

ANSIEDADE:
como afeta na aprendizagem na vida acadêmica?¹

ANXIETY:
How does it affect learning in academic life?

Pamela Lunardi Carmonaⁱ

RESUMO: O presente artigo tem como finalidade compreender como a ansiedade reflete na vida acadêmica do Curso de Pedagogia e as qual apoio é oferecido pelos gestores do curso, da Universidade do Estado de Mato Grosso. A abordagem é qualitativa com levantamento entrevistas semiestruturadas e questionários com discentes, psicólogo da universidade e professores. Como base referencial foram utilizados os autores: Thomas D. Borkovec, Ricardo da Costa Padovani, e John Locke. Conclui-se que os acadêmicos percebem diversos sinais como problemas para se concentrar, medo de não conseguir concluir as matérias na vida acadêmica.

Palavras-chave: Ansiedade. Aprendizagem. Vida acadêmica.

ABSTRACT²: The purpose of this article is to understand how anxiety affects academic life in the Pedagogy course and what support is offered by the course managers at the State University of Mato Grosso. The approach is qualitative, using semi-structured interviews and questionnaires with students, the university psychologist and teachers. The authors Thomas D. Borkovec, Ricardo da Costa Padovani and John Locke were used as a reference base. It was concluded that academics perceive various signs such

¹ Este artigo é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “A ANSIEDADE NO CURSO DE PEDAGOGIA DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO”, sob a orientação do do Prof. Me. Adil Antônio Alves de Oliveira, Curso de Pedagogia, Faculdade de Ciências Humanas e Linguagem (FACHLIN) da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), Campus Universitário de Sinop, 2023/2.

² Resumo traduzido por Priscila Ferreira Alécio, Doutoranda em Estudos da Linguagem pela Universidade Federal do Mato Grosso (PPGEL-UFMT), graduada em Letras Português/Inglês pela Universidade Estadual de Mato Grosso (UNEMAT). Curriculum Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8989076509654680>

E-mail: priscila.f.a.letras@gmail.com

as problems concentrating, fear of not being able to complete the subjects in their academic life.

Keywords: Anxiety. Learning. Academic life.

1 INTRODUÇÃO

Os indícios de ansiedade, que é uma emoção desencadeada perante o medo de situações presentes ou futuras vistas como impertinentes, estão presentes no comportamento humano desde os nossos antepassados, pois faz parte da nossa natureza ter sentimentos de medo do desconhecido.

Temos vários fatores e eventos que podem trazer sintomas que podem ser de ansiedade ou mesmo se tornar um transtorno, como variáveis pessoais que podem prejudicar a saúde mental de universitários (Almeida & Soares, 2003). Essas variáveis dizem respeito ao afastamento familiar, gestão do dinheiro (que nesse momento a família envia e o jovem administra) e formação de novos vínculos sociais. Assim, chama-se atenção para o fato de que morar com a família é um fator de proteção à saúde mental, pois no seio familiar esse jovem dispõe de pessoas em que confia e de amigos com os quais já possui vínculo formado.

O presente artigo tem como objetivo compreender como a ansiedade reflete na vida acadêmica de estudantes do Curso de Pedagogia da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), Campus de Sinop, e as condições produzidas de apoio e orientação dadas pelos gestores do curso e da instituição.

Foi realizada uma pesquisa com abordagem qualitativa, por meio de levantamento. A coleta de dados foi feita por meio de entrevista semiestruturadas e questionários com discentes, psicólogo da universidade e professores. Dos estudantes, aplicamos questionário fechado, para agrupar informações relacionadas ao cotidiano e a vida estudantil para apreender sintomas de ansiedade. Assim aplicamos para turmas de 1, 4 e 8 fases do Curso de Pedagogia, Campus de Sinop, da Universidade do Estado de Mato Grosso.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A ansiedade é uma emoção desencadeada perante o medo de situações presentes ou futuras vistas como impertinentes. Ela está presente no comportamento humano, desde os nossos antepassados, pois faz parte de sua natureza dos seres humanos ter sentimentos de ameaça, perigo medo do desconhecido (Sadock, Sadock & Ruiz, 2017).

Atualmente a ansiedade pode ser considerada normal. Essa rotina é muito acentuada no meio acadêmico, pois faz parte do cotidiano das pessoas em determinadas situações pontuais como provas e apresentações de trabalhos. Trata-se de diversas adaptações, situações adversas que o sobrecarregam a vida da pessoa no espaço acadêmica, como pressão para o sucesso, competição, falta de tempo para atividades de lazer ou com a família, além de preocupações constantes com o futuro e problemas

financeiros, problemas no trabalho, momentos de estresse. A vida estudantil, em nível superior, que corresponde a traçar o futuro profissional e decisões quanto aos seus alcances traz inseguranças, dúvidas, responsabilidade, medo e ansiedade.

