



A ansiedade em Avaliações na Formação Docente: Uma Análise a partir das Percepções de Licenciandos em Matemática

Damiana Raysa de Sobral Lima¹ • Gilmara Marta de Oliveira Aires² • Otávio Chaves dos Santos (Prema)³

Eixo 4 – Práticas de Ensino da Matemática

Resumo: O presente trabalho teve origem na disciplina de Avaliação da Aprendizagem no curso de Licenciatura em Matemática, como parte de uma proposta pedagógica voltada para a análise das práticas avaliativas. Nascendo do enlace entre teoria e prática, esse artigo tem como objetivo compreender as experiências dos licenciandos em Matemática a partir de suas vivências e percepções, com ênfase na ansiedade em contextos avaliativos. A metodologia utilizada contou com a coleta de dados, a qual foi realizada por meio de um questionário eletrônico elaborado via *Google Formulário*, que conteve um total de nove perguntas abertas e uma fechada. Os resultados indicaram que a ansiedade está presente de forma recorrente entre os estudantes, manifestando-se em sintomas físicos, emocionais e cognitivos; e é intensificada por fatores como autocobrança, percepção de dificuldade das disciplinas e práticas avaliativas rígidas. Observou-se, ainda, que os licenciandos utilizam estratégias individuais, como pensamento positivo e autocontrole, e sugerem ações pedagógicas e institucionais, como diversificação de métodos avaliativos e práticas docentes mais empáticas, destacando os efeitos negativos da ansiedade e a importância das avaliações serem abordadas de forma integrada. Conclui-se, portanto, que repensar as práticas avaliativas na formação docente em Matemática é essencial para conciliar as demandas acadêmicas com o bem-estar discente, promovendo um processo educativo mais inclusivo, justo e formativo.

Palavras-chave: Ansiedade. Avaliação da Aprendizagem. Práticas Avaliativas. Desempenho Acadêmico. Processos de Ensino-Aprendizagem.

1 Introdução

O presente trabalho teve origem a partir de partilhas e reflexões que aconteceram na disciplina de Avaliação da Aprendizagem no curso de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico do Agreste (UFPE - CAA) como parte de uma proposta pedagógica voltada para a análise das práticas avaliativas. Vale destacar que a UFPE - CAA é um importante marco dentro do fundamental processo de interiorização da universidade pública. Dito isso, destacamos que nossa semente da pesquisa⁴ se refere a: “uma análise a partir das percepções de licenciandos em Matemática sobre a ansiedade na formação docente: por uma avaliação para o bem viver”.

¹ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) • Graduanda • Caruaru, Pernambuco (PE), Brasil • damiana.raysa@ufpe.br • ORCID <https://orcid.org/0009-0006-2234-8536>

² Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) • Graduanda • Caruaru, Pernambuco (PE), Brasil • gilmara.aires@ufpe.br • ORCID <https://orcid.org/0009-0005-5035-1989>

³ Universidade Federal da Paraíba (UFPB) • Doutorando • João Pessoa, Paraíba (PB), Brasil • otavio.achaves@ufpe.br • ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0362-5976>

⁴ Optamos por, ao invés de nos referirmos ao termo “objeto de pesquisa”, utilizarmos o termo “semente da pesquisa”, cunhado pelo Grupo de Estudos Pesquisas e Extensão Popular: Educação e Ancestralidade, coordenado pelo professor Otávio Chaves dos Santos (Prema). O termo “objeto de pesquisa” nos gera certo





A ansiedade é um dos fenômenos psicológicos mais notáveis da sociedade moderna. Silva (2019, p. 2), a descreve como “um estado emocional com elementos psicológicos e fisiológicos, que faz parte das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho cognitivo”. Ou seja, é uma reação natural ao ser humano que, de forma moderada, age como um meio de preparação e alerta para a vida diária. No entanto, quando há uma constância e uma intensificação, ela passa de aliada para entrave, implicando diretamente na saúde mental e física dos cidadãos. No contexto social atual, o qual é marcado por um ritmo extremamente acelerado e por constantes sobrecargas, é notório um crescimento significativo desse estado emocional, o que o torna não somente um tema essencial, mas também de grande relevância para debates e reflexões.

No campo educacional, a ansiedade assume aspectos ainda mais específicos. Devido aos ambientes, escolar e universitário, serem estruturados de forma a priorizar avaliações constantes, como também a aferir aprendizagens, o processo, o qual deveria ser de caráter formativo e favorecer o desenvolvimento íntegro do aluno, acaba gerando insegurança, medo do fracasso e o sentimento de incapacidade. Nesse sentido, a ansiedade pode tanto favorecer a preparação para ação, quanto provocar efeitos negativos, ao criar padrões de motivações que interferem no processo de aprendizagem e no desempenho do aluno (Miranda; Reis; Freitas, 2017). Assim, as provas e trabalhos deixam de ser um meio de demonstração de conhecimento e passam a ser um entrave no que tange ao processo de ensino-aprendizado.

