

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ANSIEDADE DE TESTES EM ESTUDANTES: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO - UMA REVISÃO INTEGRATIVA

The influence of physical activity on test anxiety in students: coping strategies - an integrative review

Simone Cintra Duarte Amorim 

Doutoranda em Movimento Humano e Reabilitação pela Universidade Evangélica de Goiás UniEvangélica (2025). Mestre Movimento Humano e Reabilitação pela Universidade Evangélica de Goiás UniEvangélica (2024). Especialista em Gestão da Educação Pública (UFJF, 2013), Planejamento Educacional (UNIVERSO, 2007) e Treinamento Desportivo (UNIVERSO, 1998). Licenciada em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Goiás ESEFEGO. Atualmente é professora efetiva do Centro de Ensino em Período Integral José Ludovico de Almeida (SEDUC—GO), Anápolis-GO. Email: simonecdamorim@gmail.com

Revista Educação em Contexto

Secretaria de Estado da Educação

de Goiás - SEDUC-GO

ISSN 2764-8982

Periodicidade: Semestral.

v. 4 n. 2, 2025.

educacaoemcontexto@seduc.go.gov.br

Recebido em: 16/12/2024

Aprovado em: 25/08/2025

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.17726635>

Resumo

Em ambientes educacionais, a ansiedade de teste configura-se como uma forma específica de ansiedade que se manifesta em situações avaliativas, sendo caracterizada por estímulos contextuais que desencadeiam alterações de ordem psicológica, fisiológica e comportamental, geralmente associadas a uma preocupação excessiva com os resultados obtidos. Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar a prática da atividade física como estratégia de enfrentamento da ansiedade de teste em estudantes e suas interfaces com sua saúde mental. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed, Cochrane, Prospero, Web of Science, SciELO, ERIC e Scopus, abrangendo o período de janeiro de 2008 a janeiro de 2024. Foram incluídos artigos de revisão bibliográfica, com ou sem metanálise, publicados em inglês, que abordassem a atividade física como estratégia de enfrentamento da ansiedade de teste. A seleção e extração dos dados foram realizadas por meio da plataforma Rayyan, resultando em 2.943 estudos identificados, dos quais 38 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados da revisão bibliográfica evidenciaram uma relação positiva entre a prática de atividade física e a redução da ansiedade geral. No entanto, observa-se uma produção científica ainda limitada quando se trata especificamente da ansiedade de teste. Os estudos analisados apontam a atividade física como uma intervenção eficaz, necessária e promissora, capaz de contribuir significativamente para a mitigação da ansiedade — especialmente em contextos avaliativos —, além de promover benefícios à saúde física e mental da população em geral, com destaque para o público estudantil.

Palavras - chave: Atividade física, exercícios, ansiedade, ansiedade de teste, saúde mental e estudantes.

Abstract

In the educational environment, test anxiety is characterized as a specific form of anxiety that emerges in evaluative situations, marked by contextual stimuli that trigger psychological, physiological, and behavioral changes typically linked to excessive concern about performance outcomes. Against this backdrop, the present study aims to analyze the practice of physical activity as a coping strategy for test anxiety among students and its interface with their mental health. To this end, a literature review was conducted using the PubMed, Cochrane, Prospero, Web of Science, Scielo, ERIC, and Scopus databases, covering the period from January 2008 to January 2024. The review included articles of bibliographic reviews, with or without meta-analysis, published in English, that addressed physical activity as

a coping strategy for test anxiety. Data selection and extraction were performed using the Rayyan platform, resulting in 2.943 identified studies, of which 38 met the inclusion criteria. The results of the literature review highlighted a positive relationship between physical activity and the reduction of general anxiety. However, the scientific production specifically addressing test anxiety remains limited. The analyzed studies indicate that physical activity is an effective, necessary, and promising intervention that can significantly help mitigate anxiety — particularly in evaluative contexts — while also providing broad benefits to physical and mental health, especially for the student population.

Keywords: Physical activity, exercise, anxiety, test anxiety, mental health, and students.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano, sendo definida como um estado de equilíbrio que capacita os indivíduos a lidarem com o estresse diário e a funcionarem de maneira produtiva (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021). No entanto, o contexto pós-pandêmico revelou um aumento significativo nos transtornos mentais, especialmente entre a população jovem, que se vê cada vez mais afetada por essa questão (HOYT *et al.*, 2021). Estudos indicam que muitos transtornos mentais se iniciam na infância e adolescência, geralmente entre os 12 anos, prolongando-se até a vida adulta, tornando-se um desafio crescente para a saúde pública global (KESSLER *et al.*, 2005; LOPES *et al.*, 2016; MERIKANGAS *et al.*, 2010).

A Organização Mundial de Saúde (2021) reporta que aproximadamente 13% dos jovens apresentam algum transtorno mental, com taxas de 3,6% entre aqueles de 10 a 14 anos e 4,6% na faixa de 15 a 19 anos, sendo os transtornos de ansiedade os mais prevalentes, frequentemente evoluindo para quadros depressivos (LOPES *et al.*, 2016; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021). Adicionalmente, o Programa de Avaliação Internacional de Estudantes (PISA, 2015) revela que o Brasil ocupa a segunda posição entre os países cujos alunos experimentam maior ansiedade durante as avaliações (PISA 2015 Results (Volume III), 2017).

Neste contexto, a ansiedade de teste se destaca como uma forma específica de ansiedade que ocorre em situa-

ções de avaliação. Esta modalidade de ansiedade tem sido objeto de estudo desde a década de 1950 devido às suas consequências negativas no desempenho acadêmico (FELÍCIO, 2019; GONZAGA, 2016; MANDLER; SARASON, 1952; SILVA, 2016; SPIELBERGER; VAGG, 1995; ZEIDNER, 1995, 1998; ZHANG; LI; WANG, 2022). Essa condição é marcada por estímulos que agem enquanto alterações psicológicas, fisiológicas e comportamentais, e que associadas a uma preocupação excessiva com os resultados, impacta não apenas seu desempenho acadêmico, mas também a saúde mental dos estudantes, tornando-se uma preocupação mundial (GONZAGA, 2016; LOPES *et al.*, 2016; VON DER EMBSE *et al.*, 2018).

Os efeitos da ansiedade de teste podem ser observados em diferentes momentos: antes, durante ou após as avaliações, o que gera repercussões significativas na vida dos estudantes. Os alunos que sofrem com essa forma de ansiedade frequentemente enfrentam dificuldades em interpretar e organizar suas ideias, resultando em um comprometimento com o desempenho acadêmico (CASSADY; FINCH, 2015; THOMAS; CASSADY; FINCH, 2018).

A ansiedade de teste é desencadeada pelo estresse que é um dos principais causadores de alterações do funcionamento do sistema nervoso autônomo (SNA) (RODRIGUES *et al.*, 2016). Diante dos estressores, a resposta fisiológica do organismo é uma atividade ex-

citatória generalizada em todo o corpo, que é percebida com o aumento da taxa de respiração, da pressão sanguínea, do nível de condutância da pele, da tensão muscular, da frequência cardíaca como resultado da resposta simpática de luta ou fuga (CHROUSOS, 2009; ENSARI *et al.*, 2015; JERATH *et al.*, 2015).

