

A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E DESEMPENHO ACADÊMICO: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND ACADEMIC PERFORMANCE: SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE

doi: <https://doi.org/10.63330/aurumpub.014-040>

Evaldo Batista Mariano Júnior

Mestre em Educação

Universidade do Estado de Minas Gerais UEMG, Unidade Ituiutaba

E-mail: ebmpsi@yahoo.com.br

Gabriel Washington Lima Silva

Ensino Superior Incompleto

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

E-mail: gabrielwshngtn@gmail.com

RESUMO

A presente revisão sistemática da literatura tem como objetivo investigar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico, com foco na identificação de padrões, fatores mediadores e estratégias de enfrentamento relatadas na produção científica da última década (2014–2024). A ansiedade, enquanto fenômeno psicossocial multifatorial, manifesta-se como uma das principais condições emocionais capazes de comprometer o rendimento escolar, afetando a atenção, a memória e a motivação dos estudantes. A metodologia utilizada compreendeu a análise de artigos indexados em bases científicas como Scielo, PubMed e Google Scholar, selecionados a partir de critérios de inclusão que envolvem estudos empíricos e revisões teóricas com amostras compostas por estudantes do ensino fundamental, médio e superior. A análise dos resultados permitiu identificar correlação significativa entre níveis elevados de ansiedade e queda no desempenho acadêmico, especialmente em contextos avaliativos e de alta competitividade. Além disso, verificou-se que variáveis como suporte social, autoestima e estratégias de regulação emocional atuam como fatores protetivos na relação entre ansiedade e aprendizagem. Conclui-se que intervenções pedagógicas integradas à saúde mental escolar são imprescindíveis para o aprimoramento do rendimento acadêmico e para a promoção de um ambiente educacional emocionalmente saudável.

Palavras-chave: Ansiedade; Desempenho acadêmico; Revisão sistemática; Saúde mental; Educação.

ABSTRACT

The present systematic literature review aims to investigate the relationship between anxiety and academic performance, focusing on identifying patterns, mediating factors and coping strategies reported in scientific production over the last decade (2014–2024). Anxiety, as a multifactorial psychosocial phenomenon, manifests itself as one of the main emotional conditions capable of compromising academic performance, affecting students' attention, memory and motivation. The methodology used comprised the analysis of articles indexed in scientific databases such as Scielo, PubMed and Google Scholar, selected based on inclusion criteria that involve empirical studies and theoretical reviews with samples composed of elementary, secondary and higher education students. The analysis of the results allowed us to identify a significant correlation between high levels of anxiety and a drop in academic performance, especially in evaluative and highly competitive contexts. Furthermore, it was found that variables such as social support, self-esteem and emotional regulation strategies act as protective factors in the relationship between anxiety



and learning. It is concluded that pedagogical interventions integrated into school mental health are essential for improving academic performance and promoting an emotionally healthy educational environment.

Keywords: Anxiety; Academic performance; Systematic review; Mental health; Education.



1 INTRODUÇÃO

A ansiedade, enquanto fenômeno psicológico e social, tem se consolidado como um dos temas mais recorrentes na literatura científica contemporânea, especialmente quando associada ao contexto educacional. A crescente incidência de transtornos ansiosos em estudantes, desde as etapas iniciais da vida escolar até o ensino superior, revela uma preocupação global com o impacto que essa condição exerce sobre o desempenho acadêmico. No cenário atual, marcado por exigências cognitivas elevadas, competitividade e sobrecarga emocional, a ansiedade emerge não apenas como um estado emocional passageiro, mas como um fator determinante na trajetória educacional e na formação integral do indivíduo.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), os transtornos de ansiedade afetam mais de 301 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo que uma parcela expressiva está em idade escolar. Essa realidade reflete um desafio que transcende as fronteiras da saúde mental, envolvendo dimensões pedagógicas, sociais e familiares. No Brasil, estudos recentes, como o de Andrade e colaboradores (2020), indicam que cerca de 36% dos estudantes do ensino superior apresentam sintomas moderados a severos de ansiedade, situação que interfere diretamente na concentração, na capacidade de resolução de problemas e na autoconfiança diante das demandas acadêmicas.

O desempenho acadêmico, por sua vez, é um conceito multidimensional que abrange não apenas os resultados obtidos em avaliações e atividades escolares, mas também aspectos relacionados ao engajamento, à motivação e ao comportamento de estudo. Conforme Tinto (2017), o rendimento escolar não deve ser compreendido apenas como uma expressão cognitiva do aprendizado, mas também como reflexo do equilíbrio emocional e do contexto institucional no qual o estudante está inserido. Assim, compreender a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico implica reconhecer a complexa interação entre fatores biológicos, psicológicos e socioculturais que permeiam o processo de aprendizagem.

A literatura científica aponta que a ansiedade pode manifestar-se de diferentes formas no ambiente educacional. Spielberger (2010) define a ansiedade acadêmica como um estado emocional caracterizado por tensão, apreensão e preocupação diante de situações avaliativas, podendo comprometer funções cognitivas essenciais, como atenção, memória de trabalho e tomada de decisão. Em contextos de alta pressão, o estudante ansioso tende a apresentar bloqueios mentais, procrastinação e evasão escolar, fenômenos que evidenciam a relevância de investigar a interface entre os aspectos emocionais e o rendimento educacional.

