

Ansiedade em período de avaliação no âmbito acadêmico

Amanda Inahé Santa Fé Lopes¹
Camila Thaiani Santos da Silva²
Denise dos Santos Bortowski Dal Corso³
Priscila Kleboski Bica⁴
Celso Pessanha Machado⁵

Resumo: O presente artigo objetiva realizar uma reflexão sobre o efeito da ansiedade no âmbito acadêmico em períodos de avaliações. Atualmente, sabe-se que a ansiedade é comum na vida dos seres humanos, porém na vida de alguns estudantes ela pode agir de modo negativo. O recorte para o presente artigo surgiu de uma pesquisa quantitativa a partir da aplicação de um questionário de múltipla escolha sobre os sintomas relacionados à ansiedade. Os questionários foram distribuídos para uma amostra de 48 acadêmicos, sendo 24 alunos dos cursos de Psicologia e 24 do curso de Matemática, de uma instituição de ensino superior da região metropolitana de Porto Alegre. Inicialmente acreditava-se que os alunos possuidores do conhecimento psi, demonstravam menos ansiedade do que os alunos do curso da área de exatas. Porém, os resultados mostraram que, de ambos os cursos, a quantidade de alunos que se autoconsideram ansiosos é exatamente a mesma. Identificou-se também que 58,33% dos alunos do curso de Matemática e 70,83% de alunos do curso de Psicologia, afirmam se sentirem ansiosos em períodos avaliativos. Portanto, torna-se inválida a ideia inicial de que os alunos de psicologia são menos ansiosos que os estudantes de matemática. Também foi investigado os principais sintomas ansiogênicos que afetam os acadêmicos, onde identificou-se que o principal sintoma é o “nervosismo”, seguido do “estresse”. A partir disso, surgiram reflexões a respeito de como controlar a ansiedade. Ainda foi pesquisada a prevalência de alunos que pensam/pensaram na possibilidade de buscar tratamento para a ansiedade. Assim como foi realizado um estudo de campo, também se viu a necessidade de haver pesquisas bibliográficas sobre ansiedade, em períodos avaliativos, para adquirir uma percepção maior sobre tal assunto.

Palavras-chave: Ansiedade; Avaliação; Acadêmicos.

Abstract: The present article aims at reflecting on the effect of anxiety in the academic context during periods of evaluation. It is now known that anxiety is common in human life, but in the lives of some students it may act in a negative way. The clipping for the present article arose from a quantitative research from the application of a questionnaire of multiple choice on the symptoms related to anxiety. The questionnaires were distributed to a sample of 48 academics, being 24 students of the Psychology courses and 24 of the Mathematics course, from a higher education institution in the metropolitan region of Porto Alegre. It was initially believed that students who possessed psy knowledge demonstrated less anxiety than students in the exact area course. However, the results showed that, from both courses, the number of students who consider themselves to be anxious is the same. It was also identified that 58.33% of the students of the Mathematics course and 70.83% of students of the Psychology course state that they feel anxious in evaluation periods. Therefore, the

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

initial idea that psychology students are less anxious than math students is invalid. It has also been investigated the main anxiogenic symptoms that affect academics, where it has been identified that the main symptom is "nervousness" followed by "stress." From this, there have been reflections on how to control anxiety. The prevalence of students who thought / thought about the possibility of seeking treatment for anxiety was still investigated. Just as a field study was carried out, it was also necessary to have bibliographic research on anxiety, in evaluative periods, to acquire a greater perception on this subject.

Keywords: Anxiety; Assessments; Academics.

1 INTRODUÇÃO

A realização deste artigo tem como propósito estudar os sintomas de ansiedade em acadêmicos diante às cenas de provas. A ideia de aprofundar o assunto ansiedade advém da percepção do grupo sobre o sofrimento e prejuízo que muitos acadêmicos demonstram em épocas de provas e apresentações de trabalhos individuais ou em grupo. Observações empíricas, Bourne & Garano (2008), indicam que a ansiedade pode ser positiva para determinadas pessoas que enfrentam situações de estresse, pois buscam alternativas para controlar o nervosismo. Costa & Boruchovitch (2004) também afirmam que tais indivíduos se preparam para os testes ou apresentações, dedicando mais tempo aos estudos de maneira eficiente.