Diante desse panorama, é possível introduzir a discussão sobre ansiedade e avaliações, a qual se torna ainda mais relevante quando adentra ao curso de Licenciatura em Matemática. Nessa formação, os discentes defrontam-se com conteúdos de alta complexidade, os quais exigem não somente conhecimento total dos conceitos, como também desenvolvimento de competências para ensiná-los. Consequentemente, esse duplo desafio tende a intensificar a pressão no período avaliativo, culminando no surgimento da ansiedade. Entre as manifestações mais comuns, destaca-se a denominada ansiedade de prova, caracterizada por três fatores principais: cognitiva, emocional e fisiológica, que se apresentam diante do cenário avaliativo (Silva *et al.*, 2023). Desse modo, compreender como os licenciandos em Matemática identificam os fatores que provocam esse estado emocional e como ele impacta o desempenho acadêmico é

estranhamento, por sugerir uma relação hierárquica e dual no que se refere ao par: sujeito-objeto; assim, optamos por usar “semente da pesquisa”, pois é dela que todo o trabalho brota.





necessário para o aprimoramento de práticas avaliativas que considerem as individualidades dos alunos e esteja de acordo com a formação docente.

Ante esses fatos, a escolha dessa semente emergiu da importância de se refletir sobre as noções de estudantes de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal de Pernambuco no Campus Acadêmico do Agreste (UFPE - CAA), acerca da ansiedade vivenciada em avaliações. Nessa conjuntura, busca-se entender como esses discentes identificam os fatores que causam esse fenômeno, como ele impacta o desempenho acadêmico e quais estratégias podem ser utilizadas para tornar as práticas avaliativas mais acolhedoras e humanas. Portanto, o problema/desafio que motivou essa pesquisa é: como conciliar as demandas acadêmicas com práticas pedagógicas mais sensíveis às necessidades dos estudantes, de modo a reduzir os efeitos danosos da ansiedade no processo formativo.

Nesse contexto, surgiu o debate sobre o papel da avaliação no processo de ensino e aprendizagem, como também os impactos decorrentes dela. Dado isso, o trabalho nasce do enlace entre teoria e prática, tendo como objetivo compreender as experiências dos licenciandos em Matemática a partir de suas vivências e percepções.

2 Referencial Teórico

Para melhor compreender a ansiedade em avaliações no contexto acadêmico, torna-se necessário a busca por referenciais teóricos que auxiliem no entendimento da complexidade desse fenômeno. Essas perspectivas permitem não somente destacar fatores emocionais, sociais e cognitivos que estão relacionados, mas também reconhecer os impactos gerados no processo de ensino e aprendizagem. Assim, ao interligar os diferentes olhares, é possível analisar como a ansiedade influencia o desempenho estudantil, especialmente, no curso de licenciatura em Matemática.

2.1 Avaliações e seus Impactos no Desempenho Acadêmico: “ansiedade de prova”

É comum no âmbito acadêmico o receio de não obter um bom desempenho em atividades de caráter avaliativo, atrelado ao medo de fracassar, o que acaba desencadeando uma série de desconfortos, seja antes, durante ou até mesmo depois da realização de atividades deste tipo. Com isso, surge um conceito denominado “ansiedade de prova” o qual é caracterizado por ser um sentimento desagradável ou emocional, contendo componentes fisiológicos e comportamentais e que é experimentado por ocasião de testes formais ou de outras avaliações (Bzuneck e Silva, 1989, p. 195).





Além dos aspectos emocionais e fisiológicos, a ansiedade de prova manifesta-se também no campo cognitivo, ao gerar pensamentos intrusivos de fracasso e insegurança. Tais manifestações dificultam a concentração e podem levar à procrastinação acadêmica, de modo a prejudicar o rendimento educacional. Isto é evidente, uma vez que os mais ansiosos, embora tenham domínio acerca do assunto o qual está sendo cobrado, acabam obtendo um resultado inferior, não condizente com o seu aprendizado. Isso acontece porque são tomados pela preocupação excessiva, o que vem a afetar o processamento das informações e, conseqüentemente, o resultado final desta. Como afirmam os estudos desenvolvidos por Mandler e Sarason (1952 *apud* Bzuneck e Silva, 1989, p.195):

(...) identificaram empiricamente, através da aplicação de uma escala específica, a existência de alunos alto ansiosos e baixo ansiosos e que, a seguir, obtiveram resultados inversamente proporcionais em testes de inteligência. Os alto ansiosos tipicamente revelaram escores mais baixos.