Segundo Bernstein, Borkovec e Hazlett-Stevens (2000), a preocupação é frequentemente acompanhada por uma ativação fisiológica do sistema nervoso autônomo, o que significa que ela pode manifestar-se fisicamente, com sintomas como aumento da frequência cardíaca, sudorese e tensão muscular. Além dos pensamentos Repetitivos e Intrusivos: No centro do modelo de Preocupação de Bernstein, Borkovec e Hazlett-Stevens (2000) que será apresentado abaixo, estão os pensamentos repetitivos e intrusivos que caracterizam a preocupação. Os indivíduos preocupados tendem a ter uma série de pensamentos negativos e ansiosos relacionados a eventos futuros, como por exemplo, concluir a faculdade, se vão dar conta de passar em determinada matéria, ou até mesmo no TCC.

A preocupação, que é frequentemente usada como uma estratégia de enfrentamento desadaptativa. As pessoas usam a preocupação para resolver problemas, mas, isso muitas vezes pode levar à ruminação acadêmica e à mais ansiedade. Pessoas preocupadas têm dificuldade em controlar ou interromper seus pensamentos ansiosos, mesmo quando percebem que a preocupação não serve para nada (BERNSTEIN; BORKOVEC; HAZLETT-STEVENSON, 2000).

A relação entre o Modelo de Preocupação de Bernstein, Borkovec e Hazlett-Stevens e a ansiedade acadêmica pode ser entendida da seguinte forma:

- Pensamentos intrusivos sobre o desempenho acadêmico: Alunos com ansiedade acadêmica podem ter pensamentos intrusivos e repetitivos relacionados ao desempenho acadêmico, tais como: Preocupação com notas, reconhecimento futuro e pressão para ter sucesso.
- Impacto na função cognitiva: Tal como a preocupação tem impacto na função cognitiva geral, também tem impacto na capacidade dos alunos de se concentrarem na aprendizagem, de processarem informações de forma eficaz e de resolverem problemas acadêmicos.
- Enfrentamento desadaptativo: Os alunos com ansiedade podem usar a ansiedade como uma estratégia de enfrentamento desadaptativa para lidar com preocupações acadêmicas. Isso pode levar à ruminação e ao agravamento da ansiedade.
- Dificuldade em deixar de se preocupar: Semelhante ao modelo de Bernstein, Borkovec e Hazlett-Stevens, os estudantes ansiosos podem achar difícil deixar de se preocupar com o seu desempenho acadêmico, mesmo que reconheçam que este não é produtivo. Para lidar com a ansiedade acadêmica, é importante que os alunos desenvolvam habilidades de enfrentamento saudáveis, como gerenciamento de tempo, busca de apoio social, treinamento em técnicas de relaxamento e mudança de padrões de pensamento negativos.

Compreender o modelo de preocupação de Bernstein, Borkovec e Hazlett-Stevens (2000) pode ajudar educadores e profissionais a lidar com estudantes ansiosos, identificando estratégias de intervenção eficazes. O Modelo de Preocupação Crônica de Thomas D. Borkovec mostra que a preocupação persistente pode ter um impacto significativo no funcionamento cognitivo e comportamental das pessoas. Embora este modelo não tenha sido originalmente desenvolvido especificamente para a ansiedade acadêmica, muitos dos conceitos relacionados com a preocupação podem ser aplicados a estudantes que experimentam ansiedade em ambientes acadêmicos. Aqui estão

alguns exemplos de como a preocupação crônica pode afetar o funcionamento cognitivo e comportamental de um aluno (BERNSTEIN; BORKOVEC; HAZLETT-STEVENSON, 2000).

Diversos estudos têm revelado alta prevalência de transtornos mentais entre estudantes universitários, quando comparados à população geral. Os primeiros episódios de transtornos mentais surgem no início da fase adulta, período que geralmente coincide com o início da formação acadêmica, nas idades entre 18 e 25 anos. A universidade traz grandes mudanças à vida do estudante. A transição do ensino médio para o ensino superior coloca o jovem estudante diante de inúmeros desafios. Padovani, et al. (2014), ainda destaca a importância de aprofundar estudos acerca da vulnerabilidade e bem-estar psicológico desse grupo, em razão dos sinais e sintomas indicadores de estresse, *burnout*, ansiedade e depressão que foram encontrados nessa população. Os autores consideraram que desde o ingresso na instituição, o estudante precisa de recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as demandas do novo ambiente, além de necessitar de uma rede social de apoio que o auxilie nesse enfrentamento.