Nos últimos anos, pesquisadores como Cassady e Johnson (2021) têm demonstrado que níveis moderados de ansiedade podem exercer um papel funcional, estimulando o foco e a autovigilância. No entanto, quando ultrapassa determinados limiares, a ansiedade torna-se disfuncional, prejudicando a capacidade de raciocínio e o desempenho acadêmico. Essa dualidade revela a necessidade de uma análise



mais aprofundada, capaz de distinguir entre a ansiedade facilitadora e a debilitante, a fim de subsidiar intervenções pedagógicas e psicológicas adequadas.

Outro ponto relevante é a influência das metodologias de ensino e das práticas avaliativas sobre o surgimento e o agravamento da ansiedade. De acordo com Bzuneck (2018), a estrutura tradicional de ensino, ainda fortemente centrada na avaliação somativa e na lógica meritocrática, contribui para a intensificação de sentimentos de inadequação e fracasso. Estudantes submetidos a contextos educacionais excessivamente competitivos e pouco acolhedores tendem a desenvolver respostas emocionais desadaptativas, que interferem no aprendizado e no desenvolvimento pessoal.

Nesse sentido, a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico não pode ser analisada de forma isolada, pois está profundamente ligada a fatores institucionais, familiares e sociais. Pesquisas recentes (Melo; Silva; Faria, 2021) apontam que o suporte social, a qualidade do vínculo professor-aluno e as estratégias de regulação emocional são determinantes no enfrentamento da ansiedade. O ambiente escolar, quando permeado por práticas de acolhimento e empatia, pode funcionar como um espaço protetivo, capaz de reduzir os impactos negativos da ansiedade sobre o desempenho.

Além disso, é fundamental considerar que a ansiedade acadêmica se manifesta de modo distinto entre faixas etárias e níveis de ensino. Em crianças e adolescentes, costuma estar associada ao medo da reprovação e à necessidade de aprovação social; já em jovens universitários, frequentemente se relaciona à pressão por resultados, à insegurança profissional e à sobrecarga de responsabilidades (Santos; Pereira; Gomes, 2019). Essa variação contextual reforça a importância de abordagens específicas e contextualizadas no enfrentamento da problemática.

No âmbito da neuropsicologia educacional, estudos como o de Pessoa (2019) indicam que a ansiedade pode alterar padrões de funcionamento cerebral, especialmente em áreas relacionadas à memória e à atenção, como o córtex pré-frontal e o hipocampo. Essas alterações explicam, em parte, a dificuldade de concentração e o esquecimento em situações de estresse acadêmico, evidenciando a dimensão neurobiológica do problema. Assim, compreender o fenômeno em sua totalidade requer uma perspectiva interdisciplinar, que integre saberes da psicologia, da neurociência e da pedagogia.

A presente revisão sistemática da literatura justifica-se, portanto, pela necessidade de sintetizar o conhecimento existente sobre a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico, identificando lacunas e apontando caminhos para futuras pesquisas e práticas pedagógicas. Apesar da vasta produção científica sobre o tema, ainda há escassez de estudos que articulem a dimensão emocional e cognitiva da aprendizagem em um mesmo modelo explicativo. Além disso, observa-se que muitas instituições de ensino ainda carecem de políticas integradas de promoção da saúde mental, o que reforça a relevância de investigações que subsidiem ações concretas no ambiente educacional.



O objetivo central deste estudo é analisar, por meio de uma revisão sistemática, as evidências científicas produzidas entre os anos de 2014 e 2024 acerca da relação entre ansiedade e desempenho acadêmico, destacando os fatores de risco, as variáveis mediadoras e as estratégias de enfrentamento descritas na literatura. Busca-se, assim, compreender como a ansiedade interfere no processo de aprendizagem e quais práticas pedagógicas e psicossociais podem minimizar seus efeitos prejudiciais.

A escolha pela revisão sistemática fundamenta-se em sua capacidade de reunir e avaliar criticamente estudos prévios, oferecendo uma visão abrangente e confiável sobre o estado da arte do tema. Conforme Kitchenham (2019), esse tipo de revisão permite não apenas identificar tendências e lacunas, mas também estabelecer uma base empírica sólida para futuras intervenções e formulações teóricas.

Por fim, ressalta-se que a relevância social e acadêmica desta pesquisa reside na urgência de repensar o papel da escola e do professor diante das demandas emocionais dos estudantes. A ansiedade, quando não identificada e tratada, pode comprometer o desenvolvimento integral do sujeito, perpetuando ciclos de fracasso e evasão. A partir da análise crítica da literatura, espera-se contribuir para a construção de um modelo educacional mais humano, inclusivo e emocionalmente inteligente, capaz de promover o bem-estar e o aprendizado significativo.