É de suma importância salientar que embora muitos estudantes experimentem a ansiedade de prova, essa se manifesta de maneira distinta em cada indivíduo, visto que questões como contexto social e histórico escolar podem influenciar intensificando ou suavizando os seus efeitos. Essa realidade é particularmente relevante entre os licenciandos em Matemática, semente desse estudo, uma vez que, além de lidarem com conteúdos complexos, enfrentam, em certos momentos, avaliações tradicionais e que não consideram a singularidade do discente.

Tal cenário tende a intensificar a pressão e o medo de fracassar, o que é claramente refletido em sua autoconfiança, em sua formação acadêmica e conseqüentemente nos seus índices acadêmicos. Sob esse viés, em um estudo desenvolvido por Leandro, Júnior e Macêdo (2020) com um estudante de licenciatura em Matemática que possuía Transtorno de Ansiedade, é destacado como a pressão das provas, aliada ao medo de reprovar, pode causar malefícios tanto ao estudante quanto o que diz respeito ao seu aprendizado.

Não se limitando apenas ao desempenho em avaliações, a ansiedade de prova pode repercutir na trajetória acadêmica do discente. Pesquisas recentes reforçam que altos níveis de ansiedade estão relacionados à queda de motivação e ao aumento de procrastinação, o que vem a fragilizar bem como comprometer o engajamento acadêmico, desestimulando o estudante (Oliveira e Gomes, 2016). A ansiedade em avaliações pode, ainda, desencadeando conseqüências ainda mais amplas, como contribuir com a evasão ou a redução da permanência no ensino superior (Ferreira *et al.*, 2020). Isso porque, com o baixo desempenho, surgem os questionamentos frequentes, como por exemplo: “Será





que este curso é pra mim?”, os quais geram desmotivação e intensificam o sentimento de insegurança frente à escolha profissional.

Diante disso, torna-se fundamental repensar as práticas avaliativas, não somente no curso de licenciatura em Matemática, mas no nível superior em geral. Buscar estratégias que englobam diferentes formas de avaliação - e não somente as tradicionais - corroboram a promoção de um ambiente de acolhimento e valorização do processo de ensino-aprendizagem, de modo a dirimir os efeitos da ansiedade de prova.

2.2 Perspectivas de Avaliação na Formação Docente

No contexto acadêmico hodierno, em sua grande maioria, avaliações padronizadas são tidas como meios para se obter bonificações e elevar os índices da escola. Tais avaliações desconsideram a subjetividade e o contexto social do aluno, limitando-o de modo a reduzir uma formação humana a uma matriz conteudista. Freitas (2014), faz uma crítica e também alerta que, ao centralizar a avaliação como parâmetro de qualidade, corre-se o risco de reforçar práticas tecnicistas, esvaziar a autonomia docente e negligenciar dimensões mais amplas da formação integral dos estudantes.

Ancorado no pensamento de Freitas (2014), mais do que medir resultados, a avaliação deve ser entendida como uma oportunidade de crescimento e de construção coletiva do conhecimento, não sendo reduzida a índices e rankings, acertos ou erros. Isto é, a formação de professores precisa ir além de uma perspectiva meramente tecnicista e reconhecer que a avaliação é, acima de tudo, um processo formativo, dialógico e emancipador.

Nesse sentido, a proposta de avaliação mediadora apresentada por Hoffmann (1993) amplia a discussão, ao entender a avaliação não como um simples registro de notas ou aplicação de testes a fim de resultados, mas como um processo contínuo e formativo, baseado na observação, análise e intervenção pedagógica. Assim, ao incorporar estratégias avaliativas que considerem a subjetividade dos estudantes, respeitando seus ritmos e necessidades, torna-se possível reduzir os impactos da ansiedade e transformar a avaliação em um espaço real de aprendizagem e acolhimento, conciliando rigor acadêmico e bem-estar estudantil.

Ainda neste prisma, concorda-se com Spinillo, Pacheco, Gomes e Cavalcanti (2014) quando destacam o papel que o erro exerce no processo de aprendizagem, pois, mais do que apontar falhas ou medir desempenhos, este pode ser ressignificado como





fonte de reflexão, diálogo e reorganização do pensamento, tanto para o professor quanto para o aluno. Ou seja, analisando o erro a partir desta perspectiva, avaliação deixa de ser um instrumento excludente ou de classificação e passa a assumir o seu papel formativo, contribuindo para o desenvolvimento integral dos indivíduos.

