

ANÁLISE DA PREVALÊNCIA DA ANSIEDADE COGNITIVA DE PROVAS E SUA ASSOCIAÇÃO COM PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Kamyly Machado de Oliveira¹;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5824392589520848>

Ícaro Antonio Brito da Silva²;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/9250932597306165>

Otávio Augusto Cerqueira Araujo³;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/0118252924880253>

Enia Carine de Oliveira Dantas⁴;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6399398187083156>

Bianca Alencar Teles⁵;

Faculdade de Educação e Cultura da Serra da Ibiapaba. (FACIBI) Tianguá, CE.

<http://lattes.cnpq.br/5436174071026309>

Giovanna Figueiredo de Carvalho Santos Souza⁶;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7173562782804640>

Lilith Maria Gonçalves Leal Dantas⁷;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6967545014610862>

Karla Myllena da Silva Gomes⁸;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/4285017846689488>

Ana Maria Gomes Barbosa⁹;

Universidade Estadual do Piauí (UESPI). Piripiri. PI

<http://lattes.cnpq.br/2768747514223952>

Antonia D'avila da Silva Brito¹⁰.

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr). Parnaíba. Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/7950216017944984>

RESUMO: A ansiedade de provas configura-se a partir de uma ansiedade referente a um contexto avaliativo, geralmente pautado em uma situação de desconforto, estresse ou desânimo, antes, durante ou depois de um teste ou avaliação. Diante disso, o contexto universitário detém da maior parte dos estudos relacionados à ansiedade de provas, sobretudo a ansiedade cognitiva de provas, o que vai corroborar diretamente para outro

fenômeno, a procrastinação. A procrastinação, por sua vez, desempenha um papel de um hábito disfuncional, que vai causar o comprometimento direto do desempenho acadêmico. Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar a prevalência da ansiedade de provas e explorar sua relação com procrastinação em uma visão universitária. Os resultados indicaram alta prevalência de ansiedade cognitiva de provas, com correlação positiva significativa entre ansiedade e procrastinação acadêmica, indicando a importância de intervenções como forma de promoção da saúde mental, melhor identificação, prevenção e tratamento de ambos os conceitos citados nas instituições de ensino superior.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Procrastinação. Universitários.

ANALYSIS OF THE PREVALENCE OF TEST-RELATED COGNITIVE ANXIETY AND ITS ASSOCIATION WITH ACADEMIC PROCRASTINATION

ABSTRACT: Test anxiety is characterized by anxiety related to an evaluative context, generally associated with feelings of discomfort, stress, or discouragement before, during, or after a test or assessment. In this regard, the university setting accounts for most studies related to test anxiety, especially cognitive test anxiety, which directly contributes to another phenomenon: procrastination. Procrastination, in turn, acts as a dysfunctional habit that directly impairs academic performance. Thus, the present study aims to analyze the prevalence of test anxiety and explore its relationship with procrastination within a university context. The results indicated a high prevalence of cognitive test anxiety, with a significant positive correlation between anxiety and academic procrastination, highlighting the importance of interventions to promote mental health, as well as to improve the identification, prevention, and treatment of both constructs within higher education institutions.

KEYWORDS: Anxiety. Procrastination. University Students.

INTRODUÇÃO

Na modernidade, ao analisar diretamente e estudar sobre o desempenho de universitário dentro dos centros de faculdades, sejam elas particulares ou públicas, é de suma importância entender os percalços perpassados por esse público, sobretudo como o funcionamento de suas rotinas e do ambiente acadêmico influencia diretamente no rendimento e na forma como é entendido e significado aquele lugar. Sendo assim, salvaguardando situações ansiolíticas dentro do ambiente acadêmico é de suma importância entender que, em proporções significativas de dados correspondentes de um total de 15% a 22% dos estudantes possuem ansiedade de provas (Putwain & Dali, 2014; Thomas et al., 2017). Ultimamente, é visto um aumento significativo nas pesquisas relacionadas aos critérios que possuem ligação direta com resultados ansiosos e, assim, comprometendo um rendimento acadêmico, e prejudicando o desempenho em provas, como fatores socioeconômicos (Akileke, 2012). No entanto, através de determinadas pesquisas, tais dados sugerem diretamente fatores ligados ao desempenho e resultados de provas (Soares

& Woods, 2020).