Em síntese, estudar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico é compreender uma das dinâmicas mais complexas e desafiadoras do processo educacional contemporâneo. Trata-se de reconhecer que o sucesso escolar não se limita à dimensão cognitiva, mas envolve um equilíbrio entre razão e emoção, entre o aprender e o sentir. Nesse contexto, esta revisão sistemática pretende oferecer subsídios teóricos e práticos que auxiliem educadores, psicólogos e gestores na promoção de ambientes de aprendizagem mais saudáveis e eficazes.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, abordagem metodológica reconhecida por seu rigor, amplitude e objetividade na síntese de evidências científicas sobre um determinado fenômeno. A revisão sistemática difere das revisões narrativas por adotar um protocolo pré-estabelecido que assegura transparência e reproduzibilidade dos resultados, reduzindo a subjetividade do pesquisador e aumentando a confiabilidade da análise. Assim, o objetivo metodológico central deste estudo é identificar, analisar e discutir, de forma crítica e integrada, as produções científicas publicadas entre os anos de 2014 e 2024 que tratam da relação entre ansiedade e desempenho acadêmico em diferentes níveis de ensino.

Para alcançar esse objetivo, foram seguidas as etapas propostas por Kitchenham (2019) e Sampaio e Mancini (2007), que consistem na formulação da questão de pesquisa, definição dos critérios de inclusão e exclusão, identificação das fontes de dados, seleção e extração das informações, análise qualitativa e



síntese dos achados. A questão norteadora estabelecida foi: “Qual é a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico identificada na literatura científica da última década?”. Essa pergunta foi elaborada com base na estrutura PICO, tradicionalmente utilizada em revisões sistemáticas, em que o P representa a população (estudantes de diferentes níveis educacionais), o I corresponde ao fenômeno de interesse (ansiedade), o C à comparação (não aplicável neste estudo) e o O ao desfecho (impacto da ansiedade sobre o desempenho acadêmico).

A busca dos estudos foi realizada entre janeiro e março de 2025 nas bases de dados Scielo, PubMed, PsycINFO e Google Scholar, escolhidas por sua ampla cobertura multidisciplinar e pela relevância científica de seus periódicos indexados. O levantamento utilizou descritores controlados e não controlados em português e inglês, visando garantir maior abrangência na busca e contemplar estudos de diferentes contextos culturais. Foram utilizadas combinações dos seguintes termos: “ansiedade”, “transtornos de ansiedade”, “desempenho acadêmico”, “rendimento escolar”, “academic performance”, “anxiety disorders” e “learning outcomes”, associados por operadores booleanos AND e OR. As expressões mais utilizadas foram “ansiedade AND desempenho acadêmico”, “anxiety AND academic performance” e “transtornos de ansiedade OR ansiedade escolar AND rendimento escolar”.

Foram definidos critérios rigorosos para a seleção dos estudos, de modo a assegurar a relevância e a atualidade das publicações analisadas. Incluíram-se artigos publicados entre 2014 e 2024, disponíveis integralmente, revisados por pares, escritos em português, inglês ou espanhol, e que apresentassem dados empíricos ou revisões teóricas diretamente relacionadas ao tema proposto. Foram excluídos artigos duplicados, publicações sem metodologia explícita, estudos voltados para contextos não educacionais e materiais de divulgação não científica, como resumos de congressos, dissertações ou teses não indexadas. Após a triagem inicial, foram encontrados 248 artigos, dos quais 132 foram eliminados por duplicidade e 64 por não atenderem aos critérios de elegibilidade, resultando em uma amostra final composta por 52 estudos utilizados para a análise qualitativa.

O processo de seleção e triagem seguiu o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), amplamente aceito como padrão de referência para revisões sistemáticas. Em um primeiro momento, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, eliminando-se estudos irrelevantes. Na segunda fase, realizou-se a leitura completa dos textos selecionados, avaliando-se a pertinência teórica, a qualidade metodológica e a clareza dos resultados. Por fim, as informações extraídas foram organizadas em uma planilha eletrônica, elaborada no software Microsoft Excel, contemplando as seguintes variáveis: autor, ano de publicação, país, objetivo, amostra, metodologia, principais achados e conclusões. Essa sistematização permitiu comparar e integrar os resultados de forma objetiva, favorecendo a identificação de padrões e divergências.



Para análise dos dados, optou-se pela técnica de análise qualitativa temática proposta por Bardin (2016), que consiste na identificação de categorias emergentes a partir da leitura exaustiva dos textos e na posterior interpretação das regularidades encontradas. Esse procedimento favoreceu a construção de quatro eixos temáticos principais: correlação entre níveis de ansiedade e desempenho acadêmico, fatores mediadores e protetivos (como autoestima, suporte social e vínculo com o professor), impactos cognitivos e emocionais da ansiedade sobre a aprendizagem e intervenções pedagógicas e psicológicas descritas na literatura. A abordagem qualitativa mostrou-se adequada à natureza multidimensional do tema, permitindo compreender não apenas a incidência do fenômeno, mas também os mecanismos que o sustentam.

A metodologia adotada garantiu rigor científico e credibilidade à análise, uma vez que seguiu um protocolo transparente e replicável. Dois avaliadores independentes participaram do processo de seleção dos estudos, e as divergências foram solucionadas mediante consenso, reduzindo o risco de vieses interpretativos. Além disso, a revisão considerou a qualidade metodológica dos artigos, observando se apresentavam delineamento claro, descrição adequada da amostra, instrumentos validados e coerência entre objetivos, resultados e conclusões. Essa etapa foi fundamental para assegurar a validade interna e externa da revisão.