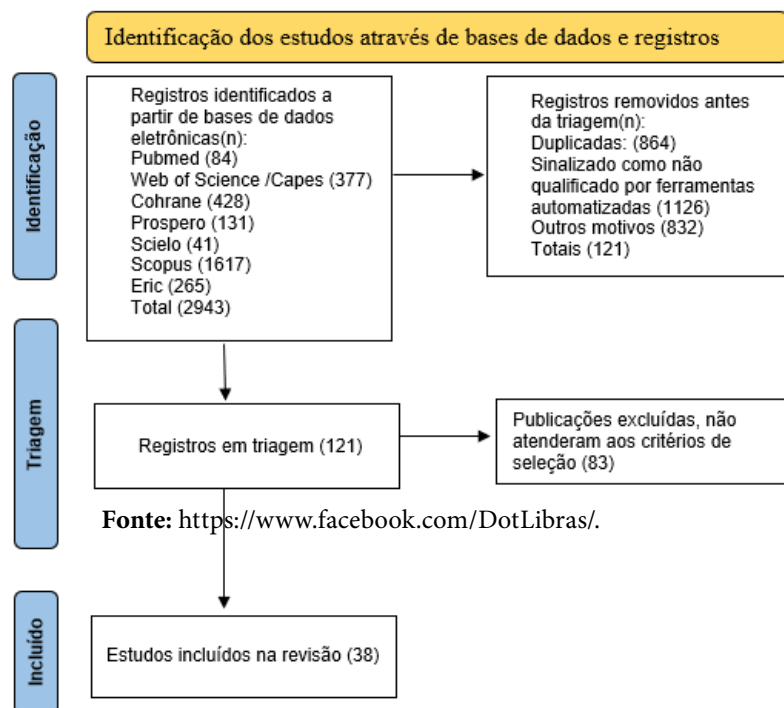
Nesse contexto, a prática da atividade física (AF) surge como uma estratégia para a prevenção e manejo de transtornos mentais, sendo capaz de mitigar os efeitos adversos do estresse e da ansiedade (ANDERSON; SHIVAKUMAR, 2013). De fato, a AF em níveis apropriados está associada a uma redução significativa no risco de desenvolver distúrbios de saúde mental, especialmente quando comparada a indivíduos menos ativos (ACSM, 2008; LI; WANG; SHEN, 2022; SCHUCH *et al.*, 2019). Além disso, intervenções que promovem hábitos saudáveis, como a participação em esportes, têm mostrado ser benéficas para lidar com sintomas de irritabilidade, ansiedade e depressão (HE *et al.*, 2023; KHAN *et al.*, 2022; TEYCHENNE; COSTIGAN; PARKER, 2015).

Considerando estudos anteriores e suas contribuições sobre AF e ansiedade (DOAN *et al.*, 1995; O'CONNOR *et al.*, 1995; PETRUZZELLO *et al.*, 1991; WIPFLI; RETHORST; LANDERS, 2008) e ansiedade de teste (CASSADY, 2004; HEMBREE, 1988; HILL; WIGFIELD, 1984; SARASON, 1984; TOBIAS, 1990; ZEIDNER, 1998) a abordagem desta revisão prezou pelos estudos de 2008 a 2014 que pudessem complementar as informações sobre a temática. Assim, esta revisão integrativa tem como objetivo analisar a AF como estratégia de enfrentamento à ansiedade de teste em estudantes e suas interfaces com a saúde mental.

METODOLOGIA

A revisão da literatura parte do estudo da relação entre AF e a ansiedade de teste, utilizando o *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) para orientar os relatórios do estudo (PAGE *et al.*, 2022). A figura 1 mostra a estratégia de busca em detalhes.

Figura 1 – Esta é uma figura. Diagrama de fluxo do PRISMA 2020.



Critérios de seleção

Os artigos selecionados incluíram revisões com ou sem metanálise que abrangessem a relação entre AF e a ansiedade, em especial a ansiedade de teste, no âmbito da saúde mental. Para os critérios de inclusão foi adotada a abordagem PICOS, POPULAÇÃO (P): todas as idades, foco em estudantes; INTERVENÇÃO (I): AF ou exercícios; COMPARAÇÃO (C) / DESFECHO (O): ansiedade, ansiedade de teste e saúde mental; estilo: revisões com ou sem metanálise, publicadas entre janeiro de 2008 a janeiro de 2024, revisadas por pares, disponíveis nas bases de dados, escritas em inglês, independente do país.

Foram excluídos da análise estudos que atendessem a qualquer um dos seguintes critérios: estudos que não relacionavam AF à ansiedade, à ansiedade de teste, à saúde mental; estudos fora do período selecionado; estudos escritos em outros idiomas. Os artigos duplicados foram avaliados por meio da plataforma Rayyan e aqueles duplicados excluídos.

Estratégia de pesquisa

Os estudos foram selecionados por meio de pesquisa booleana das bases de dados PubMed, Cochrane, Próspero, *Web of Science*, *Scielo*, *ERIC* e *Scopus* consultadas no período compreendido entre janeiro de 2008 a janeiro de 2024. Os termos *MESH* utilizados foram “*physical activity*”, “*exercise*”, “*anxiety*”, “*test anxiety*”, “*mental health*” e “*students*”. A combinação dos termos foi empregue da seguinte maneira: “*physical activity*” OR “*exercises*” AND “*anxiety*” OR “*test anxiety*” AND “*mental health*” AND “*Students*” utilizada em

todas as bases de dados, quando havia limitação a seguinte combinação foi utilizada “*physical activity*” OR “*exercises*” AND “*anxiety*” OR “*test anxiety*”. Houve também, rastreamento de citações de estudo para estudo, assim como pesquisa na literatura cinzenta.

RESULTADOS

No período de 2008 a 2024 foram encontrados um total de 38 artigos, 29 selecionados sobre AF e ansiedade e 09 artigos selecionados sobre ansiedade de teste. Destes, 50% focaram a população de adultos: maiores de dezoito anos; 15,78% classificados como crianças, adolescentes e adultos, 18,42% crianças e adolescentes, 5,26% somente adolescentes, 5,26% somente crianças e 5,26 % não especificaram a população (Tabela 1). A sistematização de dados permitiu contemplar estudos que contestavam a pergunta problema “qual a influência da AF no enfrentamento a ansiedade, em especial a ansiedade de teste e as interfaces com a saúde mental da população e em estudantes?

Das 38 revisões, a maioria se refere a ansiedade de forma geral, somente uma tem relação direta com ansiedade de teste, 60,52% mostraram a atividade física como intervenção eficaz em relação a ansiedade, 2,63% em relação a ansiedade de teste, 10,52% não concordam sobre a eficácia da AF e 5,26% reforçam à limitação de dados dos estudos.

Devido à escassez de revisões sobre a temática da ansiedade de teste e atividade física, a seleção dos estudos considerou revisões sobre a ansiedade de teste com base na conceituação, causas, efeitos, correlações e estratégias de intervenção que pudessem contribuir com a pesquisa (Tabela 1).

Tabela 1. Características dos estudos sobre atividade e ansiedade, em especial ansiedade de teste.

	Autor e ano	Tipo	DOI	Artigo	Desf.	Part.	Principais Achados
1	Wipfli et al. (2008)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.392	The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose-Response Analysis	Ansiedade	Não especificado	49 estudos mostram um tamanho de efeito geral de -0,48, indicando maiores reduções na ansiedade entre os grupos de exercícios, sendo sugestivo uso de exercícios como tratamento para transtornos de ansiedade, embora não haja uma definição da relação entre a quantidade de exercício e as reduções na ansiedade (dose-resposta).
2	Conn (2010)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1097/NNR.0b013e-3181dbb2f8	Anxiety Outcomes after Physical Activity Interventions: Meta-Analysis Findings	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	O tamanho médio geral do efeito da ansiedade foi de 0,22. Os tamanhos maiores de efeito de melhora da ansiedade foram encontrados entre estudos que incluíram amostras maiores, usaram alocação aleatória de indivíduos para condições de tratamento e controle, visaram apenas o comportamento de AF em vez de múltiplos comportamentos de saúde.
3	Herring, M. P., et al. (2015)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.530	The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review	Ansiedade	Adultos (pacientes)	O treinamento de exercícios reduziu significativamente os sintomas de ansiedade por um efeito médio Delta de 0,29 (intervalo de confiança de 95%, 0,23-0,36).
4	Biddle et al, (2011)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185	Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews	Ansiedade	Crianças e adolescentes	Intervenções de AF demonstraram ter um pequeno efeito benéfico para redução da ansiedade, mas a base de evidências é limitada.
5	Bartley et al. (2013)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.04.016	Meta-analysis: Aerobic exercise for the treatment of anxiety disorders	Ansiedade	Não especificado (pacientes)	As evidências atuais não apoiam o uso de exercícios aeróbicos, para indivíduos diagnosticados, como um tratamento eficaz para transtornos de ansiedade em comparação com as condições de controle.
6	Jayakody et al. (2014)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091287	Exercise for anxiety disorders: systematic review	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	O exercício combinado com terapia ocupacional e mudanças no estilo de vida reduz a ansiedade.
7	Wang et al. (2014)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-8	Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	As evidências disponíveis sugerem que o exercício de qigong reduz o estresse e a ansiedade em adultos saudáveis.