3 Metodologia

Para este estudo tomou-se como base uma abordagem de pesquisa qualitativa que, segundo Medeiros (2012), torna possível compreender o universo simbólico e particular das experiências, comportamentos, emoções e sentimentos vividos, ou ainda, entender o funcionamento organizacional e os fenômenos culturais decorrentes das interações entre as pessoas, grupos sociais e instituições. Essa modalidade de investigação se aproxima desse estudo uma vez que esse buscou analisar as percepções dos licenciandos em Matemática acerca da ansiedade em momentos avaliativos, além de identificar quais as causas que o despertam e também suas consequências.

Dessa forma, a coleta de dados foi realizada por meio de um questionário eletrônico elaborado via *Google Formulário*, que conteve um total de nove perguntas abertas e uma fechada. O recurso foi desenvolvido com intuito de compreender as vivências pessoais e opiniões, dos alunos, referentes às práticas avaliativas, bem como possíveis métodos para enfrentar esse fenômeno psicológico. O quadro a seguir descreve as questões que compuseram o questionário e o tipo de resposta para cada uma delas

Quadro 1 - Questionário aplicado

Pergunta	Tipo de Resposta
1. Você já sentiu ansiedade antes ou durante alguma avaliação? Poderia descrever como foi essa experiência?	Aberta
2. Quais reações físicas, emocionais ou comportamentais você costuma perceber em momentos de avaliação?	Aberta
3. Em que situações ou tipos de prova essa ansiedade costuma ser mais intensa?	Aberta
4. Na sua opinião, o que mais contribui para o surgimento da ansiedade em avaliações no curso de Matemática?	Aberta
5. Você acredita que o modo como os professores aplicam e conduzem as avaliações influencia sua ansiedade? Como?	Aberta





6. Você já sentiu que sabia o conteúdo, mas não conseguiu demonstrar isso por conta da ansiedade?	Sim; Não; Talvez
7. Você utiliza alguma estratégia pessoal para lidar com a ansiedade em provas? Poderia compartilhar?	Aberta
8. O que você acha que poderia ser feito, por parte dos professores ou da instituição, para ajudar a reduzir a ansiedade dos alunos em contextos avaliativos?	Aberta
9. Você acha que a formação em avaliação recebida no curso prepara você para lidar com esse tipo de questão emocional dos estudantes?	Aberta
10. Gostaria de acrescentar algo que não foi perguntado, mas que considera importante sobre esse tema?	Aberta

Fonte: Elaborado pelos autores

Dessa forma, o estudo foi realizado a partir das respostas de 14 estudantes do curso de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal de Pernambuco - Campus Acadêmico do Agreste (UFPE - CAA). Os participantes responderam de forma voluntária, respeitando os princípios éticos da confidencialidade, garantindo o anonimato das respostas. Dessa forma, para fins de tratamento dos dados obtidos, optou-se por identificar os participantes da pesquisa por meio de nomes de constelações de estrelas.

Diante disso, optou-se como instrumento de investigação a Análise de Conteúdo, idealizada por Bardin (2012) como um conjunto de procedimentos sistemáticos que descrevem o conteúdo das mensagens, possibilitando a construção de indicadores (quantitativos ou não), que ajudam a entender o contexto e intenção com que essas mensagens foram criadas e interpretadas. Assim, após a leitura flutuante dos resultados, foram seguidos três passos para a análise dos dados, são eles: a pré-análise, etapa que envolve a criação de um plano de investigação a partir do material coletado; a exploração do material, que consiste na aplicação prática das decisões tomadas; e a interpretação dos dados obtidos, etapa onde os resultados são tratados de maneira a se tornarem significativos e válidos dentro do contexto da pesquisa.

Nessa perspectiva, os dados da pesquisa que, a princípio, apresentam-se como “retalhos” foram unidos para responder a problemática levantada e alcançar os objetivos da investigação. Ademais, a análise foi conduzida concomitante as ideias discutidas em estudos sobre o tema, considerando pesquisas que abordam a ansiedade em provas





(Bzuneck e Silva, 1989; Silva *et al.*, 2023; Silva, 2019), sua relação com o desempenho acadêmico (Lopes *et al.*, 2019; Miranda, Reis e Freitas, 2017), a Matemática como uma disciplina que aumenta a ansiedade, (Leandro *et al.*, 2023) e propostas de avaliações mais humanizadas (Hoffman, 2013).