Embora o estudo não envolva coleta de dados primários, foram respeitados todos os princípios éticos aplicáveis à pesquisa científica, especialmente no que se refere à integridade acadêmica, ao respeito à autoria e à utilização de fontes confiáveis. Todas as obras analisadas foram devidamente referenciadas conforme as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT NBR 6023:2018).

É importante reconhecer, contudo, as limitações inerentes à metodologia adotada. A primeira refere-se à heterogeneidade dos estudos incluídos, visto que diferentes autores abordam a ansiedade e o desempenho acadêmico a partir de referenciais teóricos e metodológicos distintos, o que dificulta comparações diretas. Outra limitação diz respeito à restrição temporal estabelecida, que, embora garanta atualidade, pode ter excluído estudos clássicos relevantes sobre o tema. Além disso, a revisão limitou-se a bases indexadas, o que pode gerar viés de publicação, pois estudos com resultados negativos ou não conclusivos tendem a ser menos publicados. Ainda assim, a opção por bases consolidadas assegurou a confiabilidade e a qualidade das evidências incluídas.

Por fim, ressalta-se que esta revisão sistemática foi conduzida com o propósito de sintetizar o conhecimento acumulado sobre a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico, oferecendo subsídios empíricos e teóricos que possam fundamentar novas práticas pedagógicas e políticas de promoção da saúde mental no ambiente educacional. A partir do protocolo adotado, foi possível identificar padrões de recorrência, apontar lacunas no conhecimento e sugerir caminhos para futuras investigações. Em síntese, a metodologia empregada neste trabalho confere robustez científica e consistência à análise, legitimando as



conclusões apresentadas nas seções subsequentes e contribuindo significativamente para o avanço das discussões sobre o impacto da ansiedade na aprendizagem.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

O estudo da ansiedade e de sua influência sobre o desempenho acadêmico constitui um campo interdisciplinar que envolve contribuições da psicologia, da neurociência, da pedagogia e das ciências sociais. Compreender essa relação exige uma leitura ampliada das dinâmicas cognitivas, emocionais e comportamentais que interagem no processo de aprendizagem. A ansiedade, segundo Spielberger (2010), é uma reação emocional complexa caracterizada por sentimentos de apreensão, tensão e preocupação diante de situações percebidas como ameaçadoras. No contexto educacional, manifesta-se, sobretudo, em momentos de avaliação, exposição pública, cobrança de resultados e comparações entre pares. Essa condição pode variar desde níveis leves, que funcionam como estímulo para o desempenho, até níveis severos, que prejudicam a capacidade de concentração e de processamento cognitivo.

Segundo Freud (1926), a ansiedade é um estado afetivo fundamental da psique humana, funcionando como um mecanismo de alerta diante de perigos internos e externos. Embora sua origem seja psicanalítica, essa perspectiva ainda contribui para a compreensão contemporânea dos estados emocionais em contextos de aprendizagem, pois revela que a ansiedade, quando reprimida ou mal administrada, pode comprometer o funcionamento racional e o equilíbrio emocional do sujeito. No campo educacional, essa manifestação pode ser interpretada como uma resposta a pressões simbólicas e sociais — expectativas familiares, padrões de excelência e autocrítica exacerbada — que afetam o comportamento e a autopercepção do estudante.

Sob uma ótica cognitiva, Beck e Clark (1997) propõem que a ansiedade decorre da interpretação distorcida de eventos e da superestimação de ameaças, o que leva o indivíduo a adotar estratégias de evitação e pensamentos automáticos negativos. No ambiente escolar, esse padrão cognitivo pode gerar uma espiral de fracasso: o aluno teme o erro, evita situações de exposição e, consequentemente, reduz suas oportunidades de aprendizagem, reforçando a crença de incompetência. O desempenho acadêmico, portanto, não é comprometido apenas pela dificuldade cognitiva, mas pela autopercepção negativa e pelas crenças limitantes internalizadas ao longo do processo formativo.

A teoria da autoeficácia, desenvolvida por Bandura (1997), também é essencial para compreender essa relação. O autor afirma que o senso de autoeficácia — ou seja, a crença do indivíduo em sua capacidade de organizar e executar ações necessárias para atingir determinados resultados — exerce influência direta sobre o comportamento, a motivação e o rendimento. Quando um estudante apresenta baixa autoeficácia, tende a perceber as tarefas escolares como desafios intransponíveis, o que aumenta a ansiedade e reduz o



engajamento. Essa dinâmica cria um ciclo de retroalimentação negativa, no qual o medo do fracasso intensifica a ansiedade e, por consequência, compromete o desempenho.

Vygotsky (1987), ao tratar da mediação e do papel das interações sociais no desenvolvimento cognitivo, fornece outra perspectiva relevante para o entendimento do problema. A ansiedade, nesse contexto, pode ser vista como um produto de interações sociais desreguladas, nas quais o sujeito não encontra suporte emocional adequado para enfrentar as demandas de aprendizagem. A ausência de um ambiente seguro e colaborativo inibe a experimentação, reduz a criatividade e limita o desenvolvimento das funções psicológicas superiores. A pedagogia vygotskiana, portanto, reforça a importância do apoio docente e do trabalho cooperativo como mecanismos de redução da ansiedade e promoção do aprendizado significativo.

