

Ansiedade escolar e seus impactos no desempenho acadêmico: intervenções educativas para um ambiente escolar saudável

School anxiety and its impacts on academic performance: educational interventions for a healthy school environment

Antonio Francisco de Assis Sobrinho¹, Bartira Silva dos Santos², Claudia Vania Miranda de Oliveira³

1 <https://orcid.org/0009-0004-2496-1663>, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas, afas2@aluno.ifal.edu.br, **2** <https://orcid.org/0009-0008-8515-1153>, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas, **3** <https://orcid.org/0009-0003-0669-0284>, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas

RESUMO

O estudo analisa a ansiedade escolar e seus impactos no desempenho dos estudantes, buscando compreender suas causas e propor ações preventivas. A pesquisa, de abordagem qualitativa e quantitativa, foi realizada com alunos do ensino médio técnico integrado do IFAL – Campus Palmeira dos Índios. Os resultados mostram que a ansiedade está ligada à pressão por desempenho e avaliações, afetando a aprendizagem. A maioria apontou o psicólogo escolar como principal apoio. O trabalho sugere intervenções educativas que promovam saúde mental e um ambiente escolar mais acolhedor.

Palavras-chave. Estratégia; Ensino; Ansiedade; Rendimento; Aprendizagem.

ABSTRACT

The study analyzes school anxiety and its impact on student performance, seeking to understand its causes and propose preventive measures. The research, which used a qualitative and quantitative approach, was conducted with technical high school students at IFAL – Palmeira dos Índios Campus. The results show that anxiety is linked to pressure to perform and evaluate, affecting learning. Most identified school psychologists as their primary support. The study suggests educational interventions that promote mental health and a more welcoming school environment.

Keywords. Strategy; Teaching; Anxiety; Performance; Learning.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade escolar tem se intensificado de forma significativa, afetando diretamente a dinâmica da educação e comprometendo o desempenho acadêmico de muitos estudantes ao redor do mundo. Segundo Spielberger (1983), a ansiedade pode ser compreendida em dois níveis: o estado de ansiedade, relacionado a situações específicas e momentâneas, e o traço de ansiedade, que se refere a uma característica mais duradoura da personalidade. Ambos os níveis podem se manifestar no ambiente escolar, especialmente em situações como

apresentações orais, avaliações e interações com professores, gerando bloqueios emocionais que dificultam o processo de aprendizagem.

Caracterizada por sentimentos intensos de medo, preocupação e insegurança diante das demandas escolares, a ansiedade tornou-se uma das principais barreiras para o aproveitamento educacional. Além dos prejuízos cognitivos, seus efeitos se estendem ao campo físico, com sintomas como dores de cabeça, sudorese, taquicardia e distúrbios do sono, agravando ainda mais o rendimento escolar (Andrade & Lima, 2022).

Diante desse cenário, torna-se urgente refletir sobre os impactos da ansiedade escolar no desempenho acadêmico, bem como sobre as estratégias que podem ser adotadas por educadores, famílias e instituições para mitigar seus efeitos. O presente trabalho teve como objetivo compreender a relação entre ansiedade escolar e rendimento acadêmico, a fim de desenvolver práticas pedagógicas mais humanizadas e eficazes, que promovam o bem-estar dos estudantes.

A pesquisa consistiu em um estudo de natureza bibliográfica e quantitativa, realizado em uma unidade escolar por meio da aplicação de questionários elaborados pelos pesquisadores, visando identificar os níveis de ansiedade entre os alunos. A partir dos resultados, foram propostas intervenções educativas que favoreçam um ambiente mais acolhedor e saudável, com atividades como rodas de conversa, palestras, dinâmicas lúdicas, artísticas e físicas. Tais ações são fundamentais para que a escola se torne um espaço de apoio, onde o aluno possa desenvolver-se plenamente, tanto no aspecto emocional quanto no acadêmico.

2. MÉTODO

A pesquisa bibliográfica fundamentou-se em livros, artigos científicos e documentos acadêmicos que discutem os conceitos de ansiedade escolar, seus sintomas, causas e impactos no desempenho acadêmico, além de estratégias pedagógicas voltadas para a promoção da saúde emocional no ambiente educacional.

A pesquisa de campo foi realizada com estudantes do ensino médio dos cursos técnicos integrados do Instituto Federal de Alagoas, Campus Palmeira dos Índios, por meio da aplicação de um questionário estruturado, elaborado pelos

próprios pesquisadores, mediante via digital ou impressos nos turnos matutino e vespertino. O instrumento de coleta de dados contou com perguntas fechadas e de múltipla escolha, com o objetivo de identificar os principais fatores geradores de ansiedade no ambiente escolar, a frequência dos sintomas relatados, e as percepções dos alunos sobre o apoio emocional recebido na escola.

