

# ATIVIDADES AVALIATIVAS E ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA EM UMA UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA NO SUL DO BRASIL

*Data de aceite: 01/02/2024*

### **Gabriela Dos Santos**

Graduanda em psicologia - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

### **Rodrigo Ribeiro Rodrigues**

Graduando em psicologia - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

### **Michele Barragana Severo Corrêa**

Graduanda em psicologia - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

### **Julia dos Santos Venâncio**

Graduanda em psicologia - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

### **Jenifer Jeisiara Rosa Francisco**

Graduanda em psicologia - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

### **Joice Catarina Sabatke**

Graduanda em psicologia - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

### **Leonard Almeida de Moraes**

Professor do curso de psicologia - Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

instinto de sobrevivência. No entanto, ao alcançar altos níveis, pode se tornar prejudicial ao indivíduo, dificultando a resolução de conflitos no dia a dia na sociedade. Essa pesquisa buscou identificar quais atividades geram mais ou menos ansiedade nos estudantes de psicologia em uma universidade comunitária no sul do Brasil. Trata-se de pesquisa com objetivo descritivo, com abordagem quantiquali, configurando o método misto. Na primeira etapa aplicamos um questionário quantitativo através dos acadêmicos do curso de psicologia por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e, na segunda etapa qualitativa, uma entrevista semiestrutura foi conduzida junto a coordenadora do o curso. A hipótese de que diferentes modelos de atividades avaliativas geram diferentes níveis de ansiedade foi confirmada. Esse estudo contribui para a compreensão de como as atividades influenciam o desempenho dos acadêmicos e reforça a necessidade de desenvolver estratégias de transmissão e avaliação de conhecimento considerando a saúde mental dos estudantes e seus estados de ansiedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** ansiedade de exames. ansiedade. psicologia. ensino

**RESUMO:** A ansiedade tem sido estudada por sua importância como reação natural do indivíduo principalmente atrelada ao

superior. avaliação.

## COLLEGE ASSIGNMENTS AND ANXIETY AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS IN A COMMUNITY COLLEGE IN SOUTHERN BRAZIL

**ABSTRACT:** Anxiety has been studied due to its importance as an individual's natural reaction, mainly linked to the survival instinct. However, when reaching high levels, it can become harmful to the individual, making it difficult to resolve conflicts on a daily basis in society. This research sought to identify which activities generate more or less anxiety in psychology students at a community university in southern Brazil. This is research with a descriptive objective, with a quantitative and qualitative approach, configuring the mixed method. In the first stage, we applied a quantitative questionnaire to psychology students using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and, in the second qualitative stage, a semi-structured interview was conducted with the course coordinator. The hypothesis that different models of evaluative activities generate different levels of anxiety was confirmed. This study contributes to the understanding of how activities influence academic performance and reinforces the need to develop strategies for transmitting and evaluating knowledge considering students' mental health and their anxiety states.

**KEYWORDS:** exam anxiety. anxiety. psychology. University education. assessment.

### 1 | INTRODUÇÃO

A ansiedade tem sido estudada por sua importância como reação natural do indivíduo principalmente atrelada ao instinto de sobrevivência. No entanto, ao alcançar altos níveis, pode se tornar prejudicial ao indivíduo, dificultando a resolução de conflitos no dia a dia na sociedade. Autores como Spielberg, Gorsuch e Lushene (2005) propuseram uma diferenciação entre o estado de ansiedade e o traço de ansiedade. O primeiro, estaria relacionado a estados fisiológicos momentâneos, como situações específicas que desencadeiam comportamentos ansiosos e duram por um tempo estipulado. Já o traço de ansiedade estaria relacionado à personalidade do indivíduo e das situações que o mesmo identifica como perigosas ou ameaçadoras, o que tende a aumentar a proporção de desencadeantes (Vasconcelos *et al.*, 2022).

A ansiedade pode ser identificada a partir de fatores como preocupação com o futuro, antecipação de perigo, tensão ou inquietação, independente da causa dos fenômenos ser ou não conhecida pelo sujeito. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil ocupa o lugar de país com a maior proporção de pessoas que sofrem com o distúrbio de ansiedade (Souza; Machado-de-Souza, 2017).

O ambiente acadêmico pode ser considerado desencadeador para fenômenos como ansiedade por ser um local em que conhecimentos são constantemente transmitidos e avaliados. Universitários tendem a apresentar sintomas de ansiedade durante o período do curso, podendo ser associados às expectativas e à transição de ambientes, seja na entrada para o ambiente acadêmico no início da graduação ou no final dela, em relação

ao mercado de trabalho. A ansiedade está relacionada a dificuldades no desenvolvimento das habilidades sociais, impactando negativamente a experiência acadêmica (Bernardelli *et al.*, 2022).

Dessa forma, este trabalho teve como objetivo identificar quais atividades avaliativas desencadeiam mais ou menos sintomas de ansiedade nos acadêmicos de psicologia numa universidade comunitária no sul do Brasil. Visto que esse tema é relevante atualmente e vem sendo bastante debatido nos últimos anos no curso de psicologia em questão, principalmente devido ao crescimento de sintomas de ansiedade pós-pandemia. Os dados visam subsidiar à coordenação do curso de psicologia e outros cursos pelo país para que, caso necessário, promover melhorias no curso e conscientizar os acadêmicos sobre as atividades acadêmicas que causam mais e menos ansiedade nos estudantes.