A partir dessa percepção, gerou-se os seguintes problemas de pesquisa: afinal, no âmbito universitário, a ansiedade tem sido positiva ou negativa? Os alunos da psicologia são menos ansiosos do que os alunos dos cursos de exatas? Com o intuito de responder tais questões, o grupo se empenhou em explorar os benefícios e malefícios causados pela ansiedade no âmbito acadêmico. Dessa forma foram realizadas pesquisas bibliográficas, juntamente com pesquisa de campo onde foram distribuídos questionários para 24 alunos do curso de psicologia e 24 alunos do curso de Matemática. Seguidamente, gerou-se uma reflexão de como controlar tais sintomas ansiogênicos.

2 ANSIEDADE

Gama et al. (2008) acredita que durante todo o desenvolvimento humano a ansiedade se manifesta incontáveis vezes, porém ainda não foi constatado um significado correto para esse fenômeno universal. Muitos estudiosos não chegaram a um consenso sobre a definição da ansiedade, mas a consideram como algo irreduzível e indefinível. Mesmo sem um significado estabelecido, a ansiedade pode ser percebida com facilidade.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

Segundo D’avila & Soares (2003), a ansiedade significa ter medo de algo incógnito, indeterminado e vago. O medo é desencadeado por estimulação ou por determinadas situações. Já as causas da ansiedade são difíceis de serem especificadas, entretanto a mesma possui estados subjetivos, relacionados ao medo e também à angústia.

Ainda sobre a definição da ansiedade, Brandtner & Bardagi (2009) afirmam que essa sensação é biológica, onde o indivíduo é alertado em situações de perigo, para que o mesmo possa acionar suas defesas de luta ou fuga. Este sentimento é acompanhado por um alto nível de sensação de perigo, por esse motivo o indivíduo é “avisado” de que existe algo a temer.

Kaplan & Sadock (1990, apud Oliveira & Duarte, 2004), afirmam que se sentir ansioso em situações de exposição pessoal é normal e admissível. Porém, a ansiedade se torna patológica quando o sofrimento do indivíduo passa a trazer prejuízo a ele, no âmbito acadêmico, social e profissional.

A ansiedade pode ocorrer concomitantemente com outros estados psicofisiológicos, como por exemplo o estresse. De acordo com D’avila & Soares (2003), dependendo da frequência e intensidade do último quadro ansioso, o estresse pode se manifestar em uma nova situação. O mesmo é definido como uma reação resultante de situações irritantes, amedrontadoras, excitantes, confusas ou que façam o indivíduo excessivamente feliz. Por tais motivos, é de grande importância o controle da ansiedade e do estresse para que o aluno não apresente baixo rendimento acadêmico, bem como na área profissional, pessoal e em todas instâncias de sua vida.

F A C U L D A D E I N E D I

2.1 ANSIEDADE EM AVALIAÇÕES

As provas, ou avaliações, normalmente geram conflitos, dúvidas, medo e ansiedade. Alves (1995, apud D’avila & Soares, 2003) define como “efeito guilhotina” o pavor psicológico contagiante que aumenta à medida que a data do exame se torna próxima.

Em relação ao medo de avaliação, Genescá & Neves (1980, apud Oliveira & Duarte, 2004) realizaram um estudo onde foi observada a influência das atitudes dos professores nos comportamentos dos estudantes, comparando a relação entre um ambiente particular (situação-prova) e os índices de respostas ansiosas. Concluiu-se ao final da pesquisa, que há uma grande influência do comportamento do professor nas respostas de ansiedade dos alunos.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

Martinez et al. (2000, apud Oliveira & Duarte, 2004) afirmam que as atividades acadêmicas de apresentação de trabalhos e seminários são muito frequentes na vida do estudante universitário, podendo, possivelmente, gerar um alto nível de ansiedade.

Para Oliveira & Duarte (2004), o excesso de ansiedade frente a situações avaliativas, como, por exemplo, em seminários, está ligado a uma grande motivação para causar uma boa impressão nos outros indivíduos. Situações assim, muitas vezes podem gerar comportamento de fuga e esquiva, onde o aluno falta as aulas ou se recusa a participar de atividades. Por essa razão, o estudante acaba sendo prejudicado em seu desempenho acadêmico.