4 Resultados e Discussões

A análise das respostas dos licenciandos em Matemática, realizada à luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2012), possibilitou a identificação de núcleos de sentido que foram organizados em três categorias principais. Essas categorias buscam sintetizar as percepções dos participantes quanto às experiências e manifestações da ansiedade em avaliações, os fatores que contribuem para sua intensificação e o papel da docência e da instituição nesse processo, além das estratégias individuais e coletivas de enfrentamento e sugestões de intervenção. A partir dessa organização, os resultados são apresentados em subseções, de modo a articular as falas dos estudantes com a literatura sobre ansiedade em contextos avaliativos e formação docente.

4.1 Experiências e Manifestações da Ansiedade em Avaliações

Esta seção busca evidenciar as vivências subjetivas, impactos no desempenho, reações físicas, emocionais e comportamentais, bem como os contextos em que a ansiedade se torna mais intensa, entendendo, assim, quais são as manifestações mais frequentes da ansiedade no cotidiano dos licenciandos. Inicialmente, será discutida uma das respostas dos estudantes que relata sua experiência com a ansiedade atrelada ao processo avaliativo.

Quadro 2 - Resposta sobre como a ansiedade se apresenta antes ou durante alguma avaliação

Resposta do Discente Órion
<i>Sim, é uma sensação de angústia que impede de retomar o raciocínio durante a prova, como se a sua mente fosse incapaz de retomar o raciocínio ou buscar nos estudos alguma forma de resolver ou interpretar as questões</i>

Fonte: Dados da pesquisa

O estudante descreve a ansiedade como uma sensação de angústia paralisante, capaz de interromper o fluxo de pensamento e comprometer a recuperação de conteúdos estudados previamente. Esse relato evidencia um dos efeitos mais recorrentes da ansiedade em contextos avaliativos: a dificuldade de acesso à memória e ao raciocínio lógico, fenômeno frequentemente relatado como “dar um branco”.





Segundo Bzuneck e Silva (1989), a ansiedade em situações de prova pode gerar uma espécie de bloqueio cognitivo, em que os recursos mentais ficam ocupados pela preocupação excessiva, reduzindo a capacidade de concentração e resolução de problemas. De modo semelhante, Lopes *et al.* (2019) destacam que o estresse provocado por avaliações de alta pressão ativa respostas emocionais intensas, interferindo diretamente nos processos atencionais e de memória de trabalho, essenciais para o desempenho acadêmico.

Quadro 3 - Resposta sobre quais são as reações físicas, emocionais ou comportamentais percebidas em momentos de avaliação

Resposta do Discente Andrômeda
<i>Nervos à flor da pele, espasmos involuntários cercando o seu corpo, pensamentos negativos constantes em sua mente, muitas vezes te fazendo se auto sabotar.</i>

Fonte: Dados da pesquisa

Já esse relato evidencia a intensidade da ansiedade vivida pelo estudante, que se manifesta em três dimensões complementares: física, emocional e cognitivo-comportamental. A expressão “nervos à flor da pele” e os “espasmos involuntários” remetem a reações fisiológicas típicas de estados de ansiedade, caracterizadas pela ativação do sistema nervoso autônomo, o que pode incluir tremores, tensão muscular e alterações motoras involuntárias (Miranda, Reis e Freitas, 2017).

No campo emocional, os “pensamentos negativos constantes” revelam a presença de preocupações antecipatórias e sentimentos de incapacidade, que alimentam o ciclo ansioso. Esses pensamentos disfuncionais frequentemente conduzem à auto sabotagem, ou seja, ao comportamento de comprometer o próprio desempenho por acreditar, de antemão, na impossibilidade de êxito (Silva, 2019).

Quadro 4 - Resposta sobre situações ou tipos de prova onde a ansiedade costuma ser mais intensa

Resposta da Discente Ursa-Maior
<i>Sinto ansiedade nas provas de cadeiras que tenho um certo nível de dificuldade, mesmo que eu tenha me preparado para realizar a avaliação</i>

Fonte: Dados da pesquisa

Aqui o participante relata que sua ansiedade se intensifica em disciplinas em que possui maior dificuldade, ainda que haja preparação prévia para a avaliação. Esse dado é relevante porque demonstra que a ansiedade não está ligada apenas à falta de estudo, mas





também à percepção subjetiva de dificuldade em determinados conteúdos. Ou seja, mesmo quando há empenho e preparo, a insegurança quanto ao domínio da matéria desencadeia sentimentos de apreensão.

Essa percepção dialoga com o que apontam Leandro *et al.* (2023), ao destacarem que a Matemática, em especial, costuma ser associada a altos níveis de ansiedade, muitas vezes pela complexidade dos conteúdos e pela tradição de avaliações que privilegiam a memorização e a resolução sob pressão. Lopes *et al.* (2019) também ressaltam que a ansiedade pode ser desproporcional à preparação, surgindo como resultado de crenças de incapacidade, experiências anteriores negativas e a carga simbólica atribuída a determinadas disciplinas.