## 2 | ANSIEDADE E ATIVIDADES AVALIATIVAS

A ansiedade é um estado emocional que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, gerando impactos negativos em todas as áreas da vida. O aumento dos problemas relacionados aos transtornos de ansiedade a tornam uma das principais doenças que atinge a sociedade contemporânea. No meio acadêmico, diversos estudos mostram os impactos negativos proporcionados pelos transtornos psicológicos aos estudantes e profissionais ao redor do mundo (Bernardelli *et al.*, 2022).

O ingresso no meio acadêmico é um período que demanda diversas adaptações. Os universitários enfrentam dificuldades acadêmicas, pessoais e interpessoais, ocasionando o estado de ansiedade recorrente em meio a trajetória (Sahão; Kienen, 2020). Nas universidades uma parte da metodologia de aprendizado se dá ao ato de falar em público, o que é considerado um grande estressor psicossocial, provocando um aumento nos níveis de ansiedade dos estudantes (Angélico; Bauth, 2020). Períodos avaliativos e seletivos, por meio de provas, têm gerado fortes impactos negativos causadores de ansiedade, visto que, o objetivo é demonstrar sua competência intelectual. Estudos brasileiros têm averiguado que muitos jovens não se sentem preparados psicologicamente para desenvolver o processo avaliativo, gerando sintomas relevantes ao aumento do nível de ansiedade, estresse, medo e insegurança (D'Ávila; Soares, 2003).

A preocupação é um aspecto cognitivo da ansiedade que atravessa os estudantes nas mais variadas situações de testagem ao longo de sua vida acadêmica. Há pelo menos cinco formas de manifestações diferentes deste sentimento. A percepção será um fator importante para uma resposta ansiosa de fracasso acadêmico (Karino; Laros, 2014).

A ansiedade característica dos desafios universitários forma uma tríade junto com a depressão e o estresse, independente se o estudante está no início ou no final do curso, uma vez que cada etapa da vida acadêmica tem suas avaliações (Jardim, *et al.*, 2020). Esses dados se tornam ainda mais preocupantes pelo fato de que, muitas vezes, os

estudantes em sofrimento não procuram apoio psicológico especializado (Araújo; Oliveira; Oliveira-Monteiro, 2021).

A ansiedade e a depressão são encontradas em um índice elevado dentro das universidades. Os estudantes universitários têm uma maior probabilidade de desenvolver transtornos depressivos ou ansiosos, principalmente nos primeiros anos da graduação, visto que acontecem mudanças em seu estilo de vida (Lelis, *et al.*, 2019). A transição para a universidade implica uma série de desafios, uma vez que os estudantes são confrontados com novas situações. Eles precisam se adaptar a um ambiente caracterizado por interações sociais intensas, ao mesmo tempo em que são exigidas a demonstração de competência acadêmica (Ferreira; Oliveira; Vandenberghe, 2014).

Através da adoção de medidas de controle e intervenção quando necessário, essas instituições podem contribuir para a formação de profissionais que estejam mais bem preparados. Assim, serão profissionais mais preparados de forma técnica e emocional para lidar com a saúde humana (Lelis, *et al.*, 2019). A carga de estudos frequentemente intensa, a pressão associada aos trabalhos e exames, a necessidade de lidar com a autoridade do corpo docente, bem como o desafio de falar em público, explorar novas atividades e estabelecer novas amizades são fatores que podem agravar a situação (Ferreira; Oliveira; Vandenberghe, 2014).

O ambiente universitário e o mercado de trabalho exigem não apenas conhecimento, mas também um conjunto diversificado de habilidades sociais. Tais exigências ultrapassam o conhecimento formal especializado e exige que os sistemas educativos incluam um variado leque de competências como novas formas de comunicação e de acesso à informação (Ferreira; Oliveira; Vandenberghe, 2014). Muitas das competências sociais exigidas pelo ambiente acadêmico relacionam-se com a habilidade de falar em público, como é o caso de expressar a opinião perante a turma, fazer perguntas, avaliações orais e apresentações de trabalho. Essas exigências transcenderam as fronteiras do conhecimento formal e exigiram que os sistemas educativos abordem uma variedade de competências, incluindo novas formas de comunicação e acesso à informação (Karino; Laros; 2014).

A alteração do sono pode ocorrer ou ser ocasionada devido ao aumento da atividade que esse contexto universitário proporciona, conciliando com as demandas do cotidiano já existente de cada indivíduo, logo contribuindo para uma baixa qualidade de sono entre os estudantes. Estudos apontam que a má qualidade do sono e a ansiedade estão correlacionados entre eles, e são dois fatos que de forma direta afetam o desempenho acadêmico (Silva, *et al.*, 2022).

Situações como provas e atividades avaliativas são comuns dentro do cenário acadêmico, entretanto essas situações podem se tornar fontes de estresse e ter efeitos negativos na vida dos estudantes. Alguns estudos mostram que a frequência e a intensidade dessas emoções podem interferir no desempenho acadêmico do aluno ou até nas situações cotidianas (Karino; Laros, 2014).