A amostra foi composta por 162 alunos selecionados de forma aleatória em turmas dos primeiros, segundos e terceiros anos da unidade escolar participante. Os dados coletados foram analisados estatisticamente de forma descritiva, permitindo identificar padrões e tendências relacionados ao nível de ansiedade escolar e seu impacto no rendimento acadêmico.

Com base nos resultados obtidos, foram propostas intervenções educativas de caráter acolhedor e preventivo, tais como rodas de conversa, palestras, atividades lúdicas, artísticas e físicas. Essas ações visam reduzir os níveis de ansiedade e promover um ambiente mais favorável ao aprendizado, valorizando a escuta ativa, o respeito às emoções dos estudantes e o fortalecimento dos vínculos entre escola, família e aluno.

A pesquisa respeitou todos os princípios éticos, garantindo o anonimato dos participantes e o uso dos dados exclusivamente para fins acadêmicos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

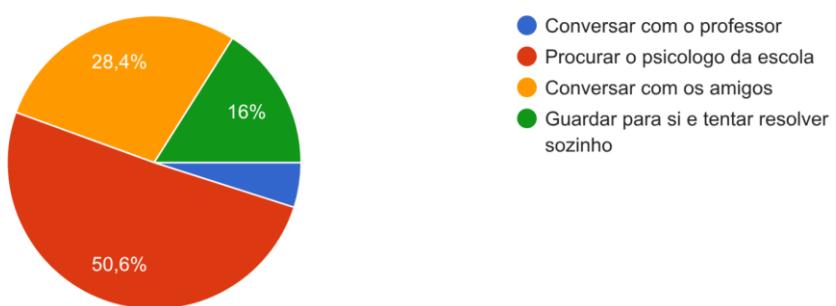
A aplicação dos questionários, aliada à análise bibliográfica, permitiu compreender de que forma a ansiedade se manifesta no contexto escolar e de que modo interfere no desempenho acadêmico dos estudantes. Participaram da pesquisa 162 alunos dos cursos técnicos integrados do Instituto Federal de Alagoas, Campus Palmeira dos Índios, nos turnos matutino e vespertino, representando uma amostra significativa do público-alvo.

De acordo com nossos resultados, a maioria dos estudantes considera que buscar apoio com o psicólogo escolar é a melhor forma de enfrentar a ansiedade dentro da instituição de ensino (gráfico 1). Essa percepção reforça a importância do acolhimento emocional e da presença de profissionais capacitados para orientar os alunos em momentos de dificuldade. Além disso, o diálogo com professores e colegas de confiança também aparece como alternativa relevante, evidenciando que o apoio coletivo é essencial para um ambiente escolar mais

saudável. A escola, portanto, deve incentivar espaços de escuta e acompanhamento psicológico contínuo, De acordo com Souza e Cunha (2021), o suporte psicológico no contexto educacional contribui para a redução dos níveis de ansiedade e melhora o desempenho acadêmico, enquanto Rocha et al. (2024) ressaltam que ações preventivas e de escuta ativa fortalecem o vínculo entre escola e estudante, promovendo o bem-estar e a aprendizagem:

Gráfico 1

Na sua opinião, qual é a melhor forma de um aluno buscar ajuda para a ansiedade na escola?
162 respostas