Dessa forma, a fala ilustra que a ansiedade avaliativa está diretamente relacionada não apenas ao momento da prova, mas também à autoimagem acadêmica do estudante frente às áreas de maior dificuldade. No contexto da formação docente, isso aponta para a necessidade de refletir sobre como futuras práticas pedagógicas podem ser planejadas de forma a reduzir a pressão e oferecer suporte em disciplinas consideradas mais desafiadoras.

4.2 Fatores Contribuintes e Influência Docente-Institucional

Nesta seção será discutida como as causas da ansiedade são percebidas, abrangendo fatores como pressão acadêmica, práticas avaliativas, condução dos professores e o papel da instituição no processo avaliativo. Com isso, é possível atingir um ponto mais profundo da discussão, procurando entender a gênese do problema para daí então apresentar estratégias e possíveis caminhos para transpor essa problemática. Para isso novamente traremos falas e relatos que dialogam com a presente discussão.

Quadro 5 - Resposta sobre o que mais contribui para o surgimento da ansiedade em avaliações no curso de Matemática

Resposta da Discente Cassiopeia
<i>Acredito que a falta de segurança é desencadeada por diversos motivos. No contexto da graduação, a cobrança excessiva externa e interna (vindas do professor e automaticamente de mim mesma), problemas pessoais e o tipo de avaliação abordada, já me deixou muito nervosa.</i>

Fonte: Dados da pesquisa

A participante aponta que a ansiedade decorre de uma combinação de fatores internos e externos, incluindo cobrança excessiva, problemas pessoais e características da





avaliação. A menção à pressão interna no trecho “automaticamente de mim mesma” evidencia o papel da autocobrança e perfeccionismo, aspectos frequentemente relacionados ao aumento da ansiedade acadêmica (Miranda, Reis e Freitas, 2017).

No âmbito externo, a referência à cobrança do professor confirma que a forma de condução das avaliações e o ambiente acadêmico podem ser fatores desencadeantes significativos da ansiedade, corroborando estudos que indicam que estilos avaliativos rígidos ou altamente punitivos amplificam o estresse dos estudantes (Hoffman, 2013; Bzuneck e Silva, 1989). Além disso, a menção a “problemas pessoais” ressalta que a ansiedade em avaliações não se limita ao contexto escolar, sendo influenciada por questões emocionais e situacionais mais amplas.

Esse depoimento ilustra como a ansiedade acadêmica é um fenômeno multicausal, envolvendo tanto elementos subjetivos quanto estruturais, o que reforça a necessidade de considerar intervenções pedagógicas e institucionais que promovam apoio emocional, clareza nas instruções e estratégias de avaliação mais humanizadas.

Quadro 6 - Resposta sobre o que mais contribui para o surgimento da ansiedade em avaliações no curso de Matemática

Resposta do Discente Lira
<i>Totalmente. Professores que utilizam as avaliações flexíveis de acordo com o contexto da sala indo além de uma prova escrita nos faz sentir mais seguros com a aprovação. O contrário acontece quando professores utilizam um método mais rígido, somativo e sem muita empatia com quem expressa seu aprendizado de maneira oposta ao que ele propõe.</i>

Fonte: Dados da pesquisa

Nesse contexto, o participante evidencia que a forma como os professores conduzem as avaliações exerce impacto direto sobre a ansiedade dos estudantes. A preferência por avaliações flexíveis e diversificadas, que consideram diferentes formas de demonstrar o aprendizado, é percebida como fator de segurança e redução da apreensão. Por outro lado, métodos rígidos, puramente somativos e que desconsideram estilos alternativos de expressão do conhecimento aumentam a ansiedade e o sentimento de vulnerabilidade.

Essa percepção encontra respaldo na literatura sobre avaliações humanizadas. Hoffman (2013) destaca que avaliações que respeitam diferentes formas de aprendizado e promovem flexibilidade tendem a reduzir a ansiedade e a estimular a autoconfiança dos estudantes. Silva *et al.* (2023) reforçam que a rigidez e a falta de empatia na condução





das provas estão associadas a um aumento do estresse e da insegurança, mesmo quando o estudante possui domínio do conteúdo.