## 2.1 Escala de ansiedade

O Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE), traduzido e adaptado por Biaggio, é um instrumento com 40 afirmações a respeito dos sentimentos do sujeito, composto por duas subescalas: estado, que é ansiedade de momento, e traço, ansiedade estável. Cada parte do instrumento contém 20 itens e as respostas são classificadas em escala do tipo Likert variando de um a quatro pontos (1) sendo quase nunca e (4) quase sempre. A contagem de cada parte varia de 20 a 80 pontos, e isso pode indicar um baixo grau de ansiedade (0-30), grau mediano de ansiedade (31-49) e grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50) (Jardim; Castro; Rodrigues, 2020).

## 3 | MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa com objetivo descritivo, com abordagem quanti-quali, configurando o método misto. Na primeira etapa aplicamos um questionário quantitativo através dos acadêmicos do curso de Psicologia e na segunda etapa realizamos uma entrevista qualitativa com a coordenadora do mesmo curso.

Com as métricas quantitativas testamos teorias objetivas, traçando relação entre variáveis. Já a etapa qualitativa se volta para a exploração e para o entendimento do significado atribuído ao fenômeno em questão pelo grupo estudado. (Creswell, 2021). A integração entre as dimensões qualitativa e quantitativa, promovida pelo método misto, nos leva a uma compreensão além do que poderia se chegar com o uso isolado de uma dessas técnicas. Ainda dentro deste método misto, estabelecemos um desenho de pesquisa convergente, como pode ser visto na Figura 1. Os pesquisadores coletaram as formas de dados quanti e qualitativos quase que simultaneamente. Na etapa seguinte, a da análise de dados, estas informações foram integradas.

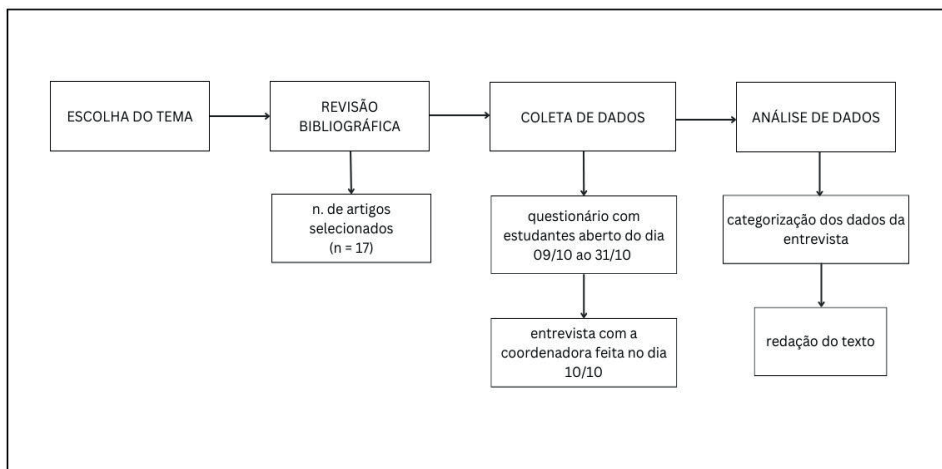


Figura 1. Etapas da pesquisa

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Para o referencial teórico, foram utilizados cinco portais na realização da busca de artigos, sendo eles: Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), PUBMED, Portal CAPES e SCIELO. Os descritores indexados utilizados para a pesquisa foram: *ansiedade*, *ansiedade de exame*, *desempenho acadêmico*, *universitários*, *estudantes de psicologia*, e *psicologia*. A busca ocorreu pela combinação dos termos, junto ao operador lógico AND. As seguintes combinações de descritores foram utilizadas: *ansiedade de exames* e *universitários*, *ansiedade de exames* e *estudantes de psicologia*, *ansiedade* e *desempenho acadêmico e psicologia*, *desempenho acadêmico* e *estudante de psicologia*, *ansiedade* e *universidade*, *ansiedade* e *estudantes*.

Os critérios de inclusão utilizados consistiram em: a) acesso aberto aos resumos acompanhados dos textos completos em português; b) publicados no período de 2013 a 2023; c) sobre temas relacionados à ansiedade, atividades acadêmicas avaliativas e ambiente universitário. Os critérios para exclusão: a) artigos não relacionados ao tema e área abordada; b) artigos não disponibilizados na íntegra e distinto dos idiomas elencados; c) artigos com acesso restrito.

O resultado total das buscas nas plataformas de dados contou com 386 materiais no total. Após a organização dos materiais de acordo com os critérios de inclusão foram excluídos 322 artigos por não serem relevantes para a pesquisa, 7 por serem duplicados e 40 por não serem em português. Restaram no total 17 artigos para a leitura como observado na Figura 2.

