posso ter compreendido mau o enunciado	22,36	44,10	33,54	100
Fico preocupado com as consequências de um mau resultado	10,56	25,47	63,98	100
Me preocupo com o que meus colegas vão pensar se eu não for bem?	60,87	20,50	18,63	100
Me preocupo com o que minha família vai pensar se eu não for bem?	29,81	25,47	44,72	100

O quarto eixo do trabalho explorou aspectos relacionados com a condição de preparo dos estudantes para a realização do exame. Este eixo revelou as maiores percentagens para identificar o “sentimento de despreparo” dos discentes, como se observa na coluna “pouco” da Tabela 4.

Este sentimento de despreparo revela um problema de confiança. A psicóloga Marisa de Abreu Alves, observa que é comum ouvir os comentários: “Eu sabia tudo, mas só lembrei a resposta depois que entreguei a prova!” ou “parece que quanto mais estudo menos sei!” Há uma grande quantidade de estudantes sendo injustiçados, por si próprio, e não conseguem um bom êxito acadêmico por não conseguirem a devida calma na hora da prova. Este nervosismo pode aparecer apenas na hora em que sentou diante da avaliação, um dia antes, uma semana antes ou ser contínua desde o momento em que soube que precisará responder a tal prova.

Tabela 4 - Estudos dos discentes sobre sua condição de preparo para as avaliações

Eixo 4 - ESTUDOS				
Perguntas	Não (%)	Pouco (%)	Muito (%)	Total (%)
Estudei suficiente para prova?	11,80	57,14	31,06	100
O assunto aplicado em sala de aula despertou meu interesse?	15,53	59,63	24,84	100
Tenho domínio do conteúdo da prova?	9,32	68,32	22,36	100
Consegui compreender o assunto em sala de sala	9,32	56,52	34,16	100

A Tabela 5 demonstra uma contradição. Embora boa parte dos estudantes não ter confiança para a realização da prova conforme dados da Tabela 2, os dados do eixo 4 mostram o contrário. 41,61% dos entrevistados disseram ter percepção do domínio de 80% do conteúdo da prova. Se considerarmos ampliado essa noção para os que acreditam ter a pontuação mínima de aprovação (60% da pontuação distribuída no período), este valor salta para ~83%.

Essa conclusão é ratificada com a percepção que os discentes têm sobre o percentual de exercícios realizados para os testes, onde ~54% do grupo que estaria aprovado realiza boa parte dos trabalhos e exercícios propostos para os exames. Portanto, sob essa orientação é baixo o número de alunos que não executa as atividades propostas pelo professor, o que é uma tendência em tese ao êxito acadêmico, sendo que a ansiedade pode ser o componente oculto para o

insucesso dos candidatos, mesmo com inteligência sobre o assunto. A literatura também válida tal percepção, como o estudo de Mandler e Sarason em 1952.

Tabela 5 - Respostas para o eixo Estudos sobre o grau de domínio do conteúdo

Eixo 4 - ESTUDOS							
Perguntas	0 (%)	20 (%)	40 (%)	60 (%)	80 (%)	100 (%)	Total (%)
Qual o percentual de domínio do conteúdo que considero ter para a prova	1,24	2,48	13,04	36,65	41,61	4,97	100
Qual o percentual de exercícios para a prova considero ter realizado	6,83	21,74	16,77	26,09	18,01	10,56	100

5. CONCLUSÃO

É fato que todo profissional da educação sempre busca melhorar os processos de ensino e aprendizagem, objetivando-se o melhor desempenho possível de seu público. Essa preocupação estimula trabalhos e a busca pela compreensão de falhas no sistema de ensino, para motivar os estudantes na realização das tarefas escolares.

Não é difícil encontrar relatos na literatura que atestam consistentemente que a experiência continuada de fracasso corrói a motivação, destruindo a expectativa (esperança) do discente de obter êxito escolar, levando a construir um círculo vicioso de mal desempenho. O aluno perde as forças para continuar com os estudos, ocasionando a fuga para realizar os trabalhos e listas de exercícios, levando a evasão, desânimo ou a busca por formas não lícitas de obter progresso nas avaliações (“cola”).

De certo não é de hoje que existem este grande mal-estar físico e psíquico, mas a rotina corrida e os diversos compromissos diários, somados ao estresse, pressões acadêmicas, fobias e privações sociais constantes, potencializam o desenvolvimento desses tipos de desordem mental. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estimam que 33% da população mundial sofre de algum tipo de transtorno de ansiedade, sendo que o Brasil figura entre os primeiros dessa lista.