8	de Souza Moura et al. (2015)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.2174/187152731566615111121259	Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Disorders: A Systematic Review	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	O exercício aeróbico, isoladamente ou em conjunto com outras terapias alternativas, foi eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, mas ainda não se sabe qual o melhor exercício dose-resposta, carecendo de outros estudos.
9	Ensari et al (2015)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1002/da.22370	Meta-analysis of acute exercise effects on state anxiety: an update of randomized controlled trials over the past 25 years	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	A evidência cumulativa de estudos de alta qualidade indica que sessões agudas de exercício podem produzir uma pequena redução na ansiedade-estado.
10	Stonero-ck et al. (2015)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1007/s12160-014-9685-9	Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	O exercício pode ser um tratamento útil para a ansiedade, mas a falta de dados de ECRs rigorosos e metodologicamente sólidos impede quaisquer conclusões definitivas sobre sua eficácia.
11	Rebar et al. (2015).	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901	A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	A AF reduziu a ansiedade por um pequeno efeito (SMD = -0,38; 95% IC: -0,66 a -0,11). Há evidências de alta qualidade de que a AF reduz a depressão e a ansiedade em populações não clínicas.
12	Gordon et al. (2017)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1007/s40279-017-0769-0	The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	O treinamento de exercícios resistidos (RET) melhora significativamente os sintomas de ansiedade entre participantes saudáveis e participantes com doença física ou mental.
13	Stubbs et al. (2017)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020	An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade) pacientes	O exercício diminuiu significativamente os sintomas de ansiedade mais do que as condições de controle, com um tamanho de efeito moderado (diferença média padronizada=-0,582, IC 95% -1,0 a -0,76, p=0,02). O estudo sugere que o exercício é eficaz na melhora dos sintomas de ansiedade em pessoas com transtornos de ansiedade.
14	Aylett et al. (2018)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1186/s12913-018-3313-5	Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice – a systematic review and meta-analysis	Ansiedade	Adultos (> 18 anos de idade)	O exercício aeróbico foi eficaz no tratamento da ansiedade aumentada em comparação com os grupos de controle da lista de espera (tamanho do efeito – 0,41, IC 95% = – 0,70 a – 0,12). Os programas de exercícios de alta intensidade mostraram efeitos maiores do que os programas de baixa intensidade.
15	Schuch et al. (2019)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1002/da.22915	Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies	Ansiedade	Crianças, adolescentes e adultos.	As evidências apoiam a noção de que a AF autorrelatada pode conferir proteção contra o surgimento de ansiedade, independentemente de fatores demográficos.

16	Mc-Dowell et al. (2019)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.012	Physical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies	Ansiedade	Crianças, adolescentes e adultos.	As evidências disponíveis sugerem que a prática de AF protege contra sintomas e transtornos de ansiedade.
17	Neill et al. (2020)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100359	The effects of interventions with physical activity components on adolescent mental health: Systematic review and meta-analysis	Ansiedade	Adolescentes	A capacidade dos componentes da AF nas intervenções de produzir mudanças significativas nos resultados de ansiedade, depressão e estresse em adolescentes permanece obscura, pois os resultados das metanálises não mostraram nenhum efeito geral.
18	Andermo et al. (2020)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x	School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis	Ansiedade	Criança	Intervenções de AF relacionadas à escola podem reduzir a ansiedade, aumentar a resiliência, melhorar o bem-estar e aumentar a saúde mental positiva em crianças e adolescentes.
19	Carter et al. (2021)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026	The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis	Ansiedade	Criança e adolescentes	Melhora moderada na ansiedade do estado, em comparação com nenhuma intervenção ou condições de controle de intervenção mínima. A diferença média padronizada geral foi de 0,54 (IC 95% -0,796, -0,28),
20	Fuentes et al. (2021)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.3390/ijer-ph18189477	Effects of Training with Different Modes of Strength Intervention on Psychosocial Disorders in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis	Ansiedade	Adolescentes	Estudos mostraram um efeito grande e significativo do treinamento de força na ansiedade (SMD = -1,75; IC = 95%: -3,03, -0,48; p = 0,007). O treinamento com diferentes modos de intervenção de força mostrou controle sobre a ansiedade e a depressão em adolescentes.
21	Felez-Nobrega et al. (2021)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1186/s12966-021-01196-7	Light-intensity physical activity and mental ill health: a systematic review of observational studies in the general population	Ansiedade	Crianças, adolescentes e adultos.	Não há evidências sugerindo associações favoráveis entre AF de intensidade leve (LIPA) e ansiedade.
22	Chen et al. (2022)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.10402021	Effects of physical activity on heart rate variability in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis	Ansiedade	Crianças e adolescentes	Promover a participação de crianças e adolescentes em AF moderada a vigorosa (AFMV) aumentará a atividade nervosa parassimpática e diminuirá a atividade nervosa simpática. As descobertas apoiam a motivação de crianças e adolescentes para se envolverem mais em AFMV em suas vidas diárias para melhorar a função do sistema nervoso autônomo e promover a segurança cardiovascular.

23	Lin et al. (2022)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1186/s12906-022-03760-5	Effects of qigong exercise on the physical and mental health of college students: a systematic review and Meta-analysis	Ansiedade	Estudantes universitários	O exercício de Qigong reduziu significativamente os sintomas de depressão e ansiedade (SMD=-0,89, IC 95%: -1,17 a -0,61, $P < 0,00001$; SMD=-0,78, IC 95%: -1,31 a -0,25, $P = 0,004$).
24	Li et al. (2022)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.3390%2Fijer-ph19116584	The Impact of Physical Activity on Mental Health during COVID-19 Pandemic in China: A Systematic Review	Ansiedade	Crianças, adolescentes e adultos.	Residentes com AF regular, AF de alta intensidade e duração de AF de 30 a 60 minutos ou mais por dia foram associados a um menor risco de ansiedade, depressão e emoções negativas. Em contraste, os residentes sem exercício eram mais propensos a ter ansiedade, depressão, distúrbios do sono e menor bem-estar subjetivo.
25	Lin et al. (2023)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900	The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis	Ansiedade	Estudantes universitários	Intervenções de AF demonstraram ter um efeito positivo no alívio da ansiedade em estudantes universitários. Exercícios aeróbicos foram considerados o modo ideal.
26	Wanjau et al. (2023)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1016/j.fo-cus.2023.100074	Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality	Ansiedade	Crianças, adolescentes e adultos.	A AF está inversamente relacionada à incidência de depressão e ansiedade e provavelmente estão causalmente relacionadas à inatividade física.
27	Singh et al. (2023)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195	Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews	Ansiedade	Adultos (≥18 anos)	A AF é altamente benéfica para melhorar os sintomas de depressão, ansiedade e sofrimento em uma ampla gama de populações adultas, incluindo a população em geral, pessoas com transtornos de saúde mental diagnosticados e pessoas com doenças crônicas. A AF deve ser uma abordagem fundamental no gerenciamento da depressão, ansiedade e sofrimento psicológico.
28	Huang et al. (2024)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1093/heapro/daae054	Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis	Ansiedade	Estudantes universitários	As metanálises mostraram que as intervenções de AF tiveram um efeito significativo e moderado na redução da ansiedade e da depressão e um efeito incerto (moderado ou menor), mas significativo, na redução do estresse. Observado uma variabilidade significativa nos parâmetros das intervenções de AF prescritas (por exemplo, frequência, intensidade, duração e tipo).

