

A ansiedade escolar e seus impactos no processo de aprendizagem: um estudo quantitativo com alunos do ensino fundamental

School anxiety and its impacts on the learning process: a quantitative study with elementary school students

La ansiedad escolar y sus impactos en el proceso de aprendizaje: un estudio cuantitativo con estudiantes de educación primaria

DOI: 10.5281/zenodo.14263086

Recebido: 07 nov 2024

Aprovado: 21 nov 2024

Leandro Alexandre de Moura Cruz Junior

Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: Carpina–Pernambuco, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0003-5538-3416>

E-mail: leandro.mcruz@ufpe.br

Luan Antônio dos Santos Cabral

Licenciatura em Ciências Biológicas

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: Bezerros – Pernambuco, Brasil

E-mail: luan.ascabral@outlook.com

Lucas Cauê Bezerra da Silva

Enfermagem

Instituição de formação: Centro Universitário Maurício de Nassau

Endereço: Caruaru–Pernambuco, Brasil

E-mail: lucaskcaue@gmail.com

Jessica Millena da Silva

Enfermagem

Instituição de formação: Centro Universitário Maurício de Nassau

Endereço: Caruaru–Pernambuco, Brasil

E-mail: jessicamillena140@gmail.com

RESUMO

A ansiedade escolar é um fenômeno que afeta significativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes, especialmente em momentos de avaliação e transição escolar. Este estudo quantitativo visa analisar os impactos da ansiedade no processo de aprendizagem de alunos do ensino fundamental, investigando a frequência e a intensidade dos sintomas ansiosos e suas principais causas. Foram aplicados questionários em turmas do 8º e 9º anos, buscando identificar fatores como pressão por desempenho, relações sociais e expectativas familiares. Os resultados indicam que a ansiedade interfere na concentração e participação dos alunos em atividades escolares, além de apontar para a necessidade de maior apoio emocional por parte das instituições de ensino. Este estudo reforça a importância de estratégias de enfrentamento e programas de apoio para minimizar os efeitos da ansiedade no ambiente escolar.

Palavras-chave: ansiedade escolar, desempenho acadêmico, ensino fundamental, apoio emocional, processo de aprendizagem.

ABSTRACT

School anxiety is a phenomenon that significantly affects students' academic performance and well-being, especially during assessments and school transitions. This quantitative study aims to analyze the impacts of anxiety on the learning process of elementary school students, investigating the frequency and intensity of anxious symptoms and their main causes. Questionnaires were administered to 8th and 9th-grade classes to identify factors such as performance pressure, social relationships, and family expectations. The results indicate that anxiety interferes with students' concentration and participation in school activities, highlighting the need for greater emotional support from educational institutions. This study reinforces the importance of coping strategies and support programs to mitigate the effects of anxiety in the school environment.

Keywords: school anxiety, academic performance, elementary school, emotional support, learning process.

RESUMEN

La ansiedad escolar es un fenómeno que afecta significativamente el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes, especialmente durante las evaluaciones y las transiciones escolares. Este estudio cuantitativo tiene como objetivo analizar los impactos de la ansiedad en el proceso de aprendizaje de estudiantes de primaria, investigando la frecuencia e intensidad de los síntomas ansiosos y sus principales causas. Se administraron cuestionarios a clases de octavo y noveno grado, buscando identificar factores como la presión por el desempeño, las relaciones sociales y las expectativas familiares. Los resultados indican que la ansiedad interfiere con la concentración y la participación de los estudiantes en las actividades escolares, además de señalar la necesidad de un mayor apoyo emocional por parte de las instituciones educativas. Este estudio refuerza la importancia de las estrategias de afrontamiento y los programas de apoyo para minimizar los efectos de la ansiedad en el entorno escolar.

