



A ANSIEDADE E O ESTRESSE DOS ESTUDANTES COM A EXPECTATIVA DO EXAME VESTIBULAR

The student's anxiety and stress in anticipation of entrance exam

Anny Beatriz Somavilla¹

Dalvana Krug²

Laura Fontana Pozzer³

Priscila Goetze⁴

Themis Goretti Moreira Leal de Carvalho⁵

Resumo: No ensino médio os adolescentes passam a ter uma maior preocupação com a vida adulta e a escolha profissional, e isso é um fator determinante para causar problemas emocionais. Ademais, ocorreram mudanças em suas vidas desde o início da pandemia, uma vez que foi um grande motivo para agravar ainda mais a saúde mental dos alunos. Este é um estudo de caráter descritivo e analítico de rastreamento epidemiológico observacional, tendo como objetivo descrever como a ansiedade e o estresse em estudantes do ensino médio atrapalham na preparação para as provas. Buscando compreender as dificuldades enfrentadas por estudantes em época de preparação para os exames vestibular e Enem foi elaborado e aplicado um questionário ao Instituto Estadual de Educação Mãe de Deus mediante um Formulário On-Line *Google Forms*, no qual foram obtidas 76 respostas de estudantes, sendo 81,6% do gênero feminino e 17,1% do gênero masculino, com idades de 15 a 34 anos. Os resultados mostraram um grande nível de ansiedade e estresse na maioria dos alunos.

Palavras-chave: Adolescente. Ensino médio. Ansiedade. Estresse.

Abstract: In high school, teenagers are more concerned with adult life and professional choice, which is a determining factor in causing emotional problems. Furthermore, there have been changes in their lives since the beginning of the pandemic, as it was a great reason to further aggravate students' mental health. This is a descriptive and analytical study of observational epidemiological tracking, aiming to describe how anxiety and stress in high school students interfere in the preparation for the exams. Seeking to understand the difficulties faced by students in preparation for the entrance exams and Enem, a quiz was prepared and applied to the Mãe de Deus State Education Institute through an On-Line Google Forms Form, in which 76 responses were obtained from students where 81.6% were female and 17.1% were male, with age ranging from 15 to 34 years. The results showed a high level of anxiety and stress in most students.

Keywords: Adolescent. High school. Anxiety. Stress.

¹ Discente do curso de Fisioterapia. Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: anny.beatriz@sou.unicruz.edu.br

² Discente do curso de Fisioterapia. Universidade de Cruz Alta – Unicruz, Ibirubá, Brasil. E-mail: dalvanakrug2904@gmail.com

³ Discente do curso de Fisioterapia. Universidade de Cruz Alta – Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: laura.pozzer@sou.unicruz.edu.br

⁴ Discente do curso de Fisioterapia. Universidade de Cruz Alta, Arroio do Tigre, Brasil. E-mail: Priscila.goetze@sou.unicruz.edu.br

⁵ Pesquisadora do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva, Docente da Universidade de Cruz Alta – Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: tgoretti@unicruz.edu.br; carvalhothemis@gmail.com



1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Uma das fases mais marcantes na vida de um adolescente é o ensino médio, nas quais as expectativas, sonhos e a realidade se misturam. Estar no 3º ano, significa uma constante preparação para a vida adulta, que envolve todo tipo de pressão, julgamento e autocrítica. Uma realidade que assola milhões de estudantes, que cada vez mais estão desenvolvendo problemas de saúde como a ansiedade.

Segundo Soares (2002a), estudar para o vestibular se torna prioridade a ponto de estudantes não saírem mais para se divertir, passear e praticar atividades que gostam de fazer para deixar o tempo exclusivo para os estudos. A ansiedade e a culpa são consequências, quando querem se divertir no lugar de estudar.

Além da ansiedade, o estresse também é bem visível nos alunos que estão envolvidos nas tarefas preparativas para o Enem. “Pesce, Assis, Santos e Oliveira (2004). Conceituam eventos estressantes como riscos ou obstáculos individuais e ambientais que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo ao desencadeamento de problemas de saúde” (SILVA; ZANINI, 2011).

As expectativas referentes ao amadurecimento, independência e autonomia do indivíduo em transição são exigidas pela sociedade. Dessa forma, os familiares e pessoas mais próximas ao jovem exercem influência sobre seu futuro, visto que é no ambiente familiar e íntimo que o adolescente cria e vivencia sonhos e expectativas (Santos, 2005).