Pesquisas têm procurado entender como a ansiedade afeta negativamente o desempenho do aluno. Bzuneck (1991) acredita que:

A principal descoberta é a influência decisiva de fatores cognitivos, colocando a deterioração do rendimento como resultante do desvio da atenção seletiva: pensamentos negativos ou irrelevantes para a tarefa ocupam a mente do aluno altamente ansioso por ocasião da prova ou exame, roubando-lhe a atenção que deveria concentrar-se por inteiro na tarefa em causa. (p.136)

Zimbardo (2002, apud Oliveira & Duarte, 2004) afirma que acadêmicos com ansiedade excessiva, infelizmente, acabam sendo afetados pelo baixo rendimento, reprovação, dúvidas sobre a escolha profissional e até mesmo a desistência da vida universitária.

FACULDADE INEDI

2.2 CONTROLE DA ANSIEDADE

Nas últimas décadas houve uma grande aceleração no ritmo da vida moderna, devido aos afazeres constantes da vida diária. Com dificuldades para descansar e para simplesmente “ser” o que é, os indivíduos acabam se distanciando do seu próprio “eu” e conseqüentemente se tornam mais ansiosos. Bourne & Garano (2008) afirmam que além desse ritmo acelerado do dia a dia, as mudanças sociais, tecnológicas e ambientais contribuem cada vez mais para o aumento da ansiedade.

A ansiedade afeta você completamente. É uma reação fisiológica, comportamental e psicológica, tudo ao mesmo tempo. No nível fisiológico, a ansiedade compreende uma série de reações corpóreas, como aceleração dos batimentos cardíacos, tensão muscular, náusea, boca seca ou sudorese. No nível comportamental, pode paralisar a capacidade de agir, de se expressar ou de lidar com situações cotidianas. No nível psicológico, a ansiedade é um estado subjetivo de apreensão e quietude. Na sua forma mais extrema, pode causar uma

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

sensação de distanciamento de si mesmo e até mesmo o medo iminente de morrer ou enlouquecer (BOURNE & GARANO, 2008, p.14).

Por tais motivos é importante saber como lidar com a ansiedade, já que quase todas as pessoas passam por situações estressantes durante a vida, como por exemplo, as avaliações da faculdade. Então será apresentada uma estratégia prática que pode ser utilizada a qualquer momento.

Uma das medidas mais eficientes é o exercício de Respiração Abdominal. Conforme Bourne & Garano (2008), a ordem de tal prática consiste em:

Posicionar uma das mãos no abdômen, exatamente abaixo da caixa torácica.

Inspirar de forma lenta e profunda pelo nariz até o ponto mais fundo dos pulmões. No momento em que a respiração partir do abdômen, a mão irá subir e o peitoral irá se mover ligeiramente enquanto seu abdômen expande.

Após realizar uma respiração completa, é necessário fazer uma pausa por um momento e então expirar lentamente pelo nariz ou pela boca. É preciso que todo ar seja expirado. Ao expirar é fundamental deixar todo o corpo amolecido.

Realizar 10 respirações abdominais completas e lenta. É importante manter a respiração regular, sem engolir ou soltar de uma vez só. Dica para desacelerar a respiração: contar até quatro para inspirar, e novamente até quatro para expirar. Também é necessário lembrar de fazer uma breve pausa ao final de cada inspiração.

Após a desaceleração da respiração, é fundamental contar regressivamente de 20 até 1, um número para cada expiração. Por exemplo: inspire lentamente faça uma pausa e expire lentamente (conte 20), inspire lentamente faça uma pausa e expire lentamente (conte 19), inspire lentamente faça uma pausa e expire lentamente (conte 18), e assim por diante, até 1.

Se necessário, é aconselhável estender o exercício para 2 ou 3 séries de respiração abdominal. Cinco minutos completos desta prática terão um efeito positivo na redução da ansiedade.

Bourne & Garano (2008) afirmam que o exercício citado acima contribui para a modificação da respiração. Ao praticá-lo, o indivíduo pode atingir um estado de relaxamento profundo em um curto período de tempo. Apenas 3 minutos de prática já serão o suficiente para diminuir a ansiedade.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

Para melhor evidenciar a natureza psíquica da respiração, basta considerar as alterações rítmicas funcionais que concomitantemente ocorrem com as alterações psíquicas. Na inquietude mental e emocional observa-se a respiração acelerada. Torna-se mais lenta nos estados em que nos encontramos física, mental e emocionalmente tranquilos. Se nos envolvermos num conflito entre duas tendências ou desejos antagônicos, a respiração se faz irregular e arritmica. Se, no entanto, nos encontrarmos integrados, livres de contradições psíquicas, respiramos compassadamente (BAPTISTA & DANTAS, 2002, p.17).