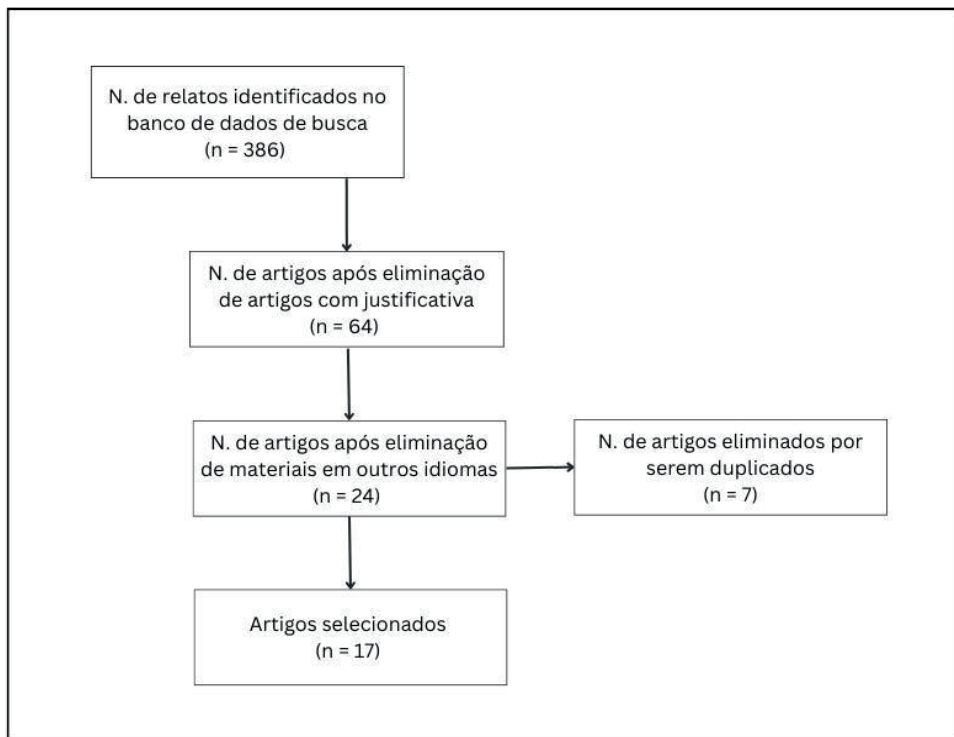


Figura 2. Etapas da revisão de literatura.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Para a coleta de dados, foi realizada uma entrevista com a coordenadora do curso de psicologia da universidade e elaborado um questionário baseado no Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) (Spielberger, 1979) no formato de escala *likert*. A entrevista se deu de forma remota, a partir da plataforma *Zoom*, e foi utilizado um roteiro semiestruturado elaborado de acordo com a temática da pesquisa. Nela, foram apresentadas três questões de forma introdutória contendo assuntos como nome, período de atuação na área e como coordenadora do curso de psicologia. Em seguida, foram apresentadas quatro perguntas, podendo ser aprofundadas de acordo com as necessidades da pesquisa. Os tópicos abordados foram a trajetória acadêmica e relação com atividades avaliativas, mudanças percebidas no passar dos anos no curso, possibilidades de melhorias, e percepção das diferenças entre ansiedade traço-estado em estudantes do curso.

Já o questionário foi elaborado na plataforma *Google Forms* direcionado ao público-alvo da pesquisa, sendo estudantes de psicologia de uma universidade comunitária do sul do Brasil, dos períodos matutino e noturno. As informações foram coletadas após a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário consistiu em a) 12 questões sociodemográficas sobre os participantes (sexo, idade, cidade

de residência, dentre outras); b) 20 questões avaliando a ansiedade traço, ou seja, como o participante tem se sentido nas últimas semanas; c) 60 questões subdivididas em três, cada uma conteve um enunciado apresentando diferentes modelos de avaliação acadêmica e a seguir 20 questões avaliando a ansiedade estado, ou seja, como o participante geralmente se sente no momento determinado. Os três modelos escolhidos foram apresentação oral em grupo, prova escrita individual, e trabalho escrito em grupo. A análise de dados seguiu os padrões de Spielberger (1979), que considera as pontuações na IDATE traço de 20 a 30 como ansiedade baixa, de 35 a 49 como moderada, 50 a 64 como elevada e 64 a 80 como altíssima. O mesmo processo vale para a IDATE estado. Ressaltamos que dentre as 20 questões do inventário, sete delas são de caráter positivo e devem ser pontuadas de maneira invertida.

A divulgação foi feita de forma remota através do link da plataforma em grupos de estudantes do curso de diferentes períodos no aplicativo *Whatsapp* e no formato presencial em turmas na universidade. A coordenação do curso também auxiliou no processo divulgando através de *e-mails*.

## 4 | ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O questionário foi dividido em três partes, sendo dados sociodemográficos como listados acima e Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) constituído por em duas partes. A última delas foi replicada três vezes de acordo com três situações hipotéticas abordando o trabalho escrito em grupo, prova individual e apresentação oral em grupo. A correção das pontuações foi realizada de acordo com as orientações provenientes da escala.

Apesquisa foi realizada através do questionário online e contou com a participação de 91 estudantes de psicologia de uma universidade comunitária do sul do Brasil, com idades variadas de 18 a 59 anos, sendo 19,4% de 19 anos e 82,8% mulheres cis. Dentre eles, 23,7% relataram já ter outra graduação. Os turnos de aula também foram variados, apesar da maioria se identificar como estudantes do período matutino, 35,5% eram do período noturno e 16,1% de ambos períodos. Em relação a cidade de residência, 54,8% relataram morar na mesma cidade da universidade e o restante variou entre 10 e 85 quilômetros de distância da cidade. No geral, 61,3% se identificaram como pessoas solteiras e 29% como casadas. Com relação às atividades extra-universidade, 28% dos estudantes tinham filhos e 77,4% trabalhavam. No que diz respeito às horas trabalhadas, 25,8% trabalham de 30 a 40 horas semanais e 18,3% trabalham de 20 a 30 horas semanais. A renda mensal prevalente, de 23,7% dos estudantes, é de três a cinco mil reais por mês. Em contraponto, 4,3% relataram ter renda abaixo de 1.500 reais.