Zeller (2000) acredita também que o estresse pode provir de nossos próprios pensamentos e atividades interiores, que nos pressionam no sentido de obtermos determinados sucessos, fato esse frequente dentre os pré-vestibulandos.

Tanto a dificuldade na tomada da decisão profissional, como a proximidade temporal do vestibular podem acarretar sintomas de estresse. Kohan (2004) relata problemas de estresse em estudantes com dificuldade em escolher uma carreira, manifestados por sintomas que dificultam sua concentração sobre a decisão, afetam o sono e a continuidade em seus estudos.

Além disso, a pandemia do Coronavírus maximizou ainda mais estes efeitos, visto que grande parte dos alunos não teve um ensino de qualidade, onde muitos não tiveram acesso às aulas remotas, fazendo com que tivessem ainda mais medo e ansiedade, perante a prestação de provas de vestibulares e ENEM.

Os adolescentes que estão prestes a fazer o Enem ou vestibulares sofrem mudanças principalmente na saúde mental, pois acabam por ter muitos pensamentos negativos em relação

a passar nas provas. Além da pressão da família e amigos, eles também se pressionam muito e isso influencia na hora da prova ou até mesmo quando vão estudar (HORA *et al.*, 2017).

Este trabalho tem como eixo central a compreensão dos anseios passados por estudantes que estão diante da realização de exames vestibulares e do ENEM. É de interesse saber quais são as principais dificuldades enfrentadas na preparação para as provas e os efeitos que isso pode causar. Sabe-se que o estresse causado por esta constante pressão emocional pode se reverter em sérios problemas, o que faz com que muitas vezes essa preparação leve a crises de nervosismo e ansiedade, prejudicando a saúde mental.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa teve características de um estudo descritivo e analítico de rastreamento epidemiológico observacional que seguiu as diretrizes metodológicas do Programa Saúde e Prevenção nas Escolas – PSE, Guia para Formação de Profissionais de Saúde e de Educação e também o preconizado nas "Orientações básicas de atenção integral à saúde de adolescentes nas escolas e Unidades Básicas de Saúde" (VALADÃO, 2010).

A população contemplada neste projeto foram os alunos matriculados no Instituto Estadual de Educação Mãe de Deus do 1º, 2º e 3º anos do ensino médio, com um total de 76 participantes. Os dados foram coletados através da aplicação do questionário Teste de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), método adaptado para o tema "O anseio dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular e suas consequências".

O DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale), desenvolvido pelo PhD Peter Lovibond, da University of New South Wales (UNSW), na Austrália, possui capacidade de mensurar simultaneamente e distinguir a depressão, a ansiedade e o estresse. O questionário, composto por 12 questões, teve cada pergunta classificada em uma escala Likert de quatro pontos de frequência ou gravidade das experiências dos participantes. O resultado da avaliação não indica um diagnóstico conclusivo. Para determinar qualquer diagnóstico potencial discuta seu resultado com um psicólogo ou um médico psiquiatra.

Os dados obtidos neste estudo foram tabulados pelo próprio Google Forms, utilizado na coleta de dados da pesquisa. Nesta pesquisa não existiu risco para a probidade física e psicológica dos participantes, uma vez que a coleta dos dados foi indolente, bem como, não houve nenhum gasto para os participantes.

Por conseguinte, não houve nenhum tipo de identificação aos participantes para que fosse preservada sua autonomia e privacidade. Os resultados foram utilizados unicamente para

a melhoria do conhecimento sobre a ansiedade e estresse dos estudantes diante preparação de vestibulares e ENEM.

Para o atendimento a Resolução 510/2016, denominadas Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, o projeto foi submetido e teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram questionados 76 indivíduos pertencentes à média etária de 15 a 34 anos, sendo 81,6% do gênero feminino e 17,1% do gênero masculino. Os alunos participantes da pesquisa estão matriculados no 1º, 2º, e 3º anos do ensino médio do Instituto Estadual de Educação Mãe de Deus.

No que diz respeito à ansiedade e ao estresse, 39,5% (n=30) relataram sofrer muito com esse distúrbio; 28,9% (n=22) responderam ter passado por essas situações em um baixo nível e por pouco tempo; 26,3% (n=20) alegaram sentir em grau considerável por uma boa parte do tempo. Já 5,4% (n=4) disseram não ter sentido preocupação e nervosismo. De acordo com Zeller (2000), a concepção psicofisiológica denominada estresse, causa impacto mundial, pois é algo que sentem todos os seres vivos em geral, sendo este um dos fenômenos mais prejudiciais do século, seja em relação à saúde ou a aspectos emocionais e afetivos em geral. Igualmente, (NEMIAH, 1981; NIEMAN, 1999), define a ansiedade como uma antecipação receosa de algo que no futuro se apresentará, sendo uma condição caracterizada por apreensão, tensão ou insegurança.