A análise das respostas evidencia que a ansiedade em avaliações não se manifesta apenas como um fenômeno individual, mas emerge da interação entre fatores pessoais, pedagógicos e institucionais. A cobrança excessiva tanto interna quanto externa, a percepção de dificuldade nas disciplinas e o estilo avaliativo adotado pelos professores aparecem como elementos centrais que intensificam a ansiedade. Por outro lado, práticas docentes mais flexíveis, humanizadas e empáticas são percebidas como recursos capazes de reduzir a apreensão, oferecendo segurança aos estudantes e favorecendo a demonstração efetiva do conhecimento.

4.3 Estratégias de Enfrentamento e Sugestões de Intervenção

Por fim, esta categoria de análise engloba tanto as estratégias pessoais usadas pelos estudantes para lidar com a ansiedade quanto as propostas de apoio que poderiam ser implementadas por professores e pela instituição, além da reflexão sobre a formação docente para lidar com questões emocionais. Espera-se com isso que este trabalho sirva como um meio tanto de ajudar estudantes que passam por esse tipo de problema, quanto de sugerir práticas para que os professores possam melhorar enquanto docentes, integrando diferentes perspectivas aos seus processos avaliativos.

Quadro 7 - Resposta sobre estratégias pessoais para lidar com a ansiedade em provas

Resposta do Discente Pégaso
<i>Sempre penso que independente do que acontecer vai dar tudo certo no final e que não preciso ter pressa para fazer as coisas acontecerem</i>

Fonte: Dados da pesquisa

O participante descreve uma estratégia de enfrentamento baseada em pensamento positivo e autoafirmação, demonstrando a utilização de mecanismos cognitivos para regular a ansiedade. A frase “independente do que acontecer vai dar tudo certo no final” evidencia uma técnica de ressignificação da situação, que busca reduzir a pressão interna e o medo do fracasso. Além disso, a expressão “não preciso ter pressa para fazer as coisas acontecerem” indica uma tentativa de controle do tempo e da urgência, diminuindo a sobrecarga emocional associada à prova.

Esse tipo de abordagem está alinhado com estudos sobre estratégias de enfrentamento em contextos acadêmicos. Lopes *et al.* (2019) destacam que estudantes





que utilizam estratégias de regulação emocional e reestruturação cognitiva tendem a apresentar níveis menores de ansiedade e melhor desempenho em avaliações. Silva (2019) também reforça que o autocuidado e a autoafirmação são recursos eficazes para reduzir a intensidade da ansiedade, especialmente em disciplinas consideradas desafiadoras.

Quadro 8 - Resposta poderia o que pode ser feito, por parte dos professores ou da instituição, para ajudar a reduzir a ansiedade dos alunos em contextos avaliativos

Resposta do Discente Peixes
<i>Entender que a prova não pode ser o único meio de avaliação, pois na maioria dos casos não é justa por contar com muitos assuntos assumindo uma probabilidade que torna o processo de forma isolado confiável a descobrir o desempenho do aluno</i>

Fonte: Dados da pesquisa

O participante sugere que a prova escrita não deve ser o único instrumento de avaliação, apontando suas limitações em medir com justiça o desempenho dos estudantes, além de estresse e ansiedade excessivos.

Essa percepção está alinhada com estudos sobre avaliação formativa e humanizada. Hoffman (2013) ressalta que diversificar os métodos avaliativos, incluindo trabalhos, seminários, autoavaliações e projetos, permitem uma avaliação mais abrangente e justa, reduzindo a pressão sobre o estudante e promovendo um ambiente mais equilibrado emocionalmente. Silva *et al.* (2023) também apontam que avaliações muito rígidas ou cumulativas aumentam o medo do fracasso e desencadeiam ansiedade, especialmente em disciplinas consideradas complexas, como a Matemática.

O depoimento evidencia que mudanças institucionais e pedagógicas podem ser decisivas para reduzir a ansiedade, complementando estratégias individuais de enfrentamento. Ao propor alternativas à prova tradicional, o participante indica que práticas avaliativas diversificadas não apenas favorecem o aprendizado, mas também contribuem para o bem-estar emocional do estudante, um ponto crucial na formação docente.

As respostas analisadas indicam que os licenciandos utilizam estratégias individuais, como pensamento positivo e autocontrole, e sugerem ações pedagógicas e institucionais, como diversificação de métodos avaliativos e práticas docentes mais empáticas. Esses achados mostram que a ansiedade em avaliações deve ser abordada de





forma integrada, combinando recursos pessoais e ajustes pedagógicos, promovendo bem-estar emocional e aprendizagem efetiva na formação docente.

5 Considerações Finais

O estudo investigou a ansiedade de licenciandos em Matemática em contextos avaliativos, identificando suas manifestações, causas e estratégias de enfrentamento. Constatou-se que a ansiedade não se restringe à falta de preparo, mas também está relacionada à percepção de dificuldade das disciplinas, à autocobrança e às práticas avaliativas adotadas.