Os resultados da primeira parte do inventário IDATE tem o objetivo de mensurar o nível de ansiedade traço do sujeito. Nesse critério, 45,1% dos estudantes apresentaram



níveis de ansiedade moderado, seguido de 36,3% dos estudantes que apresentaram níveis de ansiedade elevados. Já os níveis baixos e altíssimos foram seguidos por 6,6% e 12,1%, dos estudantes respectivamente (Figura 3). Estes dados condizem com as informações trazidas pela coordenação do curso de psicologia que relatou o quanto os compromissos fora da universidade tendem a afetar os níveis de ansiedade dos estudantes fazendo com que estes sejam aumentados quando adicionados às atividades acadêmicas.

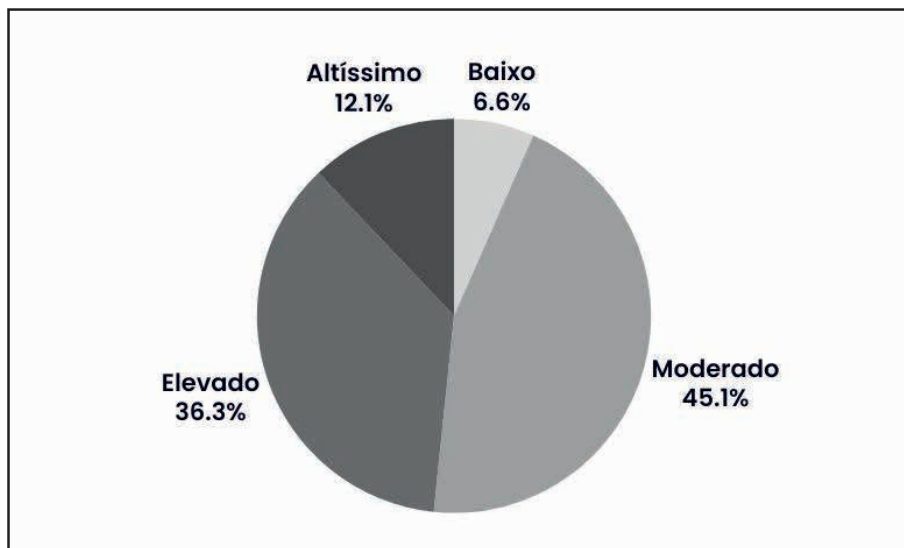


Figura 3. Percentuais de ansiedade-traço.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Em uma análise por faixa etária, os resultados revelaram que, dentre os participantes com idades entre 18 e 26 anos, 73% demonstraram níveis elevados ou altíssimos de ansiedade-traço. Por outro lado, entre os participantes com idades entre 27 e 59 anos, 76% apresentaram ansiedade-traço em níveis baixos ou moderados. Os números mostram que praticamente 7 a cada 10 estudantes participantes da pesquisa com idade até 26 anos apresentam uma ansiedade-traço em níveis elevados ou altíssimos, enquanto que estudantes com idade superior a 26 anos apresentam percentuais inversos ao grupo anterior.

Se a ansiedade-traço for analisada na perspectiva dos turnos de aula dos alunos, os resultados são variados. No turno da manhã, 60% dos participantes (27 alunos) apresentaram níveis de ansiedade baixo ou moderado, enquanto 40% apresentaram níveis elevados ou altíssimos (18 alunos). No turno da noite, 39% (13 participantes) apresentaram níveis baixo ou moderado e 61% (20 participantes) apresentaram níveis elevados ou altíssimos. A pesquisa também apresentou participantes que tinham aulas nos turnos da manhã e da noite (13 participantes) e os percentuais foram de 54% para níveis de

ansiedade-traço baixo ou moderado e 46% para níveis elevados ou altíssimos.

Já em relação à ansiedade estado, quando comparada às atividades avaliativas, apresentou dados variados. Na prova escrita individual, o nível predominante de ansiedade foi elevado com 41,8% dos estudantes, enquanto 39,6% resultaram em moderado, 16,5% altíssimo e apenas 2,2% em níveis baixos (Figura 4). A coordenadora do curso trouxe uma fala sobre o assunto:

“[...] a pessoa pode se sentir insegura, achar que aquele não é o método de avaliação que é adequado para ela [...]”

Karino e Laros (2014) descrevem como a ansiedade de exame está ligada à percepção do estudante sobre a mesma. Neste contexto, estressores como insegurança, cobrança exagerada e competição contribuem para níveis de ansiedade mais elevados.