29	Stonero- ck et al. (2024)	Revisão sistemá- tica	https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.05.006	Is exercise a viable therapy for anxiety? Systematic review of recent literature and critical analysis	Ansiedade	Adultos (≥18 anos)	Permanece uma incerteza con- siderável sobre o valor do exer- cício na redução dos sintomas de ansiedade, particularmente entre indivíduos ansiosos, devido a escassez de estudos metodologicamente sólidos de pacientes com ansiedade, exi- gindo mais pesquisas na área.
30	Hem- bree, R. (1988)	Revisão sistemáti- ca e meta- nálise	https://doi.org/10.3102/00346543058001047	Correlates, Causes, Effects, and Treat- ment of Test Anxiety	Ansiedade de teste	Crianças, adoles- centes e adultos.	A ansiedade de teste está dire- tamente relacionada ao medo de avaliação negativa, à aversão aos testes e à menor habilidades de estudo eficazes e que pode ser efetivamente reduzida por uma variedade de tratamentos comportamentais e cognitivo- comportamentais.
31	Ergene (2003)	Revisão sistemáti- ca e meta- nálise	https://doi.org/10.1177/01430343030243004	Effective Interventions on Test Anx- iety Reduction: A Meta-Analysis	Ansiedade de teste	Idade média de 19 anos, estudantes.	Os tratamentos mais eficazes parecem ser aqueles que com- binam abordagens focadas em habilidades com abordagens comportamentais ou cogniti- vas. Os programas conduzidos individualmente e programas que combinavam formatos de aconselhamento individual e em grupo, produziram as maio- res mudanças.
32	Von der Embse et al. (2013)	Revisão sistemá- tica	https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/pits.21660	Test Anxiety Inter- ventions for Chil- dren and Adoles- cents: A Systematic Review of Treatment Studies from 2000– 2010	Ansiedade de teste	Crianças e adolescen- tes	Nos últimos 10 anos (2000- 2010) de intervenções de teste de ansiedade, houve aumento do uso de testes na tomada de decisões educacionais. Os alu- nos com alta ansiedade de teste têm um desempenho ruim nos testes quando comparados aos alunos com baixa ansiedade de teste. Sugestões para psicólogos escolares para a entrega de intervenções de ansiedade de teste baseadas em evidências.
33	Von der Embse et al. (2018)	Revisão sistemáti- ca e meta- nálise	https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048	Test anxiety effects, predictors, and cor- relations: A 30-year meta-analytic review	Ansiedade de teste	Crianças, adoles- centes e adultos.	A ansiedade do teste relaciona significativa e negativamente com uma ampla gama de resul- tados de desempenho educa- cional, incluindo testes padro- nizados, exames de admissão à universidade e média de notas. A dificuldade percebida do teste e a natureza ou conse- quências de alto risco do teste também foram relacionadas à maior ansiedade do teste.

34	Huntley et al. (2019)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1016/j.janx-dis.2019.01.007	The efficacy of interventions for test-anxious university students: A metanalysis of randomized controlled trials	Ansiedade de teste	Adultos (≥18 anos) Estudantes universitários	A terapia cognitivo-comportamental, o treinamento de habilidades de estudo e as intervenções combinadas de treinamento de habilidades psicológicas e de estudo mostram-se promissoras, mas carecem de evidências de sua eficácia a longo prazo, e os resultados são baseados em um pequeno número de estudos.
35	Soares et al. (2020)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1725909	An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018	Ansiedade de teste	Crianças, adolescentes e adultos	A revisão fornece evidências para intervir e reduzir os efeitos da ansiedade de teste e otimizar a experiência da avaliação educacional.
36	Zhang et al. (2022)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.3390/ijer-ph19116709	Effects of Exercise Intervention on Students' Test Anxiety: A Systematic Review with a Meta-Analysis	Ansiedade de teste e AF	Crianças, adolescentes e adultos. Estudantes	Vinte minutos de exercícios aeróbicos em qualquer intensidade realizados duas a três vezes por semana por pelo menos quatro semanas podem reduzir os níveis de ansiedade de teste. E o exercício combinado com psicoterapia pode reduzir a ansiedade de teste dos alunos melhor do que a intervenção de exercício sozinha.
37	Kaur et al (2023)	Revisão sistemática	https://doi.org/10.3390/ijer-ph20021233	Interventional Strategies to Reduce Test Anxiety among Nursing Students: A Systematic Review	Ansiedade de teste	Adultos (≥18 anos) Estudantes de enfermagem	Massagem de aromaterapia nas mãos, aromaterapia usando um difusor em combinação com musicoterapia, treinamento de confiança para relaxamento de teste, programa de enfrentamento, musicoterapia, técnica de liberdade emocional, intervenção assistida por animais e imagens guiadas foram todos considerados eficazes na redução da ansiedade de teste.
38	Robson et al. (2023)	Revisão sistemática e meta-análise	https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.02.003	Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis	Ansiedade de teste	Crianças	Fornece evidências de que a ansiedade em testes varia em magnitude entre as populações e se relaciona a múltiplos resultados educacionais e psicossociais.

Desf. = desfecho e part. = participantes.

Fonte: autores, 2024.

DISCUSSÃO

A temática envolvendo atividade física e ansiedade tem sido objeto de interesse crescente na comunidade científica (AYLETT; SMALL; BOWER, 2018; BIDDLE; ASARE, 2011; CAR-

TER *et al.*, 2021; CONN, 2010; DEBOER *et al.*, 2012; ENSARI *et al.*, 2015; GORDON *et al.*, 2017; HERRING, 2010; JAYAKODY; GUNADASA; HOSKER, 2014; NEILL *et al.*, 2020; REBAR *et al.*, 2015; SINGH *et al.*, 2023; STUBBS *et al.*, 2017; WANG *et al.*, 2014; WIPFLI; RETHORST; LAN-

DERS, 2008), e as tendências de utilização da AF voltada à mitigação dos problemas de saúde mental, dentre eles a ansiedade vem aumentando. Contudo, a maior parte dessa literatura, no entanto, não se concentrou especificamente na promoção da AF no enfrentamento a ansiedade de teste (ZHANG; LI; WANG, 2022). Mesmo que seja esse o caso, encontramos várias pesquisas que norteiam a ansiedade de teste (ERGENE, 2003; HEMBREE, 1988; HUNTLEY *et al.*, 2019; KAUR KHAIRA *et al.*, 2023; VON DER EMBSE *et al.*, 2018; VON DER EMBSE; BARTERIAN; SEGOOL, 2013; ZHANG; LI; WANG, 2022) estudos relevantes para sua compreensão.