A ansiedade é uma resposta corporal para situações as quais envolvem muito estresse ou situações que “alertam” o corpo de alguma forma, gerando diversos fatores físicos e mentais, seja uma situação de entrevista de emprego ou primeiro dia de aula, essas ambientações diárias fomentam diretamente fatores que correspondem á fatores de medo e nervosismo (Obioha et al., 2023). Sentimentos de medo, desconforto ou sofrimento vão abranger o universo da ansiedade de provas, os quais pertencem diretamente a um âmbito de avaliação (Akinsola & Nwajei, 2013). Três análises indicam a pertinência nessa universalidade presente na ansiedade de provas, podendo corroborar diretamente com o contexto acadêmico, sendo elas análises comportamentais, cognitivas e emocionais (Medeiros et al., 2020; Németh & Bernáth, 2023; Silva et al., 2023).

Dentre os citados, o que têm se mostrado mais relevante entende-se pela perspectiva cognitiva, ou seja, indica que a preocupação com o desempenho e suas consequências, têm gerado uma ampla queda de desempenho acadêmico dos universitários, gerando a partir disso, um comprometimento da saúde mental destes (Schinlinger et al., 2021). Dessa forma, para um melhor parâmetro de comparação, é válido citar uma metanálise realizada por Embse et al. (2018), o qual constatou que a dimensão cognitiva de provas abrange uma relação negativa mais acentuada em relação às áreas de realização de tarefas.

Dentro da dimensão cognitiva de ansiedade de provas, também nomeada como Ansiedade Cognitiva Frente a Provas (ACFP), é definida como a preocupação excessiva com possíveis resultados negativos ou desastrosos antes, durante e depois do cenário avaliativo vivenciado (Medeiros et al., 2020). E tendo em vista o possível resultado falho em testes que podem (ou não) serem importantes, configura-se um sentimento de falha e vergonha através dos resultados obtidos (Silva et al., 2022).

Com uma efetiva ansiedade sendo atuante durante diversos momentos frente á um desafio avaliativo, é entendível que tenham um mau desempenho em detrimento da má capacidade de interpretação, organização ou compreensão de um determinado conteúdo a ser utilizado em uma situação de testagem (Cassady & Finch, 2015). A partir dessa situação, ocasiona diretamente a procrastinação de atividades acadêmicas (Silva et al., 2020).

Consequente a esse pressuposto, é de suma importância entender que fatores que corroboram diretamente para um maior agravamento da ansiedade cognitiva de provas, levando em consideração a dimensão associada, por exemplo, a ansiedade avaliativa pode estar diretamente associada com situações externas á aquela situação, como percepções pessoais dos alunos em detrimento do próprio rendimento ou competência acadêmica; assim, baixas percepções sobre essas duas competências podem estar diretamente ligadas á níveis mais elevados de ansiedade de provas (Ewell et al., 2022).

Diante dessa perspectiva, é indispensável indicar que outra variável que atua diretamente no contexto acadêmico universitário, e também fomenta uma característica negativa para é a procrastinação (Silva et al., 2020), e a partir desse ambiente, é visto como um hábito disfuncional, o qual vai desempenhar um papel importante no desenvolvimento de

sentimentos de culpa, diminuição do desempenho acadêmico além de outras consequências como falta de confiança (Van Eeder, 2003). Além disso, medos podem gerar respostas diretas no desenvolvimento da ansiedade, o medo de reprovar, por exemplo, fazendo com que para uma forma de fuga da ansiedade ou do medo, a pessoa procrastine atividades acadêmicas (Bolbolian et al., 2021).

OBJETIVO

O presente estudo teve como objetivo principal investigar a prevalência da ansiedade cognitiva de provas e sua associação com a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. Buscou-se compreender de que maneira os níveis de ansiedade, especialmente em sua dimensão cognitiva, podem estar relacionados ao comportamento de procrastinar no contexto acadêmico, dada a relevância desses construtos para o desempenho e o bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo, de natureza descritiva e correlacional, com delineamento transversal. Participaram 248 estudantes universitários de Instituições de Ensino Superior (IES) públicas (78,6%) e particulares (21,4%) de estados do nordeste brasileiro. Com idades entre 18 e 53 anos, de ambos os sexos, sendo 65,3% do sexo feminino e 34,7% do sexo masculino,

A coleta de dados ocorreu no período do mês de maio de 2025, por meio da aplicação de instrumentos padronizados. Foi realizada de forma online, com o link do arquivo no Google Forms divulgado em redes sociais, utilizando o recurso “bola de neve” para recrutar participantes, que aceitaram colaborar voluntariamente com a pesquisa.