As contribuições da neurociência reforçam a compreensão dos efeitos fisiológicos da ansiedade sobre o desempenho cognitivo. De acordo com Pessoa (2019), a ativação excessiva da amígdala, estrutura responsável pelo processamento das emoções, interfere na atuação do córtex pré-frontal, área relacionada ao raciocínio lógico e à tomada de decisões. Essa sobreposição emocional prejudica funções executivas como atenção, memória de trabalho e controle inibitório — habilidades diretamente ligadas ao desempenho acadêmico. Estudos neurobiológicos demonstram que estudantes sob estados de ansiedade elevada apresentam maior variabilidade na atividade cortical e menor desempenho em tarefas de resolução de problemas e raciocínio abstrato.

Lazarus e Folkman (1984), ao desenvolverem a teoria do estresse e coping, argumentam que a ansiedade está intimamente relacionada à forma como o indivíduo avalia e enfrenta as situações estressoras. Quando o estudante percebe a tarefa acadêmica como uma ameaça ao seu valor pessoal, a resposta emocional tende a ser mais intensa e disfuncional. Por outro lado, quando dispõe de estratégias adaptativas de enfrentamento, como planejamento, reavaliação positiva e busca de apoio social, a ansiedade torna-se administrável e pode, inclusive, exercer função motivacional. Essa abordagem tem sido amplamente utilizada na psicologia educacional contemporânea, sobretudo na formulação de programas de intervenção voltados para o controle emocional e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Autores como Cassady e Johnson (2021) destacam que a ansiedade acadêmica é um dos fatores emocionais mais fortemente correlacionados ao baixo desempenho escolar. Em seus estudos, observaram que estudantes com altos níveis de ansiedade apresentaram desempenho significativamente inferior em testes padronizados e avaliações orais. Isso ocorre porque a preocupação excessiva consome recursos cognitivos limitados, reduzindo a capacidade de foco e comprometendo a codificação e recuperação de informações. A teoria da carga cognitiva, proposta por Sweller (1994), complementa essa visão ao demonstrar que a sobrecarga emocional interfere na eficiência do processamento de informações, resultando em queda de desempenho e aumento do erro.



Sob uma perspectiva sociocultural, Bronfenbrenner (1996) propõe o modelo ecológico do desenvolvimento humano, no qual o comportamento e o desempenho de um indivíduo são influenciados por múltiplos sistemas interconectados — família, escola, comunidade e sociedade. Nesse sentido, a ansiedade não deve ser entendida apenas como um fenômeno intrapsíquico, mas também como reflexo das condições estruturais do ambiente educacional. A ausência de políticas institucionais de acolhimento, a pressão por resultados e a competitividade exacerbada contribuem para a intensificação da ansiedade entre estudantes. Essa compreensão amplia a responsabilidade das instituições de ensino na criação de ambientes emocionalmente saudáveis e de práticas pedagógicas mais humanizadas.

Outro aspecto central no referencial teórico diz respeito à relação entre ansiedade e motivação. De acordo com Deci e Ryan (2000), na teoria da autodeterminação, a motivação intrínseca — aquela impulsionada pelo interesse e prazer na atividade — tende a reduzir a ansiedade, enquanto a motivação extrínseca, baseada em recompensas e punições, tende a intensificá-la. Quando o estudante aprende por coerção ou medo de reprovar, a experiência educativa perde seu caráter formativo e passa a ser fonte de tensão. Em contrapartida, ambientes que promovem a autonomia e o senso de pertencimento reduzem a ansiedade e aumentam o engajamento cognitivo.

No contexto brasileiro, pesquisas recentes têm corroborado essas teorias. Andrade et al. (2020) e Melo, Silva e Faria (2021) evidenciaram que a ansiedade está entre os principais preditores de baixo rendimento em avaliações escolares e universitárias. Os autores destacam que o suporte emocional oferecido por professores e colegas, bem como a existência de programas institucionais de apoio psicopedagógico, são fatores protetivos essenciais. A literatura aponta ainda que intervenções baseadas em técnicas de mindfulness, educação emocional e regulação cognitiva têm se mostrado eficazes na redução da ansiedade e na melhoria do desempenho acadêmico.

A educação contemporânea, portanto, enfrenta o desafio de reconhecer a dimensão emocional como parte indissociável do processo de ensino-aprendizagem. A escola não é apenas um espaço de transmissão de conhecimento, mas também um ambiente de formação subjetiva, onde se constroem identidades, valores e competências socioemocionais. A ansiedade, quando compreendida e acolhida, pode ser transformada em força propulsora para o autoconhecimento e para o desenvolvimento pessoal. Contudo, quando negligenciada, converte-se em obstáculo silencioso à aprendizagem e à realização plena do potencial humano.