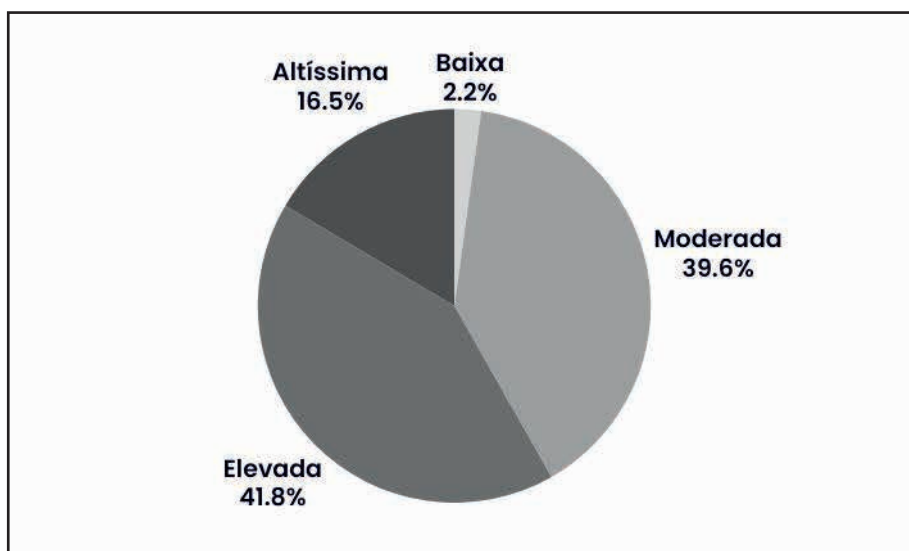


Figura 4. Percentuais de ansiedade-estado referente à prova escrita individual.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Se a prova escrita individual for analisada por turnos de aula, os dados se assemelham um pouco com os dados gerais. No turno da manhã, 64% dos participantes tinham uma ansiedade-estado em níveis elevados ou altíssimos nesse tipo de atividade, enquanto 36% apresentaram níveis baixos ou moderados. No turno da noite, os percentuais foram os mesmos dos da manhã. Já os participantes que tinham aula nos turnos da manhã e da noite, 77% (10 participantes) apresentaram níveis baixos ou moderados e 23% (3 participantes) apresentaram níveis elevados ou altíssimos.

Na análise relacionada às provas dentre os participantes com idades entre 18 e 26 anos, 73% demonstram níveis elevados ou altíssimos de ansiedade. Já entre os participantes entre 27 a 59 anos apresentam uma distribuição uniforme com 68% dos níveis

baixos ou moderados.

Os dados referentes à produção de trabalho escrito em grupo resultaram em maioria nível moderado com 48,4% dos estudantes, seguido por 33% em nível elevado, 15,4% em nível altíssimo e apenas 3,3% em nível baixo de ansiedade (Figura 5). Estes dados, condizem com as falas da coordenação que trouxe hipóteses de motivos para o aumento da ansiedade em categorias grupais por razões como a possibilidade de falta de comprometimento por integrantes dos grupos e o desconforto sentido pelos estudantes ao trabalhar em grupo. Esse dado pode também ser relacionado a fala da coordenadora que relatou:

“[...] às vezes algumas pessoas acabam levando o trabalho sozinhas e outras não ajudando, então tem todos esses fatores emocionais digamos assim que se envolve em um trabalho em grupo.”

No entanto, benefícios podem ser extraídos desse contexto como a criação de vínculos que podem até serem convertidos em futuras parcerias profissionais. A coordenação em concordância, acrescentou:

“[...] é o maior *networking* que vocês vão ter provavelmente na vida de vocês, é a maior possibilidade de troca de pessoas que estão numa mesma área de conhecimento [...]”

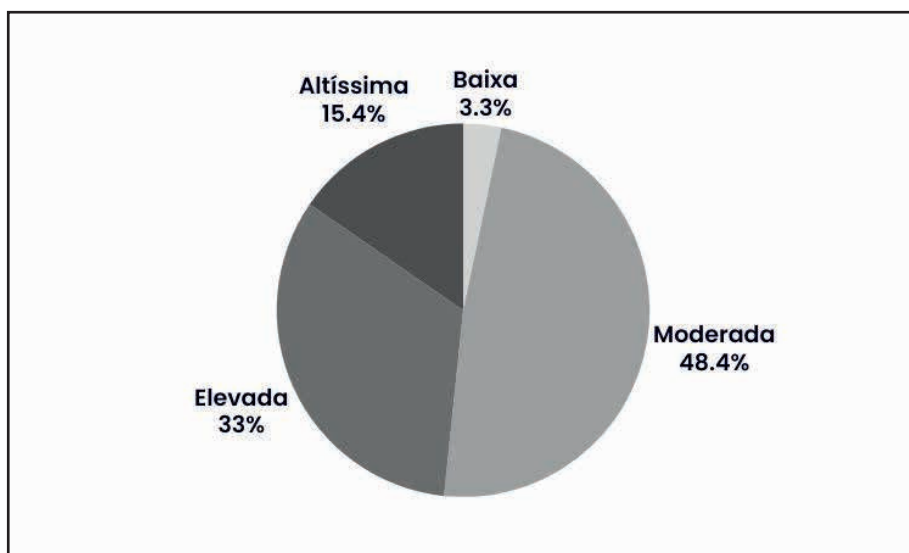


Figura 5. Percentuais de ansiedade-estado referente ao trabalho escrito em grupo.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Esses dados também foram divididos em dois grupos, sendo um deles entre idades de 18 e 26 anos e um segundo grupo com idades entre 26 e 59 anos. Em relação ao primeiro grupo, os níveis de ansiedade prevalentes foram de baixos a moderados com

54% dos estudantes, seguido por 46% em níveis elevados ou altíssimos. Já no segundo grupo, não houveram níveis prevaletentes sendo 50% em nível baixo a moderado e 50% entre elevado e altíssimo.