Para a avaliação da ansiedade cognitiva relacionada a situações de avaliação, foi utilizada a Cognitive Test Anxiety Scale (CTAS), instrumento adaptado para o contexto brasileiro por Medeiros et al. (2020). A escala é composta por 16 itens que investigam pensamentos intrusivos, preocupações excessivas e dificuldades de concentração que ocorrem durante momentos de prova, avaliando a dimensão cognitiva da ansiedade de forma global. Os itens são respondidos em uma escala do tipo Likert com cinco pontos, cujas opções variam de 1 (“Nada frequente em mim”) a 4 (“Muito frequente em mim”), permitindo mensurar o grau de frequência com que os sintomas ocorrem.

Para mensurar a tendência à procrastinação acadêmica, foi aplicada a Escala de Procrastinação de Tuckman, na versão adaptada ao português por Couto et al. (2021). Esta escala contém 14 itens que avaliam o hábito de adiar tarefas, evitar compromissos e desperdiçar tempo com atividades não prioritárias, especialmente no contexto dos estudos. As respostas também seguem um formato Likert de cinco pontos, com alternativas que vão de 1 (“Nunca”) a 5 (“Sempre”), refletindo o nível de identificação do participante com cada afirmação apresentada.

Todos os voluntários concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE) antes participarem da pesquisa e a aplicação dos instrumentos seguiu todos os procedimentos éticos estabelecidos nas Resoluções CNS 466/12 e 510/16 (Número do Parecer: 5.750.173/ CAAE: 64670322.0.0000.5209)., Calcularam-se estatísticas descritivas, testes de associação (qui-quadrado de Pearson) e cálculo da razão de prevalência com intervalo de confiança de 95%, utilizando pacote estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 21.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise de prevalência dos níveis de ansiedade cognitiva de provas, foi necessário recodificar os escores totais obtidos na escala utilizada, transformando-os em uma variável categórica com três níveis. A categorização foi feita com base em faixas de pontuação a partir da distribuição dos escores possíveis na escala utilizada, permitindo uma melhor compreensão da frequência dos diferentes níveis de ansiedade na amostra.

Assim, os escores foram classificados em: nível baixo com escores de 1 a 15; nível moderado com escores de 16 a 30 e nível alto com escores de 31 a 45. Essa divisão permitiu identificar a proporção de estudantes em cada categoria, possibilitando a estimativa da prevalência dos sintomas cognitivos de ansiedade relacionados a provas.

Tabela 1: Níveis de ansiedade cognitiva de provas.

Nível	Frequência	Porcentual
Baixa	30	12,1
Moderada	159	64,1
Alta	59	23,8
Total	248	100,0

Fonte: dados da pesquisa.

A partir dessa recodificação, observou-se que dos 248 estudantes universitários avaliados, 23,8% apresentaram altos níveis de ansiedade cognitiva de provas, enquanto 64,1% relataram níveis moderados e 12,1% indicaram níveis baixos desse tipo específico de ansiedade. Esses dados evidenciam uma prevalência significativa de sintomas ansiosos no contexto de avaliações acadêmicas, sugerindo que a maioria dos participantes experimenta, em algum grau, pensamentos disfuncionais relacionados ao desempenho em provas.

A elevada proporção de estudantes com níveis moderados a altos de ansiedade cognitiva pode indicar um padrão preocupante de sofrimento psicológico diante de demandas avaliativas, o que pode impactar diretamente o rendimento acadêmico, a autoestima e o bem-estar emocional desses indivíduos. Considerando que a ansiedade cognitiva se manifesta por meio de pensamentos negativos, autodepreciativos e antecipações catastróficas sobre o fracasso, sua presença em grande parte da amostra reforça a importância de intervenções psicoeducativas e estratégias de regulação emocional no ambiente universitário.

Além disso, o fato de apenas uma pequena parcela dos estudantes (12,1%) apresentar níveis baixos de ansiedade reforça a necessidade de atenção institucional à saúde mental no ensino superior, especialmente em períodos de avaliação, que tendem a intensificar

o estresse acadêmico. Os dados obtidos, portanto, contribuem para a compreensão do impacto psicológico das provas e podem subsidiar ações de prevenção e promoção de saúde mental entre estudantes universitários.

Outrossim, foi realizada uma análise de correlação de Spearman para avaliar a associação entre os escores de ansiedade cognitiva de provas e procrastinação acadêmica, considerando que as variáveis não apresentaram distribuição normal. Os resultados revelaram uma correlação positiva, fraca, porém estatisticamente significativa entre os dois construtos ($p = 0,289$; $p < 0,001$; $n = 248$), indicando que estudantes que relataram maiores níveis de ansiedade cognitiva também tendem a apresentar maiores níveis de procrastinação acadêmica.