Segundo Hermógenes (1988, apud Baptista & Dantas, 2002), a ciência compreende a respiração como apenas um fenômeno fisiológico, no qual o organismo utiliza o oxigênio do ar com a finalidade de realizar as trocas químicas fundamentais para que o sangue possa distribuir a todas as células. Por tanto, o oxigênio é um componente essencial na manutenção dos sintomas psicofisiológicos.

Além do exercício de respiração abdominal referido acima, há também técnicas de meditação que auxiliam a manter o psicológico relaxado e a introduzir a serenidade, através do foco no momento presente e do poder da imaginação, como fonte para o relaxamento.

As imagens são uma das maneiras pelas quais os pensamentos tomam forma. As imagens mentais podem afetar seu comportamento ou estado de espírito de formas profundas que vão além de sua vontade consciente e deliberada. Quando você está no auge da ansiedade, pode-se imaginar em meio a circunstâncias horrendas ou criar cenários mentais desalentadores. O poder da imaginação sempre foi reconhecido e é, sem dúvida, formidável. Mas a imaginação, além de uma fonte de ansiedade, também pode ser uma ferramenta para o relaxamento (BOURNE & GARANO, 2008, p.50).

Cesuca
FACULDADE INEDI

Uma das maneiras existentes e eficientes para técnicas de relaxamento são as práticas de meditação. A mesma existe, no mínimo, há 5 mil anos e, além de, tradicionalmente, possuir como objetivo o crescimento pessoal, atualmente, muitas pessoas a utilizam como simples forma de relaxamento.

De acordo com Bourne & Garano (2008), a orientação de tal prática consiste em:

Criar um ambiente calmo: Fazer o que for possível para diminuir os sons externos. Se isso não for possível, pode-se optar por sons instrumentais suaves ou sons da natureza.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

Reduzir a tensão muscular: Se estiver se sentindo tenso, dedique um curto período de tempo, antes de começar a prática de fato, para relaxar os músculos. Realizando esse procedimento, é importante para a prática da meditação:

Sentar-se de maneira adequada: pode-se escolher uma das seguintes opções: Estilo oriental: Consiste em sentar-se de pernas cruzadas no chão, com uma almofada ou travesseiro apoiando seus glúteos. Repouse as mãos sobre as coxas e incline-se rapidamente para frente, de maneira que parte do seu corpo seja apoiada pelas suas coxas, assim como pelos glúteos. Estilo ocidental: Consiste em sentar-se em uma cadeira confortável de espaldar reto, com os pés no chão, sem cruzar as pernas, e com as mãos sobre as coxas.

Em qualquer uma das posições referidas acima, é necessário manter costas e pescoço eretos, sem forçar o corpo para manter a posição e não se colocar em uma postura rígida e flexível.

Fazer da meditação uma prática diária e regular: Mesmo que se medite por um curto período de tempo, é significativo que se faça o exercício da meditação diariamente. O ideal seria ter um horário fixo, onde se pudesse praticar a meditação todos os dias.

Selecione um foco para sua atenção: As alternativas para selecionar um foco na sua atenção, podem incluir objetos físicos como uma figura, palavra, ou até mesmo seu próprio ciclo respiratório.

Assuma uma atitude passiva, sem julgamentos: É imprescindível concentrar-se no que foi escolhido como objeto de meditação, mas não force a fazê-lo. Todas as vezes que surgirem pensamentos dispersos, deve-se gentilmente trazer o objeto de foco, e se surgirem distrações, não se julgue. Desapegue-se das dúvidas sobre sua capacidade de se concentrar profundamente no tempo que resta de meditação.

Concentre-se: É importante que dedique exclusivamente sua atenção ao seu objeto de foco, pois quanto mais se estiver concentrada no objeto, mais eficiente será a meditação.

Bourne & Garano (2008) destacam:

A maioria das pessoas descobre que é necessário ser persistente e fazer um esforço disciplinado por um período de vários meses para tornar-se proficiente em meditação. Apesar de a meditação ser a técnica de relaxamento que mais exige, ela é, para muitos, a mais recompensadora. Pesquisas descobriram que entre todas as técnicas de relaxamento, a meditação é a técnica em que as pessoas têm maior propensão a persistir e praticar com regularidade (p.60).