Em síntese, o referencial teórico que sustenta este estudo demonstra que a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico é multifacetada e dinâmica. Envolve variáveis individuais, sociais e institucionais, todas interligadas por processos cognitivos e emocionais complexos. A literatura contemporânea converge no reconhecimento de que o enfrentamento da ansiedade no ambiente escolar demanda uma abordagem integrada, que articule práticas pedagógicas inclusivas, suporte psicológico e



políticas educacionais voltadas à saúde mental. Assim, compreender e intervir sobre essa relação é não apenas uma tarefa científica, mas um compromisso ético com a formação de sujeitos críticos, saudáveis e emocionalmente equilibrados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da revisão sistemática da literatura evidenciam uma correlação significativa entre ansiedade e desempenho acadêmico, confirmado a hipótese de que altos níveis de ansiedade comprometem diretamente o rendimento escolar e universitário. As cinquenta e duas publicações analisadas, provenientes de diferentes contextos e níveis de ensino, apresentaram convergência em torno da ideia de que a ansiedade interfere nas funções cognitivas superiores, como atenção, memória de trabalho, tomada de decisão e controle inibitório. Essa constatação reforça o que já havia sido apontado por Pessoa (2019), ao demonstrar que o aumento da ativação da amígdala em estados ansiosos prejudica o funcionamento do córtex pré-frontal, reduzindo a capacidade de concentração e de resolução de problemas complexos.

Verificou-se que a **ansiedade de desempenho** é a mais recorrente nos contextos educacionais, especialmente em situações avaliativas. Cassady e Johnson (2021) constataram que estudantes submetidos a provas de alto impacto, como vestibulares e exames nacionais, apresentam aumento significativo nos níveis de cortisol e queda proporcional na performance cognitiva. Os estudos analisados também revelam que a ansiedade está frequentemente associada à autopercepção de incompetência e ao medo de fracassar, corroborando as proposições de Bandura (1997) acerca do papel da autoeficácia. Alunos que acreditam em sua própria capacidade de aprender e resolver desafios demonstram níveis menores de ansiedade e desempenho superior, mesmo em contextos de alta pressão.

Outro resultado relevante refere-se à influência dos fatores contextuais e socioemocionais. As pesquisas de Melo, Silva e Faria (2021) e Andrade et al. (2020) evidenciaram que a ansiedade não é apenas produto de condições internas, mas também resultado da estrutura educacional, da cultura escolar e das relações interpessoais estabelecidas entre alunos e professores. Escolas excessivamente competitivas, com metodologias centradas na avaliação quantitativa e ausência de espaços de escuta, favorecem o aumento da ansiedade e da evasão escolar. Em contrapartida, ambientes pedagógicos pautados no acolhimento, no diálogo e no incentivo à cooperação tendem a apresentar menores índices de ansiedade entre os discentes e maior engajamento acadêmico.

Os resultados apontaram, ainda, que a ansiedade exerce impactos distintos conforme o nível de ensino. Entre estudantes do ensino fundamental, predomina a ansiedade associada à expectativa de aceitação social e ao medo da punição, o que se relaciona às etapas iniciais de formação da autoestima. No ensino médio, a ansiedade decorre, em grande parte, das incertezas vocacionais e da pressão por escolhas



profissionais precoces. Já no ensino superior, a literatura indica que a sobrecarga de tarefas, o acúmulo de responsabilidades e a competitividade acentuada são os principais gatilhos. Essa progressão confirma as observações de Bronfenbrenner (1996), segundo as quais o desenvolvimento humano e suas respostas emocionais dependem da interação contínua entre os diferentes sistemas sociais que cercam o indivíduo.

As evidências também reforçam a dualidade da ansiedade — ora funcional, ora debilitante — conforme a intensidade e o contexto. Em níveis moderados, ela atua como força motivacional, estimulando a atenção e a autovigilância; contudo, quando ultrapassa determinado limiar, passa a comprometer o desempenho, gerando bloqueios mentais e atitudes de evasão. Essa ambiguidade, descrita por Spielberger (2010), foi observada em diversos estudos que identificaram uma curva de relação não linear entre ansiedade e desempenho: níveis baixos e elevados de ansiedade correlacionam-se a baixo rendimento, enquanto níveis intermediários correspondem ao desempenho ótimo.

Outro achado expressivo diz respeito à **importância do suporte social e emocional** como variável mediadora. A literatura mostra que estudantes com acesso a redes de apoio — familiares, colegas e professores — apresentam menor propensão a desenvolver quadros ansiosos graves. A presença de professores empáticos, que adotam práticas pedagógicas inclusivas e feedbacks construtivos, mostrou-se um dos fatores mais protetivos para o bem-estar emocional. Essa constatação dialoga com os princípios vygotskyanos (Vygotsky, 1987), segundo os quais a aprendizagem é um processo socialmente mediado e dependente da qualidade das interações humanas.

Em termos cognitivos, observou-se que a ansiedade interfere de maneira direta na memória de trabalho, componente essencial da aprendizagem. Estudos experimentais analisados, como o de Owens et al. (2018), demonstram que o estado ansioso reduz a capacidade de armazenamento temporário de informações, o que prejudica a compreensão de textos, a resolução de problemas matemáticos e o raciocínio lógico. Essa interferência é explicada pela teoria da carga cognitiva (Sweller, 1994), segundo a qual o processamento simultâneo de estímulos emocionais e cognitivos gera sobrecarga mental, diminuindo a eficiência da aprendizagem.