Embora a força da correlação seja considerada modesta, os achados sugerem uma relação consistente entre o sofrimento antecipatório diante de avaliações e a tendência a adiar tarefas acadêmicas. Esses dados reforçam a importância de intervenções que abordem tanto a regulação da ansiedade quanto o comportamento procrastinador no contexto universitário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo evidenciaram uma alta prevalência de sintomas de ansiedade cognitiva de provas entre estudantes universitários, com destaque para os níveis moderados e elevados, que juntos representaram mais de 85% da amostra. Esse achado revela um padrão preocupante de sofrimento psicológico relacionado ao contexto avaliativo acadêmico, o que pode comprometer o desempenho, a autoconfiança e o bem-estar emocional dos estudantes.

Ademais, observou-se uma associação estatisticamente significativa entre ansiedade cognitiva de provas e procrastinação acadêmica, indicando que estudantes com maiores níveis de ansiedade tendem a procrastinar mais suas tarefas. Embora a força dessa correlação tenha sido considerada fraca a moderada, ela confirma achados da literatura e reforça a existência de um vínculo relevante entre os dois construtos, ambos reconhecidamente prejudiciais à trajetória acadêmica.

Tais achados reforçam a importância de ações preventivas e interventivas no contexto universitário, voltadas à saúde mental dos estudantes, especialmente em períodos avaliativos. Investir em estratégias de regulação emocional e apoio psicopedagógico pode contribuir para a redução desses impactos e a promoção de um ambiente acadêmico mais saudável.

REFERÊNCIAS

- AKINLEKE, W.O. **The effects of background characteristics and school factors on college students' performance and satisfaction**. Journal of Education and Practice, 3(8), 251-257. 2012.
- AKINSOLA E. F.; Nwajei A. D. **Test anxiety, depression and academic performance**

assessment and management using relaxation and cognitive restructuring technique. Psychology, 4, 18–24. 2013. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.46A1003>

BOLBOLIAN, M. et al. **The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students.** Journal of Education and Health Promotion, 10(67), 1-6. 2021 https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_867_20

CASSADY, J. C.; FINCH, W. H. **Using factor mixture modeling to identify dimensions of cognitive test anxiety.** Learning and Individual Differences, 41, 14-20. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.06.002>

EWELL, S. N. et al. **Why did students report lower test anxiety during the COVID-19 pandemic?** Journal of Microbiology & Biology Education. 2022. <https://doi.org/10.1128/jmbe.00282-21>

MEDEIROS, E. D. et al. **Cognitive Test Anxiety Scale: Propriedades psicométricas no contexto brasileiro.** Salud & Sociedad, 11, Artigo e3923. 2020. <https://doi.org/hpdf>

OBIOHA, N.C. et al. **Influence of Self-Esteem and Test Anxiety on Academic Performance of Pre-Service Science Teachers in Taraba State.** Science Education Department Taraba State University, Jalingo, Nigeria. 2023.

PUTWAIN, D.; DALY, A. L. **Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students.** Educ. Stud. 40 (5), 554–570. 2014. <http://dx.doi.org/10.1080/03055698.2014.953914>

SCHILLINGER, F. L. et al. **Revisiting the role of worries in explaining the link between test anxiety and test performance.** Educational Psychology Review, 33(4), 1887-1906. 2021. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09601-0>

SILVA, P. G. N. et al. **Motivação para leitura e variáveis sociodemográficas como preditoras da procrastinação acadêmica.** Psicología, Conocimiento y Sociedad, 10(1), 139-159. 2020. <https://dx.doi.org/10.26864/pcs.v10.n1.7>

SOARES, D.; WOODS, K. **An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011/2018.** Pastoral Care in Education, 38(4), 311–334. 2020. <https://doi.org/gptx6z>

THOMAS, C. L. et al. **Identifying severity standards on the cognitive test anxiety scale: cut score determination using latent class and cluster analysis.** J. Psychoeduc. 2017. <http://dx.doi.org/10.1177/0734282916686004>.

VAN EERDE, W. **A meta-analytically derived nomological network of procrastination.** Personality and Individual Differences, 35(6), 1401-1418. 2003. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)

VON DER EMBSE, N. et al. **Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review.** Journal of Affective Disorders, 227(2), 483-493. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>