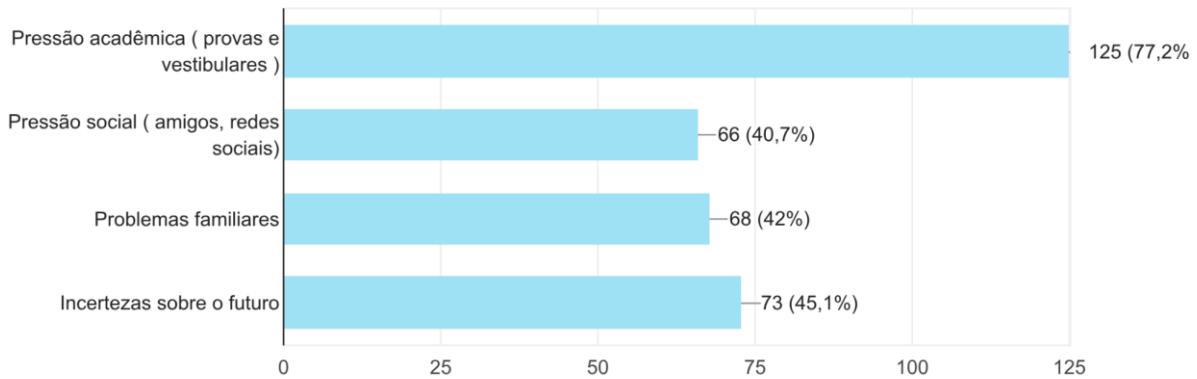
Fonte: Autores,2025

Os dados revelam que a ansiedade relacionada às avaliações escolares constitui um dos fatores mais recorrentes de tensão entre os alunos. O medo de fracassar e a insegurança diante das provas foram destacados por grande parte dos participantes, corroborando os achados de Gonzaga e Enumo (2018), segundo os quais as avaliações são frequentemente percebidas como uma ameaça pessoal que desencadeia reações emocionais intensas, interferindo no desempenho cognitivo e emocional.

Gráfico 2

Quais dos seguintes fatores você acredita que mais contribui para a ansiedade em alunos do ensino médio?

162 respostas



Fonte: Autores, 2025.

Observou-se ainda que os níveis de ansiedade são mais elevados entre as estudantes do sexo feminino, o que pode estar associado à sobrecarga de papéis sociais e às múltiplas responsabilidades exercidas simultaneamente, conforme apontam Andrade e Lima (2022). As jovens relatam a dificuldade de equilibrar obrigações acadêmicas, familiares e pessoais, o que contribui para um quadro de maior vulnerabilidade emocional.

Nossos dados revelam percepções importantes sobre o modo como a ansiedade é vivenciada e discutida entre os estudantes. Observa-se que 32,1% dos alunos afirmaram ouvir com frequência o termo “ansiedade” entre seus colegas, o que indica uma crescente preocupação e conscientização sobre o tema no ambiente escolar. Contudo, a mesma pesquisa mostra que 41,4 % dos participantes relataram sentir ansiedade dentro da escola, evidenciando que, embora o assunto seja cada vez mais comentado, ele ainda representa uma questão real e presente no cotidiano dos estudantes (gráficos 3 e 4) .

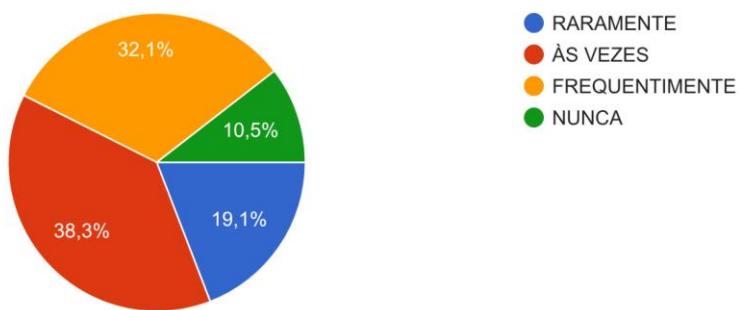
Esses resultados apontam para a necessidade de transformar o diálogo em ação, promovendo intervenções que ajudem os alunos a compreender e lidar com seus sentimentos. Conforme destacam Muniz e Fernandes (2016), a ansiedade escolar pode interferir diretamente nos processos cognitivos, prejudicando a atenção, a memória e o desempenho. Assim, o aumento das conversas sobre o tema

deve ser acompanhado de práticas institucionais concretas, como rodas de conversa, oficinas e acompanhamento psicológico, para que a conscientização se traduza em melhoria efetiva da saúde mental dos estudantes.

Gráfico 3 e 4

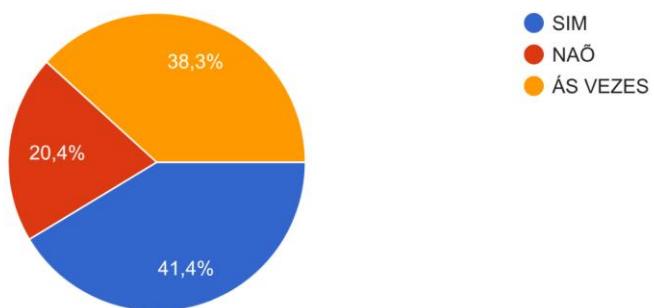
Com que frequência você ouve falar sobre ansiedade entre seus colegas?

162 respostas



Você costuma sentir ansiedade no ambiente escolar?