Quanto à pressão familiar durante a preparação para as provas de vestibular e Enem, 40,8% (n= 31) dos participantes revelaram não ter passado por essa situação. Porém 27,6% (n= 21) falaram que sofreram com a pressão da família por pouco tempo, já os outros 19,7% (n=15) a tiveram em boa parte do tempo. Os 11,8% (n= 9) restantes se sentiram pressionados em grande parte do tempo. Conforme Bignotto (2003), Ganesh e Magdalin (2007), Malagris e Castro (2005), Lipp, Malagris e Novais (2007), os principais estressores aos quais os adolescentes estão expostos são as cobranças familiares em relação ao sucesso profissional. Cobrança que provavelmente virá acompanhada de exposição excessiva a atividades intelectuais, ênfase no desenvolvimento de habilidades técnicas, exigências excessivas por parte dos pais e dos protagonistas da educação.

Com isso, é necessário compreender o contexto social em que o jovem está inserido, identificando se há, para ele, cobranças em relação à escolha da profissão, aprovação no

vestibular, o início do planejamento da carreira, além das mudanças físicas e psicológicas, bem como as expectativas da família e seus próprios anseios. Todos esses fatores somados às diversas transformações, assim como a euforia mediada por eventos sociais, ansiedades, hormônios, contribuem para a manifestação de situações estressoras (PATARA, 2010). Bignotto (2003), os pais têm grande influência na prevenção do estresse de seus filhos, pois poderão contribuir para que eles sejam mais vulneráveis ou mais resistentes ao estresse.

Às vezes, os pais esperam dos filhos comportamentos de independência e responsabilidade precoces e, outras vezes, valorizam comportamentos infantis, criando um ambiente ambivalente e sendo, muitas vezes, causadores de estresse nos filhos. Frequentemente o adolescente recebe, da família, ordens referentes a como deve-se comportar, o que falar, o que não vestir e o que escolher como profissão; especificamente no processo de seleção para o vestibular, há famílias bastante envolvidas que chegam a criar e mudar regras da casa para que o filho consiga estudar e ser aprovado (ROSSI, 2006).

No que concerne às preparações para o Enem e o vestibular, ou nas aplicações de testes e simulados, 32,9% (n= 25) dos participantes apontam que sentiram tremores como, por exemplo, nas mãos. 30,3% (n= 23) afirmam que não tiveram esta sensação de forma alguma, já 27,6% (n= 21) dizem que isso ocorreu em algum grau e 9,2% (n= 7) demonstraram que aconteceu em boa parte do tempo. Dessa forma, percebemos que o estresse, muitas vezes, pode ser perigoso por desencadear uma série de outros problemas. Segundo Sadir, Bignotto e Lipp (2010) o estresse crônico pode fazer com que ocorra queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, doenças físicas variadas, depressão e ansiedade. Muitos alunos acabam ficando muito nervosos e não conseguem fazer uma boa prova por conta disso. É necessário manter uma boa concentração e um trabalho constante com a própria mente, ou seja, acreditar que se é capaz e que se vai conseguir.

No que se refere à questão do estudante se sentir ansioso quando está se preparando para o vestibular e Enem, 27,6% (n= 21) mostraram sentir preocupações; 26,3% (n= 20) afirmaram que a aflição se aplicou em grau considerável; 25% (n= 19) dizem que não passam por essa situação, e 21,1% (n= 16) se sentiram ansiosos por pouco tempo. Ademais, em concordância com D'Avila e Soares (2003), para o adolescente, o exame vestibular ou processo seletivo gera conflitos, dúvidas, medo, ansiedade e estresse. O medo da reprovação no vestibular é o principal fator para desencadear a ansiedade.