Palabras clave: ansiedad escolar, rendimiento académico, educación primaria, apoyo emocional, proceso de aprendizaje.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é um fenômeno psicológico de grande relevância no ambiente escolar, sendo frequentemente considerada um dos principais desafios enfrentados por alunos e educadores. Segundo diversos estudos, a ansiedade pode impactar significativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos estudantes, além de influenciar a qualidade das relações interpessoais (CUNHA, 2017; ALMEIDA; MARTINS, 2020). No contexto educacional, os alunos estão sujeitos a uma série de pressões relacionadas ao desempenho, à carga de atividades e às demandas de avaliação contínua, fatores que frequentemente contribuem para o aumento dos sintomas ansiosos (BAPTISTA et al., 2021). A ansiedade escolar se manifesta de diferentes formas, variando desde dificuldades de concentração até bloqueios emocionais mais graves, que podem levar ao absenteísmo e à evasão escolar em casos extremos (PEREIRA, 2019; LIMA; CARVALHO, 2018).

No cenário escolar brasileiro, as pesquisas indicam que a ansiedade se tornou um problema comum entre estudantes do ensino fundamental e médio, especialmente em fases de transição, como a passagem do ensino fundamental para o médio ou a preparação para vestibulares e exames (SANTOS; COSTA, 2019; ROCHA; ALVES, 2022). Estudos sugerem que a ansiedade escolar pode estar ligada a diversos fatores, como a pressão por desempenho acadêmico, o ambiente competitivo, expectativas familiares e a influência de

colegas (GARCIA et al., 2021; SILVA, 2023). A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes entre jovens, com impactos significativos na vida escolar e na saúde mental (WHO, 2022).

Entender como a ansiedade se manifesta e identificar suas causas são passos fundamentais para o desenvolvimento de estratégias eficazes que possam auxiliar estudantes e educadores a enfrentarem essa questão de forma proativa e preventiva (PINTO et al., 2020). Além disso, é essencial que as instituições educacionais adotem abordagens inclusivas, promovendo ambientes acolhedores e recursos de suporte emocional que reduzam os níveis de ansiedade e promovam o bem-estar dos estudantes (FONSECA; OLIVEIRA; SILVA, 2021). Este estudo busca analisar os principais aspectos da ansiedade escolar, propondo estratégias para auxiliar tanto no diagnóstico quanto no manejo desse problema dentro do ambiente escolar.

2. METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem quantitativa para investigar os níveis de ansiedade entre estudantes do ensino fundamental da escola ETI-DFG, utilizando um questionário estruturado com perguntas objetivas. A pesquisa envolveu turmas do 8º e 9º anos, dado que a transição para etapas mais avançadas da vida escolar é frequentemente acompanhada por um aumento dos sintomas de ansiedade devido a fatores como exigências acadêmicas e mudanças sociais (SOUZA; LOPES, 2020). A aplicação do questionário foi realizada em sala de aula, visando garantir o conforto dos alunos e minimizar possíveis interferências emocionais (CAMPOS, 2021).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados revelaram aspectos fundamentais sobre o impacto da ansiedade no ambiente escolar, destacando como ela afeta os alunos em múltiplas dimensões, desde o desempenho acadêmico até o bem-estar emocional e social. A pesquisa demonstrou que, entre os alunos do 8º e 9º anos da escola ETI-DFG, a ansiedade é uma experiência comum, especialmente em contextos de avaliação e atividades escolares de alta exigência.

Primeiramente, constatou-se que aproximadamente 40,2% dos alunos relataram sentir ansiedade antes de provas ou avaliações. Esse dado aponta para a relevância do “medo de falhar”, um fator frequentemente mencionado na literatura sobre ansiedade escolar. Segundo Lima e Carvalho (2018), o receio de não atender às expectativas, seja as próprias ou as impostas por pais e professores, tende a gerar um aumento dos níveis de ansiedade em jovens, que ainda estão desenvolvendo suas estratégias de

enfrentamento emocional. Rocha e Alves (2022) corroboram essa afirmação, destacando que a pressão por desempenho, particularmente em fases de transição educacional, como entre o ensino fundamental e o médio, é uma das principais fontes de ansiedade entre adolescentes.