162 respostas



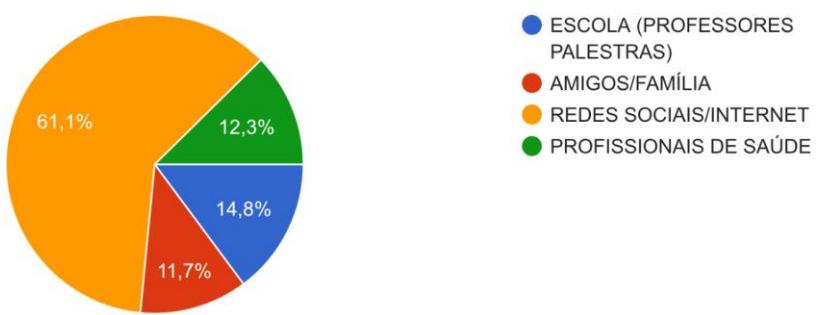
Fonte: Autores,2025.

Quanto às principais fontes de informação sobre o tema, 61,2% dos alunos mencionaram a internet e as redes sociais como principal meio de pesquisa sobre ansiedade, demonstrando a necessidade de a escola atuar como espaço de mediação crítica, orientando os estudantes quanto à confiabilidade das informações e à busca por fontes seguras. Esse comportamento reflete a realidade destacada por Rocha e Ofner (2024), que identificaram o uso da internet como principal via de informação sobre saúde mental entre adolescentes, embora nem sempre de maneira adequada (gráfico).

Gráfico 5

Qual a sua principal fonte de informação sobre ansiedade?

162 respostas



Fonte Autores, 2025.

Do ponto de vista físico, 15,4 % dos entrevistados relataram sintomas somáticos durante episódios de ansiedade, como dores de cabeça e musculares, especialmente em períodos de provas e entrega de trabalhos (gráfico 6). Esses resultados estão em consonância com Muniz e Fernandes (2016), que observaram correlação direta entre sintomas físicos e aumento dos níveis de ansiedade escolar, interferindo na atenção, memória e raciocínio lógico.

A pressão familiar também foi citada como elemento desencadeador de ansiedade: 20% dos alunos afirmaram sentir cobrança excessiva dos pais em relação ao desempenho acadêmico e à conclusão do curso (gráfico 7). Em contrapartida, 34,6% declararam não se sentir à vontade para discutir o tema “ansiedade” em casa, o que reforça o papel da escola como espaço privilegiado de acolhimento e diálogo (gráfico 8). Para Kalil e Tinico (2023), a falta de diálogo familiar sobre saúde emocional é um dos principais fatores que amplificam o sofrimento psíquico em jovens estudantes.

Gráfico 6

Qual é a principal forma que você percebe a ansiedade se manifestar?

162 respostas



Fonte : Autores, 2025.

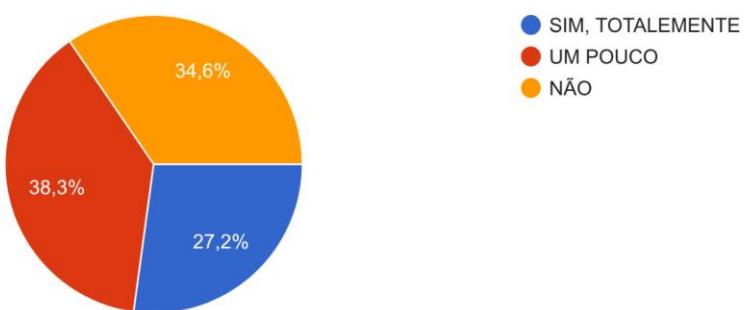
Gráfico 7



Fonte: Autores, 2025.

Gráfico 8

Você se sente à vontade para conversar sobre suas preocupações com seus familiares?
162 respostas



Fonte: Autores, 2025.

As respostas abertas do questionário indicaram sugestões valiosas dos próprios alunos, para a realização de palestras, rodas de conversa, treinamentos de professores sobre saúde emocional e adaptação de métodos avaliativos. Essas propostas dialogam com a literatura recente, que aponta a necessidade de estratégias pedagógicas humanizadas, capazes de equilibrar o desenvolvimento cognitivo e emocional (Rocha et al., 2024; Souza & Cunha, 2021).

Dessa forma, as ações previstas, palestras com psicólogos, oficinas de relaxamento e meditação, dinâmicas de autoestima e atividades físicas, configuram-se como intervenções educativas eficazes para promover o bem-estar e reduzir os níveis de ansiedade escolar. A presença constante do psicólogo escolar, em parceria com a equipe docente, mostra-se fundamental para garantir um ambiente de aprendizagem mais saudável e acolhedor (Gonzaga & Enumo, 2018; Kalil & Tinico, 2023).