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

Através do que foi relatado, podemos observar a importância e a eficiência de manter exercícios para relaxar o corpo e a mente para que, dessa forma, possamos obter um maior êxito e um maior controle diante da ansiedade. Percebemos também o quanto a ansiedade acaba afetando o indivíduo nas esferas fisiológicas, comportamentais e psicológicas, mostrando, através desse fato, o quanto é significativo manter práticas de controle da ansiedade nessas três esferas.

3 METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de um estudo de campo, que se utilizou do método quantitativo a fim de estudar a problemática da ansiedade em período de avaliação.

3.1 PARTICIPANTES

Colaboraram neste estudo 48 alunos de dois cursos de uma instituição de ensino superior da região metropolitana de Porto Alegre, sendo 24 alunos do curso de Psicologia e 24 alunos do curso de Matemática. Tratam-se de estudantes com faixa etária entre 18 e 57 anos. Todos os acadêmicos que participaram do experimento já haviam passado por períodos de provas e apresentações de trabalhos.

4.2 MATERIAL UTILIZADO

Foi utilizado nesta pesquisa um questionário, no qual foi distribuído aos alunos em uma folha de papel contendo 13 questões de múltipla escolha.

4.3 PROCEDIMENTO

O formulário foi aplicado em sala de aula. Cada aluno recebeu uma folha de papel, na qual constava o formulário a ser preenchido. Os alunos foram orientados sobre o que se tratava o estudo e, logo em seguida, preencheram o formulário. Os alunos participantes da pesquisa que relatavam sofrer de ansiedade foram instruídos a marcar uma ou mais alternativas, de acordo com as características que fossem mais de acordo com seus sintomas. O tempo de preenchimento dos formulários foi em torno de 3 a 7 minutos. Após todos terem preenchido o questionário, o mesmo foi recolhido pelos representantes.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

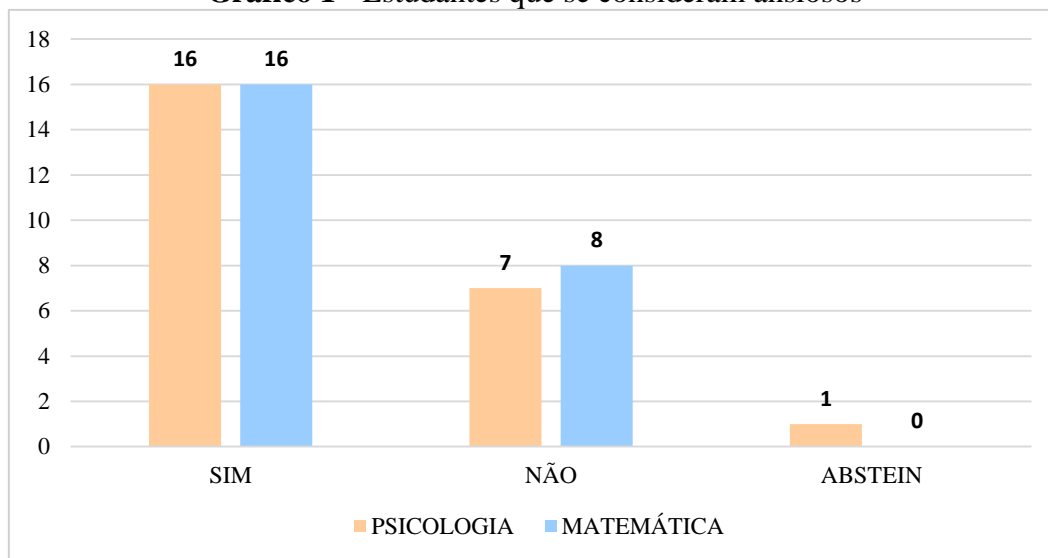
⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

4.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta dos dados procedeu-se a tabulação dos mesmos, e com relação aos sintomas relatados foram obtidos os seguintes resultados:

Gráfico 1 - Estudantes que se consideram ansiosos



Quantidade de alunos dos cursos de Psicologia e Matemática que se consideram como sendo pessoas ansiosas.