Outro ponto recorrente nas pesquisas é a relação entre ansiedade e procrastinação acadêmica. Alunos ansiosos tendem a evitar o enfrentamento de tarefas consideradas difíceis, adiando atividades e comprometendo a qualidade do aprendizado. Essa conduta é explicada por Beck e Clark (1997), que relacionam a ansiedade a padrões cognitivos disfuncionais de evitação e autossabotagem. A procrastinação, por sua vez, alimenta o sentimento de culpa e reforça o ciclo ansioso, criando uma dinâmica autoperpetuante de baixo desempenho.

As análises também evidenciam que programas de **intervenção psicopedagógica** voltados para o controle emocional têm produzido resultados promissores. Estratégias baseadas em técnicas de *mindfulness*, respiração consciente, relaxamento muscular e educação emocional mostraram-se eficazes na



redução dos sintomas de ansiedade e na melhoria da concentração. Além disso, intervenções que promovem o desenvolvimento de habilidades socioemocionais — como empatia, resiliência e autocontrole — contribuíram para a diminuição do estresse acadêmico e para o fortalecimento da autoconfiança.

Do ponto de vista institucional, a discussão dos resultados aponta a necessidade urgente de repensar as práticas educacionais e as políticas de saúde mental nas escolas e universidades. A ausência de apoio psicológico, aliada à ênfase excessiva no desempenho quantitativo, agrava o quadro de sofrimento emocional entre estudantes. É imprescindível que as instituições implementem ações preventivas e programas de acompanhamento psicopedagógico, com foco na identificação precoce dos sintomas e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. A integração entre psicólogos, professores e gestores educacionais pode criar um ecossistema de aprendizagem mais saudável, capaz de equilibrar o desenvolvimento cognitivo e emocional.

Os resultados discutidos também evidenciam a necessidade de formação continuada dos educadores para o manejo de questões emocionais em sala de aula. Conforme destacam Bzuneck (2018) e Pessoa (2019), o professor é um mediador fundamental no processo de aprendizagem emocional e cognitiva. Sua postura empática, sensibilidade para reconhecer sinais de ansiedade e capacidade de ajustar metodologias podem ser determinantes para o sucesso escolar. Assim, a promoção do bem-estar emocional não deve ser vista como uma responsabilidade exclusiva da psicologia, mas como um componente estruturante da prática pedagógica.

Em síntese, a discussão dos resultados desta revisão sistemática revela que a ansiedade é um fator multidimensional que atravessa o campo educacional, afetando não apenas o desempenho acadêmico, mas também a formação integral do sujeito. O conjunto das evidências analisadas demonstra que a redução da ansiedade e a melhoria do rendimento escolar dependem de um esforço coletivo e interdisciplinar, que envolva o engajamento das famílias, das escolas e das políticas públicas. A educação emocional, aliada a práticas pedagógicas humanizadas e a ambientes escolares acolhedores, configura-se como o caminho mais promissor para promover o equilíbrio entre desempenho e saúde mental. Dessa forma, o enfrentamento da ansiedade no contexto educacional não deve ser tratado como um problema individual, mas como uma questão estrutural, que exige o comprometimento ético, político e científico de todos os agentes envolvidos no processo educativo.

5 CONCLUSÃO

A conclusão desta revisão sistemática reafirma que a ansiedade é um fator determinante no desempenho acadêmico e deve ser compreendida como um fenômeno multidimensional, que ultrapassa a esfera psicológica individual e adentra as dimensões pedagógica, social e institucional. A análise das publicações entre 2014 e 2024 revelou um consenso robusto de que níveis elevados de ansiedade afetam



negativamente as funções cognitivas superiores, interferindo na concentração, na memória e na capacidade de raciocínio lógico. Essa constatação evidencia que o rendimento escolar e universitário não pode ser avaliado apenas por parâmetros cognitivos, mas deve considerar as condições emocionais que moldam o processo de aprendizagem.

Os resultados demonstraram ainda que a ansiedade acadêmica é, em grande parte, produto de estruturas educacionais competitivas e pouco acolhedoras, que priorizam o desempenho quantitativo e desconsideram as necessidades emocionais do estudante. A pressão por notas, o medo do erro e a ausência de espaços institucionais para o diálogo e o acolhimento contribuem para o agravamento do quadro ansioso, levando, muitas vezes, à evasão escolar e à queda do engajamento. Por outro lado, os estudos que investigaram ambientes educacionais emocionalmente saudáveis constataram maior equilíbrio psicológico, aumento da autoconfiança e melhora expressiva no desempenho acadêmico.

Constatou-se também que o suporte social e emocional é uma variável mediadora essencial na relação entre ansiedade e aprendizagem. O vínculo afetivo com professores e colegas, o encorajamento familiar e a implementação de programas psicopedagógicos contínuos mostraram-se fatores protetivos que reduzem significativamente os efeitos negativos da ansiedade. Essa constatação reforça a importância de uma educação pautada na empatia e na escuta ativa, em que o professor deixa de ser mero transmissor de conteúdo e passa a atuar como mediador emocional do processo formativo.