No que está relacionado com as aulas on-line, testes ou simulados ficou esclarecido que 31,6% (n=24) dos alunos se notaram agitados na maior parte do tempo; 21,1% (n= 16) em boa parte de tempo. Em 30,3% (n= 23) ocorreu em algum grau e 17,1% (n= 13) de maneira nenhuma. Em conformidade com Coelho (2002), os conflitos e as dificuldades dos adolescentes envolvem emoções significativas, e são múltiplas as situações que se caracterizam por um forte cunho emocional entre os adolescentes, já que nesta fase são pressionados a enfrentar e a resolver problemas, com os quais não estavam antes acostumados.

Em relação à dificuldade em relaxar durante as aulas on-line ou em momentos de preparação para os exames foi constatado que 35,5% (n= 27) tiveram pouca dificuldade nesse momento; 25% (n= 19) afirmaram ter muita dificuldade; 17,1% (n= 13) em boa parte do tempo e 22,4% (n= 17) não tiveram dificuldade nenhuma em relaxar durante as aulas on-line ou em momentos de preparação para as provas de vestibular e Enem. De acordo com Ribeiro, Nascimento e Coutinho (2010), todos os indivíduos são suscetíveis de experimentar emoções desagradáveis e momentos de inquietações, favorecendo a presença de flutuações do humor e mudanças expressivas de conduta. Também, conforme Ornell *et al.* (2020), em uma pandemia, a tensão e o medo elevam os níveis de Ansiedade e Estresse e ampliam sintomas em indivíduos que já apresentam desordens mentais. Nesse sentido, alunos que já apresentam propensão ao sofrimento psíquico podem ter seu quadro ainda mais agravado.

Sobre as preparações para as provas levarem a estresse e ansiedade, 28,9% (n= 22) dos participantes contaram que chegam a esse ponto na maioria do tempo, em 26,3% (n= 20) em grau considerável de tempo, em 21,1% (n= 16) por pouco tempo e 23,7% (n= 18) em nenhum momento. Segundo pesquisas realizadas por Calais, Andrade e Lipp (2003), o estresse encontrado nos estudantes é maior durante o período de preparo para o vestibular, deduzindo-se, assim, que este é um estressor de grande impacto para os jovens.

Com relação ao sentimento de quem não tem valor como pessoa, os resultados mostraram que 42,1% (n= 32) dos estudantes tiveram muito ou em grande parte do tempo essa sensação; 27,6% (n= 21) em boa parte do tempo; 15,8% (n= 12) de maneira alguma e 14,5% (n= 11) tiveram por pouco tempo. Conforme (SOARES, 2002) os adolescentes estão submetidos, em época de vestibular, as cobranças pessoais, familiares e sociais para um bom desempenho nos estudos. Estas pressões podem gerar um estado de ansiedade prejudicial ao desempenho acadêmico. Alguns sentimentos como o de solidão, insegurança e dúvidas podem resultar em pânico, sentimentos de incompetência e incapacidade. O drama psicológico vivido

vai aumentando à medida que o exame se aproxima. O vestibulando pode vir a sofrer distúrbios psicofisiológicos levando até mesmo a depressão.

Tendo em consideração o fato de ficarem emotivos e sensíveis demais diante da preparação ou durante alguma prova 34,2% (n= 26) relataram ter essa sensação em boa parte do tempo; 26,3% (n= 20) por pouco tempo; 22,4% (n= 17) sentiram por muito ou na maioria do tempo e o restante 17,1% (n= 13) de maneira alguma. Em conformidade com D'Avila e Soares (2003) o vestibular é uma prova concorrida, classificatória, difícil e exigente, na qual o aluno deve ser capaz de aplicar todo o seu conhecimento adquirido na trajetória escolar e, ao mesmo tempo, manter o controle emocional.

No que tange aos momentos que sentiram o coração alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico, 34,2% (n= 26) responderam que passaram em uma boa parte do tempo; 23,7% (n= 18) muito ou na maioria do tempo; 22,4% (n= 17) não sentiram de maneira alguma, e 19,7% (n= 15) por pouco tempo. Segundo (SILVA; ZANINI, 2011) além da ansiedade, o estresse também é bem visível nos alunos que estão envolvidos nas tarefas preparativas para o Enem, eventos estressantes como riscos ou obstáculos individuais e ambientais que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo ao desencadeamento de problemas de saúde.