Dentro deste universo de variáveis (intrapessoais e ambientais) que compõem o sucesso ou fracasso acadêmico a pesquisa explorou alguns aspectos da ansiedade e como estes afetam o

aluno no desempenho de suas avaliações. Ainda buscou-se identificar nos componentes “Estudo” se os discentes estavam se preparando corretamente para os exames, cumprindo os exercícios propostos pelos docentes. Do universo da amostra analisado, podemos constatar os traços que indicam a presença do componente da ansiedade presente nas turmas e presença dos sintomas provocados, em um número superior de alunos que as expectativas iniciais.

Desta forma, mecanismo de ajuda podem ser implementados na instituição. Um primeiro passo é o auto diagnóstico do problema, para que o estudante tenha uma chance de conhecer sua limitação e buscar ajuda. Há várias ações que contribuem para minimizar os impactos da ansiedade sobre na vida do estudante. Uma vida saudável, observando a alimentação e atividades físicas são bons hábitos para o começo, assim como as terapias com profissionais da saúde, principalmente o psicólogo. Alguns tratamentos passam por mudanças de antigos costumes e uma nova postura do estudante, com muita disciplina sobre o comportamento.

Novos estudos na instituição sobre ansiedade podem ser realizados para aprofundar o conhecimento possibilitar diagnósticos mais precisos com outras variáveis. Palestras, orientações, distribuição de cartilhas, preparo do corpo docente, técnico e pedagógico, são algumas ações que podem contribuir para a melhoria e controle da ansiedade dos estudantes.

Portanto, conhecer os sintomas de ansiedade comuns nos adolescentes incentiva à reflexão da comunidade acadêmica (professores, pedagogos, psicólogos e os pais) que podem intervir sistematicamente para prevenir ou minimizar o desenvolvimento dos transtornos.

Os resultados deste estudo são norteadores institucionais e contribuem para refletir que muitos jovens carregam para a vida adulta sentimentos que não foram bem organizados, trabalhados nesta fase. Assim, estes jovens podem ingressar na universidade com as mesmas dificuldades em realizar provas e testes que na fase anterior. Tal aspecto é importante de ser avaliado a fim que se norteiam ações institucionais de melhoria da qualidade do ensino e de vida, contribuindo para o fortalecimento deste jovem e de reconhecimento de suas potencialidades, o qual poderá ser um adulto com maior possibilidade de enfrentamento dessas problemáticas.

6. REFERÊNCIAS

- Alves, M. A. (2016). Nervosismo em exames e provas. Recuperado em 11 de setembro de 2018, de: <http://www.marisapsicologa.com.br/nervosismo-em-exames-e-provas.html>.
- Cervo, A. L., & Bervian, P. A. (2002). Metodologia científica. São Paulo: Prentice Hall.
- Duarte, A. M., & Oliveira, M. A.; (2004). Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. Revista Brasileira de terapia comportamental e cognitiva, 6, n. 2.
- Hansen, R. A. (1977). Anxiety. In: S. Ball. Motivation in education. New York, Academic Press, 91-109.
- Head, L. Q. & Lindsey, J. (1984). Anxiety and the University Student: A brief review of the professional literature. Psychological abstracts, 161-172.
- Hill, K. T., & WIGFIELD, A (1984). Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done About It. The Elementary School Journal, 105-126.
- Lakatos, Eva Maria, & Marconi, Marina de Andrade (2003). Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas.
- Matias-Pereira, J. (2012). Manual de metodologia da pesquisa científica. São Paulo: Atlas.
- Mandler, G., & Sarason, S. B. (1954). A study of Anxiety and Learning. Journal of Abnormal and Social Psychology, 47: 166-173.
- Naveh-Benjamin, M., Mickeachie, W. J., & Lin, Y. G. (1987). Two Types of test-anxious students: support for an information processing model. Journal of educational psychology, 131-136.
- Pelisoli, C., & Rodrigues, D. G. (2008). Anxiety in candidates for university entrance examinations: an exploratory study, 171-177.
- Perez, G. H., Nicolau, J. C, Romano, B. W., & Lanranjeira, R. (2005). Depressão e síndromes isquêmicas miocárdicas instáveis: Diferenças entre homens e mulheres. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 85(5), 319-326.
- Pinto, W. (1996). Stress, qualidade de vida e vitiligo. In M. N. Lipp (Org.) (1996), Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus, 129-148.
- Sarason, I. G. (1972). Experimental approaches to test anxiety: attention and the uses of information. New York: Academic Press.
- Silva, C. R., (2011). Ansiedade no meio escolar. (Monografia). Consórcio Setorial de Educação a distância, Universidade de Brasília/ Universidade Estadual de Goiás. Brasília-DF.
- Silva, E. L., & Menezes, E. M. (2001). Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC.

Silva, A. C. A. (1992). Estresse em bancários: Qualidade de vida, estresse e estressores presentes em uma amostra de funcionários do Banco do Brasil. Dissertação de Mestrado não-publicada, Pontifícia Universidade Católica, Campinas.

Soares, A. B., & Martins, J. S. R. (2010). Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. *Paidéia*, 20, n. 45, 57-62.