Dessa forma, a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) constitui a principal ferramenta de gestão das questões ligadas à atenção psicossocial dos estudantes universitários. De acordo com art. 2º (Decreto nº 7.234 de 19 de julho de 2010), a PNAES atua com os objetivos de democratizar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal; minimizar os efeitos das desigualdades sociais e regionais na permanência e conclusão da educação superior; reduzir as taxas de retenção e evasão; e, contribuir para a promoção da inclusão social pela educação. Segundo Martins (1991) o ensino superior seria uma atmosfera de total “toxicidade psicológica”, um ambiente sobrecarregado e, assim sendo, é de fundamental importância que as instituições de ensino disponibilizem serviços de atendimento psicopedagógico, encorajamento para diálogos sobre os aspectos de ameaça e prejuízos à saúde mental, vulnerabilidade e limites.

A transição dos universitários para o mundo do trabalho se dá diante de incertezas e dificuldades, posto que o universo laboral tem sofrido inúmeras transformações, as quais, de acordo com Pochmann (2004), têm originado um distanciamento entre as aspirações profissionais dos jovens, ou seja, quem eles almejam ser no futuro, e o que eles realmente conseguem ser, considerando os obstáculos cotidianos que enfrentam. Esse distanciamento se relaciona com a satisfação e insatisfação profissional do indivíduo, posto que, conforme aponta Locke (1969), esses dois conceitos se traduzem na relação que o sujeito faz do seu estado emocional resultante do trabalho com seus próprios valores, interesses e características da personalidade. No primeiro caso, tem-se um estado de prazer e no segundo, um estado de desprazer.

Portanto, temos que aspectos contextuais, vocacionais e pessoais podem afetar a vida dos estudantes universitários no momento da finalização do curso. Nesse contexto, as instituições podem exercer um papel fundamental ao proporcionar orientações profissionais e de carreira, promovendo reflexões sobre o mercado de trabalho e escolhas vocacionais dos estudantes, buscando ensinar sobre o ambiente profissional e suas demandas.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada mediante abordagem qualitativa, por meio de levantamento. A coleta de dados foi feita por meio de entrevista semiestruturadas e questionários com discentes, psicólogo da universidade e professores.

Dos estudantes, aplicamos questionário fechado, para agrupar informações relacionadas ao cotidiano e a vida estudantil para apreender sintomas de ansiedade. Assim aplicamos para turmas de 1, 4 e 8 fases do Curso de Pedagogia, Campus de Sinop, UNEMAT, no qual convidamos por manifestação de interesses de participar, perfazendo um total de seis participantes.

Dos professores, entrevistamos quatro professores, o gestor do Curso de Pedagogia e o profissional Psicólogo que atua na Instituição.

Todos os participantes da pesquisa receberam e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para participar do estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pergunta 1 - Como você lida com imprevistos na vida acadêmica?

(01) Acadêmico A: Somente com o acúmulo de atividades me deixa mais desesperada.

(02) Acadêmico B: Não consigo lidar muito bem com os imprevistos, igualmente fico nervosa e ansiosa.

(03) Acadêmico C: Não consigo lidar bem, e com isso acaba me atrapalhando na vida acadêmica, não consigo me manter focada.

Pergunta 2 - Já se sentiu cansado mentalmente? Se sim, como isso afetou sua vida acadêmica? E sua vida no geral?

(04) Acadêmico A: Sim, pois é muita coisa para conciliar, é casa, trabalho, faculdade, vida social que quase não tenho e isso cansa muito minha mente onde já pensei várias vezes em trancar o curso.

(05) Acadêmico B: Sim, ando muito cansada, o trabalho, a casa se tornando exaustivo, não consigo estar 100% presente em casa e na faculdade, tudo se torna sempre corrido.

(06) **Acadêmico C:** Sim, fico muito preocupada, e isso acaba afetando minha vida acadêmica com medo de não concluir a faculdade.

Pergunta 3 - Como foi para você estudar na pandemia

(07) **Acadêmico A:** Uma experiência horrível, mal fiz as aulas, porque na minha concepção alguns professores deixaram a desejar pois não era a mesma pegada como o estudo presencial.

(08) **Acadêmico B:** Foi uma experiência bem ruim devido a vários motivos, principalmente a falta de atenção.

(09) **Acadêmico C:** Tudo estranho, parece que a pandemia afetou a todos, e penso que não é a mesma coisa de antes da pandemia.

Pergunta 4 - Você sabe que a faculdade disponibiliza apoio psicológico para os acadêmicos?

(10) **Acadêmico A-** Soube a pouco tempo.