Outro dado relevante foi que 45,1% dos alunos afirmaram que a ansiedade afeta sua concentração em sala de aula. Esse aspecto da ansiedade escolar tem implicações diretas no aprendizado, pois a capacidade de concentração é essencial para a absorção de informações e o desenvolvimento de habilidades cognitivas. Garcia et al. (2021) e Batista et al. (2021) destacam que a ansiedade gera sintomas fisiológicos, como aumento da frequência cardíaca e tensão muscular, além de pensamentos intrusivos e preocupações, dificultando o foco nas tarefas escolares. Esses dados sugerem que o impacto da ansiedade não se restringe aos momentos de prova, mas se estende a todo o cotidiano escolar, influenciando o desempenho acadêmico de forma abrangente. A constante preocupação com o fracasso e o receio de cometer erros cria um ambiente de estresse, onde o aluno, ao invés de se engajar nas atividades acadêmicas, está frequentemente preocupado em controlar suas respostas emocionais, resultando em um ciclo de ansiedade e baixo desempenho.

Outro ponto significativo identificado foi a influência da ansiedade no absenteísmo escolar: 37,8% dos alunos relataram que já deixaram de participar de atividades escolares devido à ansiedade. Esse dado reforça a ideia de que a ansiedade pode limitar a experiência escolar dos estudantes, restringindo a participação em atividades que promovem a interação social e o aprendizado coletivo. Para Baptista et al. (2021), a ansiedade pode gerar comportamentos de evitação, em que o aluno prefere se afastar de situações que considera estressantes, o que, a longo prazo, pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades sociais e a integração escolar.

Quando os estudantes deixam de participar de atividades importantes, como apresentações em grupo, debates e eventos escolares, eles perdem oportunidades de desenvolver competências interpessoais e de fortalecer o vínculo com a escola. Essa evitação pode contribuir para um ciclo de isolamento e, eventualmente, para o aumento da ansiedade, conforme apontado por Fonseca, Oliveira e Silva (2021), que argumentam que a evitação, quando não tratada, pode se tornar um mecanismo de defesa permanente, prejudicando o engajamento social e acadêmico.

Outro aspecto relevante identificado na pesquisa foi que apenas 5% dos estudantes consideram que a escola oferece apoio suficiente para lidar com a ansiedade, um dado alarmante que aponta para uma lacuna significativa no suporte emocional oferecido no ambiente escolar. A literatura aponta para a necessidade de intervenções escolares que ofereçam apoio psicológico e orientação emocional como forma de prevenção e manejo da ansiedade. Segundo Souza e Lopes (2020), a inclusão de programas de apoio psicológico e desenvolvimento emocional no currículo escolar é uma estratégia eficiente para auxiliar os alunos no enfrentamento da ansiedade e de outros problemas emocionais.

Lima e Carvalho (2018) ressaltam que a presença de psicólogos ou orientadores capacitados nas

escolas pode proporcionar um espaço seguro para que os alunos expressem suas angústias e recebam orientação adequada, promovendo uma abordagem preventiva à saúde mental. Além disso, programas que incentivem o desenvolvimento de habilidades socioemocionais podem auxiliar os alunos a lidarem com situações estressantes de forma mais eficaz, contribuindo para uma redução nos níveis de ansiedade e para um ambiente escolar mais acolhedor.

A análise comparativa entre os alunos do 8º e do 9º anos revelou que os alunos do 9º ano apresentam níveis de ansiedade ligeiramente mais elevados. Esse achado pode estar relacionado à proximidade com a conclusão do ensino fundamental e a necessidade de adaptação para a próxima etapa escolar, o que gera expectativas e pressões adicionais. Para Gonçalves et al. (2021), a transição entre diferentes níveis de ensino frequentemente resulta em um aumento nos níveis de ansiedade devido às novas demandas acadêmicas e sociais que surgem com a mudança. A percepção de que o ensino médio trará maiores responsabilidades e que a preparação para o mercado de trabalho ou para o ensino superior já se inicia contribui para esse quadro de ansiedade acentuada. Esse dado reforça a importância de iniciativas voltadas para a orientação vocacional e emocional nas escolas, que auxiliem os alunos a gerirem suas expectativas de forma mais realista e a se prepararem emocionalmente para as mudanças que estão por vir.