Até 2019, a literatura de pesquisa sobre a AF e ansiedade parece ter se centrado os estudos principalmente em adultos, com diferentes intervenções quanto à AF como: exercícios aeróbios, *qigong*, treinamentos resistidos, exercícios combinados com terapias, exercícios supervisionados em academia, caminhada, treinamento de flexibilidade, respiratórios, ciclismo, corrida, levantamento de peso, ioga, dança, dentre outros. Posteriormente foi dada uma atenção maior as crianças e adolescentes (BARAHONA-FUENTES; HUERTA OJEDA; CHIROSA-RÍOS, 2021; CARTER *et al.*, 2021; CHEN *et al.*, 2022; NEILL *et al.*, 2020) em termos de intervenções com AF mediando problemas de saúde mental. Nesse sentido, análises específicas, também se destinaram aos estudantes (HUANG *et al.*, 2024; LIN *et al.*, 2022; LIN; GAO, 2023).

Com o objetivo de analisar a AF como estratégia de enfrentamento à ansiedade de teste em estudantes, bem como suas interfaces com a saúde mental, esta revisão integrativa da literatura procedeu à identificação, exame e síntese das principais evidências disponíveis sobre o tema. Isso é demonstrado nos eixos analíticos a seguir:

Estratégias de enfrentamento à ansiedade, em especial a ansiedade de teste e as interfaces com a saúde mental.

Na metanálise do Okigbo *et al.* (2023), 83,75% dos 1.382 alunos relatam alta ansiedade em testes de matemática, enquanto 268 alunos, ou 16,24%, apresentam baixa ansiedade. Os resultados revelam que os alunos com baixa ansiedade em testes obtêm melhor desempenho em matemática do que aqueles com alta ansiedade. Aqueles com alta ansiedade acreditam que sempre irão falhar, independentemente de quanto se esforcem nos estudos. Superar essa lógica de ansiedade de teste envolve uma combinação de abordagens que visam tanto o aspecto cognitivo quanto o comportamental da condição (OKIGBO; ONOSHAKPOKAIYE, 2023; ROBSON *et al.*, 2023).

Estudos analisados entre 1973 e 1998, com maior concentração analítica no público-alvo estudantes universitários, sinterizaram os resultados de programas de redução de ansiedade de testes demonstrando que as terapias cognitivas combinadas com abordagens focadas em habilidades comportamentais tiveram maior eficácia auxiliando os estudantes a lidarem com a pressão dos exames (ERGENE, 2003).

Assim, as intervenções voltadas para estudantes universitários ansiosos por testes, ensaios clínicos analisados até maio de 2017, indicam que as intervenções utilizando terapia cognitivo-comportamental, do treinamento de habilidades de estudo e de intervenções combinadas de treinamento psicológico e de habilidades de estudo mostram-se promissoras no enfrentamento a ansiedade de teste. No entanto, segundo os autores, ainda há falta de evidências quanto a eficácia dessas intervenções a longo prazo. Os autores esclarecem que as intervenções psicológicas para ansiedade de teste se enquadram em duas categorias: terapia comportamental (BT) e terapia cognitivo-comportamen-

tal (TCC). A BT foca na redução da dimensão afetiva ou emocional da ansiedade, normalmente por meio de técnicas de relaxamento, enquanto a TCC visa modificar cognições e comportamentos. Por outro lado, as intervenções com treinamento de habilidades de estudo (SST) consistem em dois componentes: métodos eficazes de aprendizagem com codificação de material de estudo e estratégias eficazes durante os exames (por exemplo, alocar mais tempo para aquelas questões que representam uma proporção maior da pontuação total do exame) (HUNTLEY *et al.*, 2019).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz ao ajudar os estudantes a reestruturarem pensamentos disfuncionais relacionados aos testes, promovendo a reinterpretação de uma ameaça para uma oportunidade e ensinando estratégias de enfrentamento, como a respiração profunda. O treinamento de habilidades de estudo, técnicas como *biofeedback*, competência *priming* e intervenções combinadas de treinamento psicológico e de habilidades de estudo, também, mostram-se promissoras, mas também carecem de evidências para sua eficácia em longo prazo, uma vez que os resultados são baseados em quantitativo reduzido de estudos (HUNTLEY *et al.*, 2019; VON DER EMBSE; BARTERIAN; SEGOOL, 2013).

As técnicas de relaxamento e *mindfulness* (atenção plena), como meditação e controle da respiração, mostram-se úteis para promover o controle emocional e reduzir os sintomas fisiológicos da ansiedade. Os exercícios de relaxamento da respiração diafragmática (DBR) demonstram ser eficazes na redução das percepções e sintomas de ansiedade (CHEN *et al.*, 2017). Da mesma maneira, tanto a respiração consciente diária quanto as práticas de reavaliação cognitiva são eficazes na redução da ansiedade de teste. Com a respiração consciente houve aumento dos pensamentos automáticos

positivos em maior extensão do que a reavaliação cognitiva (CHO *et al.*, 2016).

A prática respiratória com uso do dispositivo *biofeedback* pode reduzir os sintomas de ansiedade de teste dos alunos (ROSENBERG; HAMIEL, 2021) e a respiração pranayamica como um exercício de psicologia positiva pode mitigar a ansiedade (TASAN; MEDE; SADEGHI, 2021). A AF quando realizada em baixas intensidades com foco no movimento corporal e na consciência do momento presente, ou seja, atenção plena, aciona mecanismos que podem ser responsáveis pelo potencial efeito ansiolítico, os quais estão associados a uma melhor função de várias regiões do cérebro e desempenham um papel benéfico na regulação emocional (CARTER *et al.*, 2021). Apesar que esta influência da AF de intensidade leve (LIPA) precisa ser mais bem examinada (FELEZ-NOBREGA *et al.*, 2021).

As intervenções com massagem de aromaterapia nas mãos, aromaterapia usando um difusor em combinação com musicoterapia, treinamento de confiança para relaxamento de teste, programa de enfrentamento, musicoterapia, técnica de liberdade emocional, intervenção assistida por animais e imagens guiadas foram todos considerados eficazes na redução da ansiedade de teste em estudantes de enfermagem (KAUR KHAIRA *et al.*, 2023).

A intervenção com a escrita expressiva tem demonstrado diminuir o impacto da ansiedade do teste. Os alunos são convidados a responderem a um *prompt*, recebem orientação de escrever seus pensamentos e sentimentos, anonimamente, em relação ao próximo teste e após, devem amassar e jogar fora, uma forma de aliviar a tensão (DOHERTY; WENDEROTH, 2017).

Outras formas de superar a ansiedade de teste consiste nos educadores considerarem o formato do exame e direcionar intervenções de redução de ansiedade ou sintomas *a priori*, reavaliando estratégias

motivacionais que possam agir negativamente como a comunicação aos alunos sobre as consequências do sucesso e fracasso (apelos de medo) e o momento (lembretes de tempo) que apelam para um resultado externo como entrada em universidades e ou resultados de classificação em exames (PUTWAIN; VON DER EMBSE, 2018; VON DER EMBSE; BARTERIAN; SEGOOL, 2013). Observa-se que a ansiedade de teste, pode ser gerada pelo medo e que este pode ser dissipado com ações simples como conversar regularmente para normalizar o medo do aprendizado e demonstrar cuidado com suas individualidades, um valor que pode aumentar a confiança dos alunos e ajudá-los a mitigar os medos consigo mesmo. (GAMBLE BLAKEY; GOLDING, 2018).

Vale ressaltar que o avanço dos testes educacionais desempenha um papel cada vez mais importante na tomada de decisões por meio da medição do desempenho individual dos alunos e do desempenho geral

da escola. Tanto alunos quanto educadores estão sob pressão para atingir metas anuais de desempenho e que um auxílio seria o apoio de psicólogos escolares com assistência aos estudantes (VON DER EMBSE; BARTERIAN; SEGOOL, 2013). No ambiente educacional sugere-se que as escolas se esforcem para detectar alunos com ansiedade ao fazer testes, desenvolvam novas maneiras de avaliar os alunos e ensinem os alunos a lidarem com a situação do teste (SOARES; WOODS, 2020). Além disso, a preparação antecipada, por meio de treinamento adequado, organização do tempo e desenvolvimento de estratégias de estudo eficientes, pode diminuir a incerteza e melhorar a confiança do estudante, reduzindo assim a ansiedade de teste (TOBIAS, 1985).