Através da análise dos resultados obtidos pode-se perceber que 66,66 % dos alunos de Psicologia e 66,66% dos alunos de Matemática se consideram ansiosos. Porém, os futuros psicólogos e matemáticos, 33,33% e 29,16% não se consideram ansiosos, respectivamente. Contudo, uma pequena porcentagem de 4,16% do curso de matemática não se manifestou se considera ansioso ou não.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

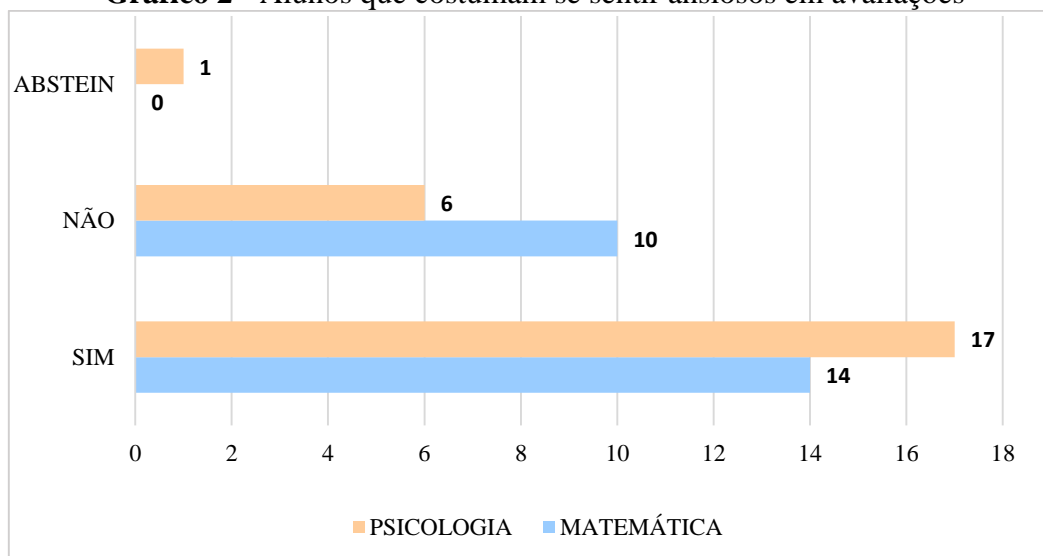
²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

Gráfico 2 - Alunos que costumam se sentir ansiosos em avaliações



Quantidade de alunos dos cursos de Psicologia e Matemática que sofrem com a ansiedade em período de avaliação.

Sobre a questão de se sentir ansioso durante avaliações, apenas 58,33% dos alunos do curso de Matemática e 70,83% de alunos do curso de Psicologia, afirmam se sentir ansiosos em períodos avaliativos. Contudo, dos alunos de Psicologia e Matemática, 25% e 41,66%, respectivamente, afirmam não se sentir ansiosos durante avaliações. Novamente, uma pequena porcentagem de 4,16% dos alunos de Psicologia não respondeu à questão.

Gráfico 3 - Principais sintomas ansiogênicos encontrado nos alunos

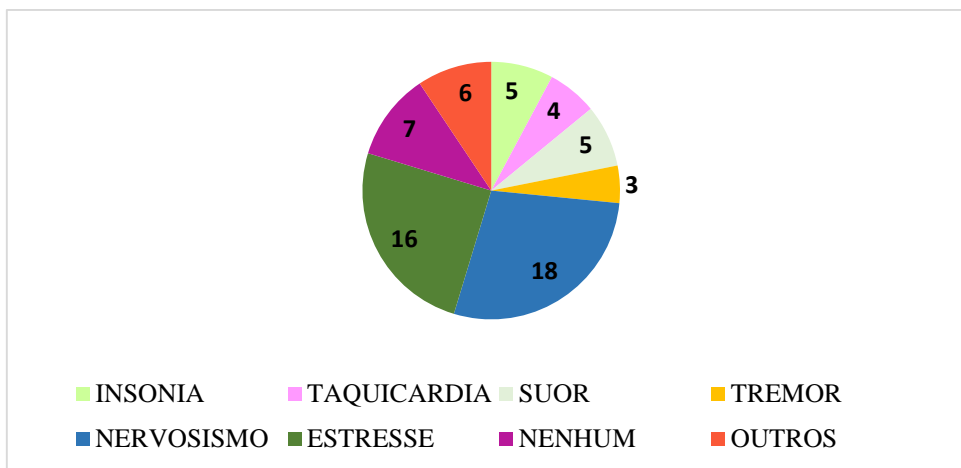
¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