Ainda acerca do trabalho escrito em grupo, obteve-se os seguintes resultados em relação aos turnos de aula: no turno da manhã, 60% dos participantes que apresentaram níveis de ansiedade baixos ou moderados; no turno da noite, 55% apresentaram níveis de ansiedade elevados ou altíssimos; e, nos que tinham aula em dois turnos, 61% (8 participantes) apresentaram níveis elevados ou altíssimos nesse tipo de atividade.

Na análise das respostas relacionadas a trabalhos escritos em grupo, os participantes com idades entre 18 a 26 anos, 54% apresentaram níveis baixos ou moderados de ansiedade, 46% demonstraram níveis elevados ou altíssimos de ansiedade. Já entre os participantes entre 27 a 59 anos apresentou uma distribuição uniforme com 50% dos níveis baixos ou moderados e 50% elevados ou altíssimos.

Os números relacionados à apresentação oral em grupo foram em sua maioria também de nível moderado, com 42,9% dos estudantes, seguido por 28,6% sendo elevado, 23,1% em nível altíssimo e por fim 5,5% nível baixo (Figura 7). Houve um contraste ao relacionar as idades com a apresentação oral em grupo. Entre os participantes com idades de 18 a 26 anos, 29% apresentaram ansiedade em nível baixo ou moderado e 61% em elevado ou altíssimo. Por outro lado, os participantes com idades de 27 a 59 anos, 65% apresentaram níveis baixo ou moderado e apenas 35% elevado ou altíssimo.

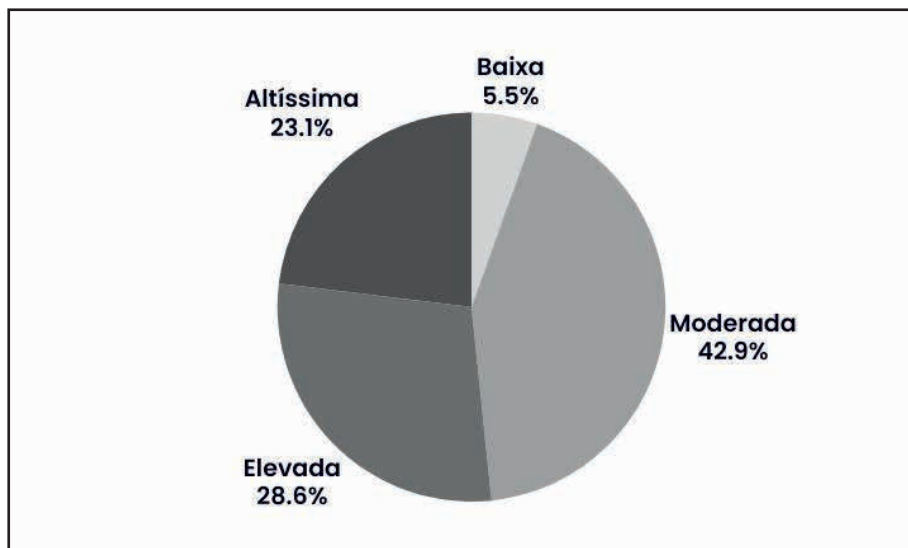


Figura 6. Percentuais de ansiedade-estado referente à apresentação oral em grupo.

Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

Na análise das respostas relacionadas a apresentação oral em grupo os participantes

com idades entre 18 a 26 anos, 61% demonstram níveis elevados ou altíssimos de ansiedade. Já entre os participantes de 27 a 59 anos, 65% apresentaram ansiedade em níveis baixos ou moderados.

Estudos trazidos anteriormente apontam como as habilidades sociais interferem na vida acadêmica dos estudantes e tem relação negativa com níveis de ansiedade quando não desenvolvidas. Em concordância, a coordenadora do curso trouxe alguns pontos a serem considerados e uma orientação clara:

“[...] não leve ninguém nas costas. Não finalize um relatório - que é uma propriedade intelectual - sem que todos (que têm o nome ali) o tenham produzido.”

A possibilidade de nem todos os participantes do grupo participarem ativamente da produção é um fator risco para a ansiedade, assim como a dificuldade que alguns estudantes têm de expor opiniões em grupos, estabelecer prazos e delegar funções. Outra questão trazida é o desconforto experienciado por alguns deles quando em conjunto o que tende a resultar em sintomas acentuados de ansiedade social.

## 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade, apesar de ser um sentimento inerente e importante para o ser humano, pode se tornar preocupante quando atinge níveis descontrolados. A universidade por ser um local de aprendizado e conter diversas formas de testagem de conhecimentos tende a ser um causador de situações que geram ansiedade. O objetivo deste estudo consistiu em identificar quais atividades avaliativas geram mais ou menos ansiedade nos estudantes de psicologia e foi alcançado através do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE). A pesquisa confirmou que diferentes atividades avaliativas exercem distintos níveis de ansiedade nos estudantes.