A pesquisa também identificou que fatores como a pressão por desempenho acadêmico, o impacto das relações sociais e as expectativas familiares estão entre os principais desencadeadores de ansiedade. De acordo com Santos e Almeida (2022), a ansiedade escolar frequentemente reflete uma soma de fatores internos e externos, e o apoio emocional oferecido pela escola e pela família é crucial para reduzir os impactos negativos no aluno. Em um ambiente onde os alunos se sentem compreendidos e apoiados, as dificuldades podem ser melhor enfrentadas, e o impacto da ansiedade pode ser minimizado, promovendo uma experiência escolar mais positiva e equilibrada.

Esses resultados destacam a importância de desenvolver estratégias de enfrentamento da ansiedade e sugerem que a escola pode desempenhar um papel ativo na promoção do bem-estar emocional dos estudantes. Implementar programas que desenvolvam habilidades de gerenciamento de estresse, treinem técnicas de relaxamento e ofereçam suporte emocional pode ajudar os alunos a lidarem de maneira mais eficaz com as pressões escolares. Além disso, a integração entre a família, escola e comunidade escolar na busca por um ambiente de apoio emocional pode contribuir para um espaço educacional mais inclusivo, que reconhece e trabalha as questões emocionais dos alunos de forma abrangente e humana.

4. CONCLUSÃO

A pesquisa evidencia que a ansiedade entre os alunos é um desafio complexo que interfere no desempenho acadêmico e no bem-estar emocional. A ansiedade pré-avaliação é um problema comum,

afetando 40,2% dos estudantes, enquanto 45,1% dos alunos relataram dificuldades de concentração decorrentes da ansiedade. Além disso, o absenteísmo relacionado à ansiedade foi relatado por 37,8% dos entrevistados. Para lidar com esse problema, é essencial que as escolas invistam em apoio psicológico e em práticas pedagógicas que favoreçam um ambiente de aprendizagem seguro e acolhedor.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, T. S.; MARTINS, P. A. C. Ansiedade e rendimento escolar: Um estudo sobre estudantes do ensino médio. Rio de Janeiro: Elsevier, 2020.
- BAPTISTA, M. N. et al. Ansiedade e educação: Reflexões e intervenções. São Paulo: Pearson, 2021.
- CAMPOS, L. A. Práticas escolares para a saúde mental de alunos do ensino fundamental. Porto Alegre: Penso, 2021.
- CUNHA, J. A. Transtornos de ansiedade: Diagnóstico e tratamento em crianças e adolescentes. São Paulo: Artmed, 2017.
- FONSECA, D.; OLIVEIRA, R. M.; SILVA, E. C. Estratégias escolares para apoio psicológico de estudantes. Salvador: EDUFBA, 2021.
- GARCIA, F. S. et al. Impacto da ansiedade em sala de aula: Teoria e prática. São Paulo: Loyola, 2021.
- LIMA, E.; CARVALHO, P. A ansiedade em adolescentes e seu impacto no aprendizado. Revista Brasileira de Psicologia Escolar, 2018.
- MARTINS, A. L. et al. Estresse e ansiedade entre adolescentes: Um estudo comparativo. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020.
- PEREIRA, L. A.; SOUZA, R. M.; MENDES, F. A. A ansiedade escolar e suas implicações no aprendizado: Uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Educação, 2019.
- PINTO, T. F. et al. Intervenções escolares no contexto da saúde mental. Campinas: Papirus, 2020.
- ROCHA, A.; ALVES, S. A ansiedade entre estudantes do ensino fundamental: Causas e intervenções. Belo Horizonte: UFMG, 2022.
- SANTOS, R. R.; COSTA, M. P. Desafios emocionais na escola: Um estudo de caso sobre ansiedade. São Paulo: Unesp, 2019.
- SILVA, L. A. Psicologia escolar e os desafios do ensino fundamental. Curitiba: Appris, 2023.
- SOUZA, M.; LOPES, D. Saúde mental e educação: Contribuições para o desenvolvimento acadêmico. Revista de Psicologia, 2020.