Com esse propósito, um programa de habilidades para fazer testes em sala de aula com 10 sessões foi sugerido para minimizar a ansiedade de teste em crianças (Tabela 2) (HILL; WIGFIELD, 1984).

Tabela 2. Esboço de programa de habilidades a fim de minimizar a ansiedade de teste

1	Apresente às crianças os propósitos dos testes, os tipos de testes que farão dentro e fora da escola, as estratégias gerais para fazer os testes.
2	Descreva como os testes de desempenho são diferentes dos testes em sala de aula, revise estratégias adicionais para fazer testes, examine exemplos de problemas de teste.
3	Matemática. Revise algumas estratégias gerais para fazer testes, dê dicas para resolver problemas de matemática, pratique problemas em formato semelhante a um teste.
4	Vocabulário. Revise estratégias, dê dicas de como encontrar significados de palavras, pratique exemplos de problemas de vocabulário.
5	Ortografia. Ensine os alunos a decidirem se as palavras estão escritas corretamente ou não, pratique problemas de ortografia em formatos semelhantes a testes.
6	Leitura. Dê dicas para mostrar habilidades de leitura, pratique encontrar informações em uma história localizando linhas-chave, frases.
7	Leitura. Pratique a leitura de parágrafos e a resposta a perguntas de múltipla escolha envolvendo material factual ou inferencial.
8	Resolução de problemas matemáticos. Dê dicas para usar habilidades matemáticas ao fazer problemas matemáticos em formatos semelhantes a testes, pratique em diferentes tipos de problemas.
9	Pontuação e capitalização. Mostre como encontrar erros de pontuação e maiúsculas, pratique cada tipo de problema em formatos semelhantes a testes.
10	Artes da linguagem. Dicas para fazer gramática, significados de palavras e ordenação de frases em uma história; prática sobre os três tipos de problemas; atenção especial dada ao tratamento de instruções complicadas e variáveis.

Fonte: (HILL; WIGFIELD, 1984).

Uma alternativa que se mostra promissora no enfrentamento da ansiedade é AF, mas ainda tímida em relação a ansiedade de teste, apesar dos estudos sobre ansiedade de teste datarem mais de 70 anos.

Uma revisão sistemática demonstrou que as modalidades de atividade física: treinamentos de força (nove revisões), modo misto (12 revisões), alongamento, ioga e outras modalidades mente-corpo (11 revisões) e exercícios aeróbicos (15 revisões) foram eficazes na diminuição da ansiedade. Constatou-se que exercícios de maior intensidade foram associados a melhora no quadro de depressão e ansiedade e que intervenções de maior duração tiveram efeitos menores em comparação com curta e média duração, embora apresentassem efeitos positivos (SINGH *et al.*, 2023).

Os programas de exercícios são considerados em pesquisa como uma alternativa de tratamento viável para o tratamento da ansiedade em pacientes com níveis de ansiedade maiores do que o da população saudável. Regimes de exercícios de alta intensidade foram considerados mais eficazes do que regimes de baixa intensidade, mostrando ser uma opção benéfica e relativamente livre de efeitos colaterais, ao mesmo tempo em que produz outras melhorias na saúde, como perda de peso e redução da pressão arterial (AYLETT; SMALL; BOWER, 2018).

Colaborando, metanálises sugerem que episódios agudos de exercícios têm um efeito pequeno, mas confiável, na redução da ansiedade estado, uma resposta emocional passageira diante do estressor (ENSARI *et al.*, 2015). Outros estudos revelaram que intervenções que visavam apenas o comportamento de AF tiveram resultados melhores em ansiedade do que intervenções que visavam múltiplos comportamentos de saúde, sugerindo ser mais fácil para os indivíduos mudarem um único comportamento de saúde do que mudar múltiplos comportamentos simultaneamente (CONN, 2010).

Intervenções de AF em crianças e adolescentes também apresentaram um pequeno efeito benéfico para redução da ansiedade (BIDDLE; ASARE, 2011). Semelhantes ao citado, estudos fornecem evidências convergentes para efeitos benéficos consistentes do exercício na ansiedade e são consistentes com uma variedade de relatos do mecanismo de redução da ansiedade (DEBOER *et al.*, 2012; MCDOWELL *et al.*, 2019), enquanto outros ao serem examinados por suas metodologias e resultados, sugerem que ainda há considerável incerteza quanto à eficácia do exercício como um tratamento para ansiedade (NEILL *et al.*, 2020; STONEROCK; GUPTA; BLUMENTHAL, 2024).

Além disso, é importante considerar o contexto e a população da pesquisa. Em pacientes, por exemplo, a ansiedade clínica pode se manifestar em transtornos bastante divergentes (por exemplo, transtornos de pânico, fobias, transtorno de ansiedade generalizada), portanto, pode ser que os efeitos da AF sejam diferentes entre esses transtornos (REBAR *et al.*, 2015). Para esta população, adultos com diagnóstico clínico de transtorno de ansiedade, programas de treinamento físico com duração não superior a 12 semanas, usando durações de sessão de pelo menos 30 minutos e um período de relatório de ansiedade maior do que na semana anterior resultaram nas maiores melhorias de ansiedade (HERRING, 2010), assim como não houve diferença significativa entre os grupos de exercícios aeróbicos e anaeróbicos (1 ECR, $p>0,1$), com ambos parecendo reduzir os sintomas de ansiedade (1 ECR, $p<0,001$) (JAYAKODY; GUNADASA; HOSKER, 2014). Há evidências, também, de que a AF tem potenciais efeitos protetores em transtornos de ansiedade específicos de incidentes, como agorafobia e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) (SCHUCH *et al.*, 2019).

Os pacientes clínicos são as pessoas que potencialmente têm mais a ganhar com esse tipo

de pesquisa. Embora haja uma escassez de estudos e dados sobre a dose de exercício a serem calculados para examinar a relação entre a dose de exercício e a magnitude correspondente do tamanho do efeito, o tamanho do efeito observado para as populações clínicas em uma metanálise foi de -0,52 o que apoia a recomendação de usar o exercício como método de tratamento para transtornos de ansiedade (WIPFLI; RETHORST; LANDERS, 2008).

No entanto, há autores que não apoiam o uso de exercícios aeróbicos como um tratamento eficaz para transtornos de ansiedade em comparação com as condições de controle (BARTLEY; HAY; BLOCH, 2013). Do mesmo modo, há estudo que relata a ausência de definição da relação entre a quantidade de exercício (dose-resposta) e reduções da ansiedade (MARCOS DE SOUZA MOURA *et al.*, 2015; STONEROCK *et al.*, 2015). Essas limitações mostram lacunas a serem respondidas, portanto, metanálises mais recentes têm se dedicado em analisar a AF sob estas novas perspectivas.

A revisão que avaliou o treinamento de força de diferentes modos como intervenção, indicou um maior controle sobre a ansiedade e a depressão em adolescentes, onde houve um efeito grande e significativo do treinamento de força na ansiedade (BARAHONA-FUENTES; HUERTA OJEDA; CHIROSA-RÍOS, 2021). Da mesma forma, o treinamento resistido reduziu significativamente os sintomas de ansiedade (GORDON *et al.*, 2017) e o *qigong* que é um exercício aeróbico tradicional chinês, tem sido utilizado entre universitários, os resultados mostraram uma redução significativa dos sintomas de depressão e ansiedade (LIN *et al.*, 2022) e, apesar de um número limitado de ensaios clínicos randomizados analisados, o estudo sugere que o *qigong* serve para aliviar a ansiedade e reduzir o estresse (WANG *et al.*, 2014).