Em síntese, os resultados obtidos confirmam que a ansiedade escolar é um fenômeno multifatorial que exige uma abordagem integrada entre escola, família e profissionais da saúde. Investir em práticas preventivas e de acolhimento emocional representa não apenas uma medida terapêutica, mas uma estratégia pedagógica essencial para o fortalecimento do processo de ensino-aprendizagem (Rocha et al., 2024; Muniz & Fernandes, 2016).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a ansiedade escolar é um fenômeno crescente e multifatorial, que afeta significativamente o rendimento e o bem-estar dos estudantes. Os dados obtidos mostram que muitos alunos reconhecem os sintomas da ansiedade, mas ainda encontram dificuldade em lidar com suas causas e consequências, especialmente em momentos de avaliação e pressão acadêmica. Além disso, foi possível identificar que, embora o tema esteja cada vez mais presente nas conversas entre colegas, ainda há carência de espaços institucionais que favoreçam o acolhimento emocional dentro da escola. A análise dos questionários demonstra a importância da presença do psicólogo escolar e da criação de estratégias preventivas, como palestras, rodas de conversa, oficinas de relaxamento e atividades físicas, que possibilitem aos alunos desenvolver habilidades socioemocionais. De acordo com Souza e Cunha (2021), o suporte psicológico contínuo no ambiente educacional contribui para reduzir os níveis de ansiedade e fortalecer a autoconfiança dos estudantes, enquanto Rocha et al. (2024) destacam que práticas pedagógicas humanizadas são essenciais para promover uma aprendizagem significativa e saudável. Portanto, as ações propostas neste projeto, fundamentadas na escuta ativa e no cuidado integral, reforçam a necessidade de compreender a escola não apenas como um espaço de transmissão de conhecimento, mas como um ambiente de formação humana, que acolhe, orienta e valoriza as dimensões emocionais do estudante. Conclui-se que a promoção da saúde mental escolar deve ser incorporada de forma permanente às práticas pedagógicas e institucionais, garantindo um ensino mais inclusivo, empático e transformador.

5. REFERÊNCIAS

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira. Eenumo; Sônia Regina Fiorim, **lidando com a ansiedade de Provas: avaliação e relações com desempenho acadêmico.** Academia paulista de Psicologia. São Paulo Brasil . V 38 .nº 95. P.266-277. Julho - Dezembro 2018

MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. **Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental.** Psicologia Escolar e educacional ,SP. volume 20. número 3, Setembro/ Dezembro de 2016: 427-436. disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pee/a/6XmcRh7Zy5FNXwvmVWRhbFm/?format=pdf>.
Acesso em : Maio 2025.

SOUZA, Cleide Maria de. Cunha. Neide de Brito. **Desempenho escolares e níveis de Ansiedade no Ensino médio.** Revista humanidade e Inovação v.8, n.52. Palmas TO . ISSN: 2358-8322 .Junho de 2021.

KALIL, Eduarda Costa. Tinico. Larissa Vieira Diana. **Os impactos da ansiedade no processo de ensino-aprendizagem :uma abordagem pedagógica.** IFF - INSTITUTO FEDERAL DE CIÊNCIA , EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA DO FLUMINENSE. Campus ITAPERUNA. Curso de Licenciatura em Química. Itaperuna- RJ 2023.

ROCHA, Zenaide de Fátima Duarte Correia; OFNER, Julia Maria Miranda. **Ansiedade e Ensino: uma revisão bibliográfica das contribuições e lacunas da abordagem nos últimos dez anos.** Revista Práxis, v.16,n.30,2024 .ISSN : 2176-9230.

SOBRE OS AUTORES

Autor 1. Graduando em Ciências Biológicas 7º período IFAL. Técnico em Eletrotécnica 2015 IFAL. Técnico em segurança do trabalho, 2019 IFAL .

Autor 2. Graduada em Educação Física, 2008 FACESTA. Pós-graduada em Bases fisiologia do Exercício e graduando em ciências Biológicas IFAL 7º período e servidora Pública do Estado.

Autor 3. Possui Graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas, Mestrado em Biologia Celular e Estrutural pela Universidade Federal de Viçosa (2007).

PARA CITAR ESTE ARTIGO:

SOBRINHO, A. francisco de A. ; SANTOS, B. S. dos .; OLIVEIRA, C. V. M. de. Ansiedade escolar e seus impactos no desempenho acadêmico: intervenções educativas para um ambiente escolar saudável. **Revista Educação, Pesquisa e Inclusão**, [S. l.], v. 6, n. 1, 2025. DOI: 10.18227/2675-3294rep.v6i1.8837.

Submetido em: 30/09/2025

Revisões requeridas em: 15/10/2025

Aprovado em: 30/10/2025