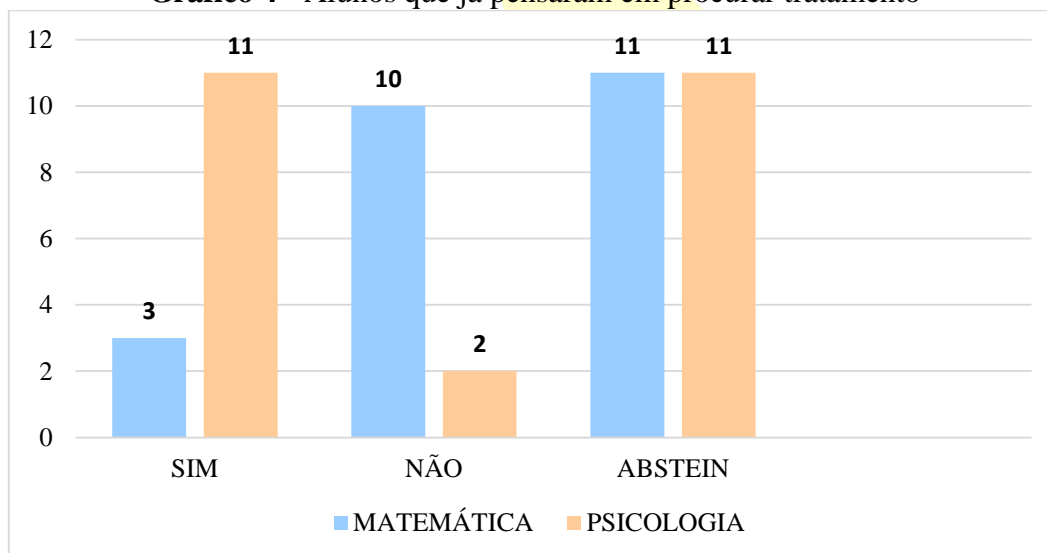
⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)



Principais sintomas encontrados nos alunos dos cursos de Psicologia e Matemática que sofrem com a ansiedade em período de avaliação

Gráfico 4 - Alunos que já pensaram em procurar tratamento



Número de alunos dos cursos de Psicologia e Matemática que já pensaram na possibilidade de procurar ajuda para tratar a ansiedade.

Sobre a questão da procura por tratamento, apenas 45,83 alunos de Psicologia e 12,50% alunos de Matemática afirmaram que já pensaram em procurar ajuda para amenizar a ansiedade. Outros 8,33% alunos da Psicologia e 41,66% alunos de Matemática não pensaram em buscar tratamento. Porém, 45,83% dos alunos de ambos os cursos não responderam essa questão.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

A partir desta pesquisa de campo, é visto que o em ambos os cursos há a mesma quantidade de alunos que se autoconsideram ansiosos. Deste modo, conclui-se que os alunos de Psicologia possuem a mesma pré-diposição dos estudantes de Matemática a desenvolverem ansiedade. Contudo, os futuros psicólogos afirmam se sentirem mais ansiosos em períodos avaliativos do que os futuros matemáticos, logo os estudantes de Psicologia pensam mais em controlar os sintomas e procurar ajuda em momentos de alto nível de ansiedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do quadro exposto no presente artigo pode-se refletir a respeito de como a ansiedade afeta cada indivíduo de forma diferenciada por estar associada a diversas causas biofisiológicas, sociais e psicológicas. Mulheres e homens não são diferentes apenas em questões biológicas, mas também nos papéis que desempenham. A interação entre os papéis sociais e os fenômenos vitais negativos podem gerar resultados diferentes na resposta.

A partir do estudo desenvolvido foi constatado que a ansiedade é percebida por grande parte dos estudantes que participaram da pesquisa, como algo positivo e negativo ao mesmo tempo. De acordo com as pesquisas bibliográficas realizadas, pode-se observar que o esperado é de fato as pessoas se sentirem ansiosas, pois como referido acima, é algo biofisiológicos e psicológicos, ou seja, faz parte da natureza humana ter esses “desconfortos” frente a situações em que está sendo avaliado. Em contraponto, a ansiedade se torna prejudicial quando impede o indivíduo de atingir um bom desempenho acadêmico, prejudicando a sua formação. O estresse e o nervosismo são uns dos principais sintomas que afetam o rendimento dos educandos.