Os estudos em populações não clínicas mostraram evidências de alta qualidade de que a AF reduz a depressão e a ansiedade (REBAR *et al.*, 2015). Uma metanálise com o objetivo de avaliar o efeito da intervenção de exercícios na melhora e alívio dos sintomas de ansiedade em estudantes universitários verificou um efeito significativo no alívio da ansiedade (LIN; GAO, 2023). De tal maneira, o estudo que avaliou a eficácia das intervenções de AF na saúde mental de estudantes universitários mostrou que as metanálises identificaram efeitos positivos da AF sobre o estresse, ansiedade e depressão (HUANG *et al.*, 2024). Em crianças e jovens, embora existam controvérsias em estudos (NEILL *et al.*, 2020), a AF pode ser considerada uma abordagem útil para tratar sintomas de ansiedade nesta faixa etária (CARTER *et al.*, 2021).

Considerando a base analisada, nota-se que é preciso uma motivação maior para a prática da atividade física, assim como uma assistência individualizada dos profissionais de Educação Física àqueles que se apresentem com ansiedade para que possam usufruir dos benefícios da atividade física. Para crianças e adolescentes a participação em AF moderada a vigorosa aumenta a atividade nervosa parassimpática e diminui a atividade nervosa simpática, possibilitando melhora da função do sistema nervoso autônomo e segurança cardiovascular (CHEN *et al.*, 2022). Há uma forte evidência para apoiar que 2 a 2,5h de exercício de intensidade moderada a alta por semana são suficientes para reduzir o risco de ocorrência de uma doença crônica. A AF reduz a prevalência de doenças crônicas (ANDERSON; SHIVAKUMAR, 2013).

A AF tem sido consistentemente associada à melhora da saúde física, à satisfação com a vida, ao funcionamento cognitivo e ao bem-estar psicológico. Estudos indicam que realizar AF a 70% a 90% da frequência cardíaca máxima por 20 minutos, três

vezes por semana, pode reduzir significativamente a sensibilidade à ansiedade. Tal qual, AF combinada com psicoterapia é suscetível de reduzir a ansiedade de teste. Vinte minutos de exercícios aeróbicos em qualquer intensidade realizados duas a três vezes por semana por pelo menos quatro semanas podem reduzir os níveis de ansiedade de teste. No entanto, esse é o nível mínimo e os alunos não devem se limitar à quantidade mínima de exercícios ao reduzir a ansiedade de teste (ZHANG; LI; WANG, 2022).

Inversamente, a inatividade física está associada ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos (CAREK; LAIBSTAIN; CAREK, 2011; LI; WANG; SHEN, 2022; WANJAU *et al.*, 2023). O tipo de atividade, o ambiente físico e social, bem como a forma como ela é realizada, influenciam os resultados de saúde mental (VELLA *et al.*, 2023).

Os efeitos da AF na saúde mental para universitários vão além da influência na redução da ansiedade, auxilia na construção de um autoconceito positivo e na remoção de barreiras psicológicas (CAI, 2022). Assim, é provável que os resultados mais desejáveis, no enfrentamento a ansiedade, provavelmente surgirão quando os aspectos físicos e psicossociais do exercício forem combinados com fatores como aptidão, capacidade, temperamento e personalidade do indivíduo que se exercita (DHABHAR, 2014).

Nesse sentido, há necessidade maior de uma atenção voltada as pesquisas no sentido de apoiar-se em estudos mais rigorosos que estabeleçam vínculos quanto aos aspectos físicos (dose-resposta) e psicossociais para alicerçar a relação positiva adquirida até o momento.

Para tanto, otimizar os benefícios da AF para a saúde mental faz-se necessário e Vella *et al.* (2023) faz algumas recomendações:

1. a seleção da atividade seja orientada por fatores associados à adesão e ao prazer, em oposição a qualquer tipo específico (tipo);

2. os facilitadores (professores, instrutores) ofereçam sessões organizadas de AF usando um estilo de instrução que satisfaça as necessidades básicas dos indivíduos por autonomia, competência e conexão social (entrega);
3. a participação em AF com outras pessoas que forneçam apoio, facilite interações positivas ou façam as pessoas se sentirem valorizadas, desde que isso não prejudique a preferência de ser ativo sozinho (ambiente social);
4. sempre que possível e apropriado, alguma AF deve ser realizada ao ar livre em ambientes naturais agradáveis (ambiente físico);
5. pelo menos alguma AF seja realizada durante o tempo de lazer ou por meio de viagens ativas, sempre que possível priorizando as atividades que cada um escolhe realizar pessoalmente (domínio) (VELLA *et al.*, 2023).

Em casos mais graves, quando a ansiedade de teste interfere significativamente na vida do estudante, o uso de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos pode ser considerado como último recurso, mas sempre sob acompanhamento médico. Entretanto, vale ressaltar que alguns efeitos que acompanham os antidepressivos incluem ganho de peso, hiperglicemia, hiperlipidemia, disfunção sexual e pressão arterial elevada (WIPFLI; RETHORST; LANDERS, 2008), o que não é sugestivo a saúde física e mental, principalmente aos estudantes em formação.

Em suma, a AF é muitas vezes o primeiro passo nas modificações do estilo de vida para a prevenção e tratamento de doenças crônicas (ANDERSON; SHIVAKUMAR, 2013), e apresenta-se como uma opção de enfrentamento a ansiedade (KANDOLA *et al.*, 2018). As pesquisas, deste modo, confirmam a influência da atividade física no enfrentamento a ansiedade percebida em seus diferentes contextos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão integrativa apresenta evidências da influência positiva da AF no enfrentamento da ansiedade. Como estratégia de enfrentamento, a maioria dos estudos indica a atividade física como uma intervenção eficaz em relação à ansiedade. Esses estudos mostram uma base crescente de indicações sugerindo que a AF está associada à redução da ansiedade e à melhora da saúde mental. A AF individual ou associada com terapias é apontada como uma intervenção necessária e promissora para mitigar a ansiedade. Em crianças e adolescentes, a utilização da AF pode aumentar a resiliência, melhorar o bem-estar e aumentar a saúde mental. Há também indícios da melhora da função do sistema nervoso autônomo e da segurança cardiovascular. Esses achados assinalam que a atividade física deve ser vista, pensada e utilizada como uma intervenção importante na gestão da ansiedade, especialmente na ansiedade de teste.

Porém, em contrapartida, alguns estudos discordam sobre a eficácia da AF e destacam a limitação de dados nas pesquisas. Esses estudos ressaltam que a falta de clareza quanto à frequência, intensidade, duração (dose-resposta) e aos parâmetros da AF dificulta as comparações e a generalização dos resultados, deixando os dados ainda incertos quanto à sua eficácia. A heterogeneidade das intervenções, a escassez de estudos clínicos e a falta de consenso sobre a dose-resposta sugerem a necessidade de mais pesquisas para uma análise mais aprofundada dos resultados, que possam orientar futuros estudos e ações de enfrentamento da ansiedade.

De modo geral, no tratamento da ansiedade de testes, pesquisas sugerem como estratégias o apoio de

psicólogos escolares, as terapias cognitivo-comportamental, o treinamento de habilidades de estudo e as intervenções combinadas de treinamento de habilidades psicológicas, comportamentais e de estudo. Outras como massagem de aromaterapia em combinação com musicoterapia, treinamento de confiança para relaxamento de teste, técnica de liberdade emocional, intervenção assistida por animais e imagens guiadas são consideradas intervenções eficazes na redução da ansiedade de teste. Somando a estas, é sugerida a utilização da atividade física com duração mínima de 20 minutos, de duas a três vezes por semana, por pelo menos quatro semanas, a fim de reduzir os níveis de ansiedade de teste. Aliada à psicoterapia, se torna uma intervenção mais eficiente com ganhos na saúde mental dos estudantes.