As provas escritas individuais emergiram como uma das principais fontes de ansiedade, contrastando com uma menor incidência de ansiedade relatada em situações de apresentação oral em grupo. Essas descobertas sugerem a necessidade de considerar estratégias visando reduzir a ansiedade, principalmente durante testes individuais. Em contraste, a preferência dos estudantes por atividades em grupo como sendo menos geradoras de ansiedade pode indicar a importância da interação e suporte social para a redução do estresse relacionado às avaliações. Estes dados foram também relacionados aos resultados da escala de ansiedade traço que relataram prevalência de níveis moderados e elevados de ansiedade nos estudantes participantes. A associação entre os resultados do IDATE e os dados de atividades acadêmicas reforça a preocupação com a prevalência de níveis moderados e elevados de ansiedade entre os estudantes. Isso sugere a importância de abordagens de intervenção que visem à gestão da ansiedade durante a trajetória acadêmica. A relevância do estudo se dá através dos dados que contribuem para

a compreensão das atividades que mais afetam os níveis de ansiedade dos estudantes e oferece oportunidades para repensar estratégias pedagógicas e métodos de avaliação, buscando promover um ambiente acadêmico mais inclusivo e menos estressante.

Esse estudo forneceu uma visão inicial importante, no entanto, sugere-se expandir a amostra em pesquisas futuras e explorar uma gama mais ampla de atividades avaliativas para melhor compreensão dos desencadeadores de ansiedade no contexto acadêmico. Além da entrevista com a coordenadora do curso, futuras pesquisas podem considerar a inclusão de outras perspectivas, como professores e orientadores acadêmicos, o que poderia oferecer uma compreensão mais completa dos fatores que contribuem para a ansiedade dos estudantes e das possíveis estratégias para lidar com esse problema, principalmente no público jovem, que foram encontrados dados mais elevados.

Uma direção promissora seria a realização de pesquisas voltadas para estratégias específicas de redução da ansiedade no ambiente acadêmico. Além disso, a realização de pesquisas longitudinais permitiria uma compreensão mais profunda das mudanças nos níveis de ansiedade ao longo do tempo durante a jornada acadêmica dos estudantes.

Em suma, os dados obtidos oferecem valiosos indicadores sobre a relação entre atividades avaliativas e níveis de ansiedade dos estudantes universitários. As implicações desses resultados apontam para a necessidade de abordagens de ensino que visem não apenas a aquisição de conhecimento, mas também o bem-estar emocional dos estudantes durante sua jornada acadêmica.

## REFERÊNCIAS

ANGÉLICO, P. A.; BAUTH, M. F. Avaliação da Ansiedade de Estudantes de Psicologia em Situações Experimentais de Falar em Público. *Psicologia: Ciência e Profissão*. Vol. 40 pag. 1-14. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003214267>. Acesso em: 21 nov. 2023

ARAÚJO, F. R.; OLIVEIRA, M. R. S.; OLIVEIRA-MONTEIRO, N. R. **Envolvimento acadêmico, funcionamento adaptativo, problemas internalizantes e problemas externalizantes em universitários**. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.39.104.AO02>. Acesso em: 21 nov. 2023.

BERNARDELLI, L. V. *et al.* **A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais**. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000100004>. Acesso em: 19 nov. 2023.

CRESWELL, J.W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto** 5. ed., Porto Alegre: Penso, 2021.

D'AVILA, G. T., SOARES, D. H. P. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na “cena da prova”. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 2003, v. 4, n. 1-2, p. 105-116, 2003. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902003000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 19 nov. 2023

FERREIRA, V. S.; OLIVEIRA, M. A.; VANDENBERGHE, L.. Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários. **Psicologia: Teoria E Pesquisa**, v.30, n.1, p.73 – 81, mar., 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100009>. Acesso em: 17 out. 2023.

GIBBS, G. **Análise de dados qualitativos**. Porto Alegre, Artmed, 2009.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia Depressiva, Estresse e Ansiedade em Universitários. **Bragança Paulista**, v. 25, n. 4, p. 645-657, out./dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>. Acesso em: 07 nov. 2023.

KARINO, Camila Akemi; LAROS, Jacob A. Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. **Bragança Paulista**, v. 19, n. 1, jan./abril 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100004>. Acesso em: 11 out. 2023.

LELIS, K. C. G. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020. ISSN 1647 2160. Disponível em: <https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>. Acesso em: 17 de outubro de 2023.

SAHÃO, F. T; KIENEN, N. Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. **Quaderns de Psicologia**, v. 22, n. 1, e1612, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1612>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SPIELBERGER, C.D., Manual do IDATE. Rio de Janeiro: CEPA; 1979.

SILVA, Dalaine Nogueira; *et al.* Qualidade de sono e níveis de ansiedade entre estudantes universitários. **O Mundo da Saúde**. São Paulo, v.46, p 247-254, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202246247254>. Acesso em: 31 out. 2023.

SOUZA, I. M.; MACHADO-DE-SOUSA, J. P. **Brazil: world leader in anxiety and depression rates**. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2300>. Acesso em: 21 nov. 2023.

VASCONCELOS, F. R. M. *et al.* **Nível de estresse entre acadêmicos da área da saúde e seus fatores desencadeantes**. 2022. Disponível em: <https://10.18310/2446-4813.2022v8n3p25-36>. Acesso em: 19 nov. 2023.