No que está relacionado com ao medo durante a preparação para os exames 30,3% (n= 23) disseram sentir receio sem motivo por pouco tempo; 26,3% (n= 20) relataram não ter sentido de maneira alguma; 23,7% (n= 18) tiveram esse sentimento por uma boa parte do tempo e para o restante 19,7% (n= 15) ocorreu muito ou na maioria do tempo. Em conformidade com (BIANCHETTI, 1996) a condição emocional do vestibulando, o medo, o estresse e a ansiedade se fazem presentes, já que o vestibular pode acarretar um sentimento de perda em relação ao convívio com os amigos e ao lugar onde nasceu, bem como uma necessidade de o estudante assumir, de maneira autônoma, o seu estudo.

Por fim, no que corresponde ao período de preparação para os vestibulares e Enem, a sensação de estar sem rumo e desorientados como estudantes é, muitas vezes, imensa. Dos questionados, 35,5% (n= 27) demonstraram ter tido este sentimento por pouco tempo; 30,3% (n=23) na maioria do tempo; 19,7% (n= 15) sofreram com isso de maneira alguma e o restante 14,5% (n= 11) por uma boa parte do tempo. Em concordância com (RAPHAEL, 1993) os desafios e as tensões enfrentados pelos adolescentes, incluindo a entrada no ensino superior, os fatores do desenvolvimento, os conflitos familiares, entre outros problemas, afetam diretamente o desenvolvimento pessoal dos jovens.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou descrever as dificuldades presentes no dia a dia dos estudantes que estão em preparação para os exames de vestibular e Enem, além da realidade que transcorre milhões de vidas desde março de 2020 com o início da pandemia da Covid-19. Sabe-se que o ensino médio é um ponto determinante para o início das obrigações adultas, onde se devem escolher quais são seus desejos e ambições para uma boa escolha profissional. Neste período, a preparação para as provas se torna um fator preponderante, no qual consome todo o tempo dos estudantes trazendo preocupações que acabam se tornando relevantes para o agravamento de problemas emocionais. Também, a pandemia consolidou mais um fator de tensão para estes estudantes, tendo em vista que a metodologia de estudo e avaliação teve de ser adaptada por completo, trazendo ainda mais insegurança, medo, nervosismo e incertezas.

Os resultados desta pesquisa revelam que a ansiedade e o estresse prejudicam a saúde mental de muitos estudantes, visto que, a partir disso, passam a desenvolver sérios problemas emocionais. Ademais, a pressão familiar e a pressão social agravam ainda mais a situação, o que faz com que até em simulados os alunos tenham uma cobrança muito grande de si mesmos. E a pandemia trouxe ainda mais insegurança a esses alunos, já que tiveram de se adaptar a novas formas de ensino, como as aulas remotas. Seguidamente, a maioria dos alunos sentiu que não tinha valor como pessoa, o que pode ser muito prejudicial tanto à saúde como ao desempenho nos estudos, fazendo-os acreditar que são incapazes de ingressar em uma faculdade e até mesmo levando à depressão e outros distúrbios.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Thatiana Mucci; *et al.* Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. **Revista Científica Univiçosa**, v. 8, p. 596, 2016.

ARCHER, Aline Battisti; *et al.* Reflexões: ansiedade frente à escolha profissional e à prova do vestibular. **Extensio- Revista Eletronica de Extensão**, v. 8, p. 71-72, 2011.

CASTRO, Carine Jardim; *et al.* Ansiedade, depressão e estresse em tempos de pandemia: um estudo com alunos da terceira série do Ensino Médio. **Ingestigação, Sociedade e Desenvolvimento**, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Cliente/Desktop/Trabalho%20de%20pesquisa%20de%20MP/artigos/ansiedad e%20depress%C3%A3o%20estresse%20em%20tempo%20de%20pandemia.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2021.

DAOLIO, Carla Cristina; NEUFELD, Carmen Beatriz. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, p. 130, 2017.

D'AVILA, Geruza Tavares; SOARES, Dulce Helena Penna. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na "cena da prova". **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 4, p. 58, 2003.

FAGUNDES, Paula Resende; *et al.* Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. **Revista de Ciências Jurídicas e Sociais da Unipar**, v. 18, p. 59-64, 2010.

FARIA, Rafaela Roman; *et al.* O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional. **Revista Psicologia Argumento**, v. 30, p. 45-50, 2012.

GROLLI, Verônica; *et al.* Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista de Psicologia IMED**, v. 9, p. 90, 2017.

HORA, Wanessa Santos; *et al.* Impactos causados pelo ENEM. **Revista Scientia Plena Jovem**, v. 5, p. 38, 2017.

SOARES, Adriana Benevides; *et al.* Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Revista Paidéia**, v. 20, p. 58-61, 2010.