(11) **Acadêmico B -** Não sabia.

(12) **Acadêmico C-** Há algum tempo antes da pandemia fiquei sabendo que teria um profissional que atenderia os alunos, mas nunca mais foi divulgado sobre.

Pergunta 5 - Sente dificuldade para expressar o que sente, o que quer e o que pensa?

(13) **Acadêmico A-** Sim, não consigo conversar com qualquer pessoa, tenho dificuldade tremenda para falar desabafar.

(14) **Acadêmico B-** Sim, é difícil falar em público

Pergunta 6- Durante as aulas você se concentra com facilidade ou se dispersa?

(15) **Acadêmico A**- Me concentro, porém tenho dificuldades de aprendizagem.

(16) **Acadêmico B**- Fico muito dispersa.

(17) **Acadêmico C**- Sim, depende dos assuntos.

Quanto à trajetória dos estudantes do curso de pedagogia nota-se que, todas respostas tem relação com a teoria de preocupação de Bernstein, Borkovec e Hazlett-Stevens(2000), onde alunos com ansiedade acadêmica podem ter pensamentos intrusivos e repetitivos relacionados ao desempenho acadêmico, tais como: Preocupação com notas, reconhecimento futuro e pressão para ter sucesso e com isso afeta a aprendizagem dos mesmos como os relatos apresentados como falta de concentração, esquecimento do que estavam estudando.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou apresentar alguns aspectos referentes em como a ansiedade afeta a aprendizagem dos acadêmicos de pedagogia.

Conclui se que a ansiedade afeta a aprendizagem acadêmica em vários aspectos como o aumento do nervosismo, preocupações em concluir o curso e matérias, dificultando também o foco nos estudos, além de trazer os problemas da vida no geral para a sala de aula. Sendo assim, no entender de Padovani, et al. (2014), destaca a importância de aprofundar estudos acerca da vulnerabilidade e bem-estar psicológico desse grupo, em razão dos sinais e sintomas indicadores de estresse.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S., SOARES, A. P. Os estudantes universitários: Sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In: MERCURI, E., E.; POLYDORO, S. A. J. (Eds.), **Estudante universitário: características e experiências de formação**. Taubaté, SP: Cabral Editora: 2003.

BERNSTEIN, D. A.; BORKOVEC, T. D.; HAZLETT-STEVENS, H. **New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals**. Westport (EUA): Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group, 2000.

BRASIL. [Decreto nº 7.234, de 19 julho de 2010](#). **O Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES**, executado no âmbito do Ministério da Educação, tem como finalidade ampliar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pnaes>. Acesso em: 12 nov. 2023.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS. **Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior**. Brasília: FONAPRACE, 2011.

LOCKE, E. A. What is job satisfaction? **Organizational Behavior and Human Performance**, v.4, n.4, p. 309-336. nov., 1969 [doi: 0.1016/0030-5073(69)90013-0].

MARTINS, L. A. N. Atividade Médica: Fatores de risco para a saúde mental do médico. **Rev. Bras. Clín. Terap.** 1991; v. XX, n. 9: 355-64.

PADOVANI, R; NEUFELD, C; MALTONI, J; BARBOSA, L; SOUZA, W; CAVALCANTI, H & LAMEU, J. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas**. v. 10, n. 1. Rio de Janeiro, 2014.

POCHMANN, M. Juventude em busca de novos caminhos no Brasil. *In* R. NOVAES; P. VANNUCHI (Eds.). **Juventude e sociedade: trabalho, educação e participação** (pp. 217-241). São Paulo: Fundação Perseu Abramo. 2004.

SADOCK, B., SADOCK, V. & RUIZ, P. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

AGRADECIMENTOS

Agradeço às escolas e seus profissionais que participaram do Programa Residência Pedagógica, em especial, aos professores supervisores que receberam, acolheram e orientaram os bolsistas. Posso afirmar que com o conjunto de ações me sinto preparada para seguir minha formação e a carreira docente. Quero aqui agradecer a oportunidade de ter participado desse programa, e espero que ele permaneça nas universidades para que muitos possam ter essa experiência maravilhosa que eu tive de aprender e conviver com pessoas e profissionais incríveis.

Recebido em: 8 de dezembro de 2023.

Aprovado em: 2 de julho de 2024.

Link/DOI: <https://periodicos.unemat.br/index.php/rep/article/view/11979>

ⁱ **Pamela Lunardi Carmona**. Graduanda em Licenciatura em Pedagogia pela Universidade do Estado de Mato Grosso – Câmpus Universitário de Sinop, semestre 2023/2.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2411-8994>

E-mail: pamela.carmona@unemat.br