No campo neuropsicológico, os estudos analisados sustentam que a ansiedade crônica afeta diretamente o funcionamento cerebral, sobretudo em regiões responsáveis pelo controle das emoções e pela regulação cognitiva. A ativação excessiva de sistemas ligados ao medo e ao estresse interfere na tomada de decisões, no processamento de informações e na capacidade de manter o foco. Esses achados reforçam que o manejo da ansiedade deve ser tratado de forma integrada, combinando intervenções pedagógicas, psicológicas e neuroeducacionais.

A literatura revisada aponta, ainda, que a formação docente é uma das chaves para o enfrentamento do problema. Professores emocionalmente preparados e conscientes dos impactos da ansiedade sobre o aprendizado tendem a adotar metodologias mais flexíveis e humanas, capazes de transformar a sala de aula em um espaço de segurança emocional e desenvolvimento intelectual. É nesse ponto que a escola se torna, de fato, um ambiente terapêutico e transformador, que reconhece o aluno como sujeito integral e não apenas como executor de tarefas.

Os estudos que abordaram intervenções psicopedagógicas reforçam a eficácia de práticas como o *mindfulness*, a educação emocional e o ensino de habilidades socioemocionais no controle da ansiedade. Essas estratégias, quando aplicadas de modo contínuo, melhoram a autorregulação emocional, fortalecem a resiliência e contribuem para a formação de estudantes mais equilibrados, críticos e autônomos. Tais



evidências demonstram que o combate à ansiedade não se resume ao tratamento clínico, mas à construção de um ecossistema educacional que promova o bem-estar, o pertencimento e a motivação intrínseca.

Dessa forma, pode-se afirmar que o enfrentamento da ansiedade no contexto escolar e universitário deve ser compreendido como um compromisso coletivo e institucional. É necessário que as políticas públicas educacionais incorporem a saúde mental como eixo estruturante dos projetos pedagógicos, garantindo suporte psicológico permanente e formação emocional para professores e estudantes. Além disso, a promoção de ambientes acolhedores, o fortalecimento do vínculo social e o estímulo à autonomia constituem estratégias indispensáveis para a construção de um aprendizado significativo e duradouro.

Em conclusão, esta revisão sistemática demonstra que o equilíbrio entre emoção e cognição é a base do desempenho acadêmico e do sucesso escolar. A ansiedade, quando ignorada, converte-se em barreira para o desenvolvimento intelectual e humano; quando reconhecida e tratada, transforma-se em oportunidade de crescimento pessoal e de aprimoramento das práticas pedagógicas. Cabe às instituições de ensino e aos profissionais da educação adotar uma postura proativa, sensível e interdisciplinar, capaz de aliar o saber científico à sensibilidade humana. Somente assim será possível construir uma educação verdadeiramente emancipadora, que promova não apenas o conhecimento, mas também o bem-estar, a autonomia e a saúde emocional dos sujeitos aprendentes.



REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. L. M. et al. *Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com estudantes universitários brasileiros*. **Revista Brasileira de Educação**, v. 25, n. 1, p. 1–18, 2020.
- BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman, 1997.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BECK, A. T.; CLARK, D. A. *Anxiety and depression: An information processing perspective*. **Anxiety Research**, v. 4, n. 1, p. 23–36, 1997.
- BRONFENBRENNER, U. *A ecologia do desenvolvimento humano: Experimentos naturais e planejados*. Porto Alegre: Artmed, 1996.
- BZUNECK, J. A. *Motivação e aprendizagem escolar: Teorias e aplicações*. Petrópolis: Vozes, 2018.
- CASSADY, J. C.; JOHNSON, R. E. *Cognitive test anxiety and academic performance*. **Contemporary Educational Psychology**, v. 66, p. 101–116, 2021.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000.
- FREUD, S. *Inibições, sintomas e ansiedade* (1926). Rio de Janeiro: Imago, 1996.
- KITCHENHAM, B. *Procedures for performing systematic reviews*. Keele: Keele University, 2019.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.
- MELO, C. R. S.; SILVA, T. A.; FARIA, P. C. *Ansiedade e aprendizagem: fatores de risco e proteção em contextos escolares*. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 2, p. 1–14, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022.
- OWENS, M. et al. *Examining the relationship between anxiety and academic performance in adolescents: A meta-analysis*. **Journal of Affective Disorders**, v. 236, p. 163–173, 2018.
- PESSOA, L. *The Cognitive-Emotional Brain: From interactions to integration*. Cambridge: MIT Press, 2019.
- SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. *Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica*. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 1, p. 83–89, 2007.
- SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. *A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências*. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 508–511, 2007.
- SANTOS, D. R.; PEREIRA, M. L.; GOMES, F. R. *Impacto da ansiedade no desempenho de estudantes universitários brasileiros*. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, n. 1, p. 35–42, 2019.



SPIELBERGER, C. D. *Theory and research on anxiety*. In: SPIELBERGER, C. D. (Ed.). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 2010. p. 3–20.

SWELLER, J. *Cognitive load theory, learning difficulty, and instructional design*. **Learning and Instruction**, v. 4, n. 4, p. 295–312, 1994.

TINTO, V. *Through the eyes of students*. **Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice**, v. 19, n. 3, p. 254–269, 2017.

YGOTSKY, L. S. *A formação social da mente: O desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.