Percebeu-se, durante o desenvolvimento do artigo, uma necessidade de realizar um estudo em longo prazo e com uma amostra maior da população de estudantes de tal instituição para uma constatação de dados mais fidedignos. Porém, é necessário haver instrumentos de pesquisas mais aprimorados para realizar tal estudo.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M. & DANTAS, E. Yoga no controle de stress. *Fitness & Performance Journal*, v. 1, n. 1, p.12-20, 2002.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

BOUNER, E. & GARANO, L. *Acabe com a ansiedade antes que ela acabe com você: 10 maneiras simples para aliviar a ansiedade, o medo e a preocupação*. 3º ed. São Paulo: Editora Gente, 2008.

BRANDTNER, M. & BARDAGI, M. Sintomatologia de Depressão e Ansiedade em Estudantes de uma Universidade Privada do Rio Grande do Sul. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, v. 2, n. 2, p. 81 – 91, 2009.

BZUNECK, J. Ansiedade e desempenho numa prova de matemática: um estudo com adolescentes. *Semina*, v. 12, n. 3, p. 136-141, 1991.

COSTA, E. & BORUCHOVITCH, E. Compreendendo Relações entre Estratégias de Aprendizagem e a Ansiedade de Alunos do Ensino Fundamental de Campinas. In: *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, n.1, p. 15-24, 2004.

D'AVILA, G. & SOARES, D. Vestibular: Fatores Geradores de Ansiedade na “Cena da Prova”. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 4 n. 1/2, p. 105-116, 2003.

GAMA, M., MOURA, G. & ARAÚJO, R. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 30, n. 1, p. 9-24, 2008.

OLIVEIRA, M. & DUARTE, A. Controle de Respostas de Ansiedade em Universitários em Situações de Exposições Orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 6, n. 2, p. 183-199, 2004.

SOARES, A. D & MARTINS, J. S.R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. *Paidéia*, v. 20, n. 45, p. 57-62, 2010.

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)

APÊNDICE A – Questionário distribuído os acadêmicos participantes da pesquisa.

Curso: _____ Idade: _____ Sexo: () Feminino () Masculino

1. Você se considera uma pessoa ansiosa? () SIM () NÃO
2. Você costuma se sentir ansioso em período de avaliação? () SIM () NÃO
3. Você acha que o fato de não gostar de uma disciplina influencia na sua ansiedade na hora de ter que estudar para prova dessa matéria? () SIM () NÃO
4. Você acredita que ficar muito ansioso durante as provas pode prejudicar suas notas?
() SIM () NÃO
5. Quais os sintomas psicológicos e fisiológicos que acontecem com você antes de uma prova?
() TAQUICARDIA () SUOR () TREMOR () NERVOSISMO () ESTRESSE () INSÔNIA ()
TODAS () NÃO TEM SINTOMAS () OUTRAS – ESPECIFIQUE:
6. Você consegue controlar esses sintomas? () SIM () NÃO
7. Se você respondeu sim na questão anterior, como que você controla a sua ansiedade?
() TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO () COME ALGO () BEBE ALGO () NÃO CONTROLA ()
OUTROS – ESPECIFIQUE:
8. Esse seu método costuma funcionar e aliviar a tensão? () SIM () NÃO
9. Você acredita que a sua nota é um resultado do seu esforço para controlar a ansiedade?
() SIM () NÃO
10. Mesmo estando segura(o) para realizar as provas, costuma sentir esses sintomas?
() SIM () NÃO
11. Costuma sentir esses sintomas só em semana de provas ou sente sempre que está sendo
avaliado? () APENAS EM PROVAS DA FACULDADE () EM QUALQUER AVALIAÇÃO (provas,
trabalhos, apresentações, etc...) () SE SENTE SEMPRE ANSIOSO (mesmo não sendo
avaliado) () EM NENHUM MOMENTO TEM ANSIEDADE
12. Se você respondeu, na questão anterior, que costuma se sentir sempre ansioso (além das
avaliações), você já pensou em procurar tratamento? () SIM () NÃO
13. A ansiedade para você, é vista como algo negativo ou positivo? () APENAS NEGATIVO ()
APENAS POSITIVO () HÁ MOMENTOS NEGATIVOS E POSITIVOS

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Gravataí, RS, Brasil. (inahe.amanda@gmail.com)

²Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (camila.344@hotmail.com)

³Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (denise.sdbc@gmail.com)

⁴Acadêmica de Psicologia do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (prikb2010@hotmail.com)

⁵ Docente no Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil (celsomachado@cesuca.edu.br)