Nesse panorama, os resultados mostram que a postura docente influencia diretamente a ansiedade dos alunos: práticas avaliativas rígidas acentuam sintomas, enquanto métodos diversificados e formativos favorecem um ambiente mais seguro e acolhedor. Constatou-se então, que a ansiedade não é apenas individual, mas também reflexo das escolhas pedagógicas na formação em Matemática.

Conclui-se, portanto, que repensar as práticas avaliativas na formação docente em Matemática é essencial para conciliar as demandas acadêmicas com o cuidado ao bem viver discente no sentido andino da palavra. Nesta direção, Mamani (2010) argumenta que desde a cosmovisão Aymara, *suma qamaña* (bem viver) se traduz da seguinte forma - *suma*: plenitude, sublime, excelente, magnífico, maravilhoso; *qamaña*: viver, conviver, estar sendo, ser estando. Enuncia ainda que a tradução que mais se aproxima de *suma qamaña* é “vida em plenitude”.

Assim, promover práticas pedagógicas inclusivas e humanizadas, as quais consideram a individualidade do aluno, é um passo necessário para a construção de um processo educativo mais justo, eficaz e formativo.

Referências

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 70. ed. São Paulo: Persona, 2011.

BZUNECK, José Aloyseo; SILVA, Rosângela. O problema da ansiedade nas provas: perspectivas contemporâneas. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 195–201, 2004. DOI: 10.5433/1679-0383.1989v10n3p195. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/9184>. Acesso em: 30 jul. 2025.

FREITAS, Luiz Carlos de. Os reformadores empresariais da educação e a disputa pelo controle do processo pedagógico na escola. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 35, n. 129, p. 1085-1114, dez. 2014.





HOFFMANN, Jussara. Avaliação formativa ou avaliação mediadora? In: HOFFMANN, Jussara. **Avaliação mito & desafio: uma perspectiva construtivista**. 36. ed. Porto Alegre: Mediação, 2011. p. 59-77.

LEANDRO, Noemia Aparecida da Silva; MOURA JÚNIOR, Vicente Félix de; MACÊDO, Luciana Maria de Souza. Matemática: desafios de um discente com transtorno de ansiedade ao realizar prova de caráter tradicional. In: Congresso Nacional de Educação (CONEDU), 9., 2023, João Pessoa - PB. **Anais [...]**. João Pessoa - PB: Realize, 2023. v. 9, p. 1-6.

LOPES, José Milton; OLIVEIRA, Edmalúcia Brito; SILVA, Renata Estevam da; NÓBREGA, Nielky Kallielanya Bezerra da; FERMOSELI, André Fernando de Oliveira. ANSIEDADE X DESEMPENHO ACADÊMICO: UMA ANÁLISE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 137, 2019.

MAMANI, Fernando. **Buen Vivir / Vivir Bien - Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales andinas**. Organizaciones Indígenas - Lima Peru, 2010.

MEDEIROS, Marcelo. Pesquisas de abordagem qualitativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 224-229, 2012.

MIRANDA, Gilberto José; REIS, Clara Figueira dos; FREITAS, Sheizi Calheira de. Ansiedade e Desempenho Acadêmico: um estudo com alunos de ciências contábeis. In: CONGRESSO USP DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EM CONTABILIDADE, 17., 2017, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: Fipecafi, 2017. v. 17, p. 1-14.

SILVA, Paulo Gregório Nascimento da; SANTOS, Poliane Francelina dos; ARAUJO, Gleyde Raiane de; CUNHA, Laís Renata Lopes da; NERES, Saul de Melo Ibiapina; OLIVEIRA, Lays Brunnyeli Santos de; MEDEIROS, Paloma Cavalcante Bezerra de; ARAUJO, Gustavo Oliveira de; SILVA, Ana Carolina Martins Monteiro; MEDEIROS, Emerson Diógenes de. Ansiedade cognitiva de provas e procrastinação acadêmica: um estudo com universitários do Brasil. **Dedica Revista de Educação e Humanidades (Dreh)**, [S.L.], n. 21, p. 415-439, 28 jul. 2023.

SILVA, Thiala Alves da Costa. **A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – [Faculdade Leão Sampaio], [s. l.], 2019.

SPINILLO, Alina Galvão; PACHECO, Auxiliadora Baraldi; GOMES, Juliana Ferreira; CAVALCANTI, Luciano. O erro no processo de ensino-aprendizagem da matemática: errar é preciso?. **Boletim GEPEM**, [S. l.], n. 64, p. 57-70, 2014.