Em definitiva, a atividade física, como estratégia, é apresentada nas pesquisas como uma intervenção promissora no enfrentamento da ansiedade, especialmente na mitigação da ansiedade de teste. Contudo, é necessário um maior incentivo à sua prática, além de adequações nos espaços físicos, materiais e profissionais capacitados para lidar com o enfrentamento da ansiedade de teste entre os estudantes, assim como uma equipe de apoio coesa. Em nível mais amplo, é fundamental o planejamento urbano (mobilidade urbana) que favoreça ambientes que incentivem a prática da atividade física, seja por meio de caminhadas até as unidades escolares ou pela utilização de modais ativos. Até mesmo intervenções menos complexas, aplicadas por profissionais em seus ambientes de trabalho (como diálogo, incentivo, escuta ativa e adaptação da dose-resposta da atividade física nas atividades escolares), devem considerar a individualidade e as vulnerabilidades dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ACSM. **2008 Physical Activity Guidelines for Americans**. Disponível em: <<https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2024.

ANDERSON, E.; SHIVAKUMAR, G. Effects of Exercise and Physical Activity on Anxiety. **Frontiers in Psychiatry**, v. 4, 2013.

AYLETT, E.; SMALL, N.; BOWER, P. **Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice - A systematic review and meta-analysis**. **BMC Health Services Research** BioMed Central Ltd., , 16 jul. 2018.

BARAHONA-FUENTES, G.; HUERTA OJEDA, Á.; CHIROSA-RÍOS, L. Effects of Training with Different Modes of Strength Intervention on Psychosocial Disorders in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 18, p. 9477, 8 set. 2021.

BARTLEY, C. A.; HAY, M.; BLOCH, M. H. Meta-analysis: Aerobic exercise for the treatment of anxiety disorders. **Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry**, v. 45, p. 34–39, ago. 2013.

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. **Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews**. **British Journal of Sports Medicine**, set. 2011.

CAI, L. Effect of Physical Exercise Intervention Based on Improved Neural Network on College Students' Mental Health. **Computational and Mathematical Methods in Medicine**, v. 2022, p. 1–9, 21 jun. 2022.

CAREK, P. J.; LAIBSTAIN, S. E.; CAREK, S. M. Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, v. 41, n. 1, p. 15–28, 31 jan. 2011.

CARTER, T. *et al.* The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 285, p. 10–21, abr. 2021.

CASSADY, J. C. The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. **Learning and Instruction**, v. 14, n. 6, p. 569–592, dez. 2004.

CASSADY, J. C.; FINCH, W. H. Using factor mixture modeling to identify dimensions of cognitive test anxiety. **Learning and Individual Differences**, v. 41, p. 14–20, jul. 2015.

CHEN, H. *et al.* Effects of physical activity on heart rate variability in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1827–1842, maio 2022.

CHEN, Y.-F. *et al.* The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 53, n. 4, p. 329–336, out. 2017.

CHO, H. *et al.* The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. **PLoS ONE**, v. 11, n. 10, 1 out. 2016.

CHROUSOS, G. P. Stress and disorders of the stress system. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 5, n. 7, p. 374–381, 2 jul. 2009.

CONN, V. S. Anxiety Outcomes After Physical Activity Interventions. **Nursing Research**, v. 59, n. 3, p. 224–231, maio 2010.

DEBOER, L. B. *et al.* **Exploring exercise as an avenue for the treatment of anxiety disorders. Expert Review of Neurotherapeutics**, ago. 2012.

DHABHAR, F. S. **Effects of stress on immune function: The good, the bad, and the beautiful. Immunologic Research** Humana Press Inc., 2014.

DOAN, B. T. T. *et al.* Influence of aerobic exercise activity and relaxation training on coping with test-taking anxiety. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 8, n. 2, p. 101–111, 1 jan. 1995.

DOHERTY, J. H.; WENDEROTH, M. P. Implementing an Expressive Writing Intervention for Test Anxiety in a Large College Course. **Journal of Microbiology & Biology Education**, v. 18, n. 2, set. 2017.

ENSARI, I. *et al.* **Meta-analysis of acute exercise effects on state anxiety: an update of randomized controlled trials over the past 25 years. Depression and Anxiety**, 1 ago. 2015.

ERGENE, T. Effective Interventions on Test Anxiety Reduction - A Meta-Analysis. **School Psychology International**, v. 24, n. 3, p. 313–328, 1 ago. 2003.

FELEZ-NOBREGA, M. *et al.* Light-intensity physical activity and mental ill health: a systematic review of observational studies in the general population. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 18, n. 1, p. 123, 15 dez. 2021.

FELÍCIO, A. S. **Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em adolescentes de instituições particulares que irão prestar vestibular.** São Cristovão: [s.n.]. Disponível em: <<http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/12451>>. Acesso em: 21 maio. 2023.

GAMBLE BLAKEY, A.; GOLDING, C. 'Of Course They're Bloody Scared!' Managing Medical Student Fear to Better Cultivate Thinking. **Medical Science Educator**, v. 28, n. 1, p. 165–173, 5 mar. 2018.

GONZAGA, L. R. V. **Enfrentando provas escolares: relações com problemas de comportamento e rendimento acadêmico no ensino médio**. Campinas: PUC, 2016.

GORDON, B. R. *et al.* The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials. **Sports Medicine**, v. 47, n. 12, p. 2521–2532, 17 dez. 2017.

HE, M. *et al.* The relationship between self-control and mental health problems among Chinese university students. **Frontiers in Public Health**, v. 11, 31 out. 2023.

HEMBREE, R. Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety. **Review of Educational Research**, v. 58, n. 1, p. 47–77, 1 mar. 1988.

HERRING, M. P. The Effect of Exercise Training on Anxiety Symptoms Among Patients. **Archives of Internal Medicine**, v. 170, n. 4, p. 321, 22 fev. 2010.

HILL, K. T.; WIGFIELD, A. Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done about It. **The Elementary School Journal**, v. 85, n. 1, p. 105–126, set. 1984.

HOYT, L. T. *et al.* "Constant Stress Has Become the New Normal": Stress and Anxiety Inequalities Among U.S. College Students in the Time of COVID-19. **Journal of Adolescent Health**, v. 68, n. 2, p. 270–276, fev. 2021.

HUANG, K. *et al.* Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. **Health Promotion International**, v. 39, n. 3, 1 jun. 2024.

HUNTLEY, C. D. *et al.* **The efficacy of interventions for test-anxious university students: A meta-analysis of randomized controlled trials**. **Journal of Anxiety Disorders** Elsevier Ltd, , 1 abr. 2019.

JAYAKODY, K.; GUNADASA, S.; HOSKER, C. Exercise for anxiety disorders: systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 3, p. 187–196, fev. 2014.

JERATH, R. *et al.* **Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety**. **Applied Psychophysiology Biofeedback** Springer New York LLC, 18 jun. 2015.

KANDOLA, A. *et al.* Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. **Current Psychiatry Reports**, v. 20, n. 8, p. 63, 24 ago. 2018.

- KAUR KHAIRA, M. *et al.* Interventional Strategies to Reduce Test Anxiety among Nursing Students: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 2, p. 1233, 10 jan. 2023.
- KESSLER, R. C. *et al.* Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. **Archives of General Psychiatry**, v. 62, n. 6, p. 593, 1 jun. 2005.
- KHAN, A. *et al.* Examining the Association between Sports Participation and Mental Health of Adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 17078, 19 dez. 2022.
- LI, M.; WANG, Q.; SHEN, J. The Impact of Physical Activity on Mental Health during COVID-19 Pandemic in China: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 11, p. 6584, 28 maio 2022.
- LIN, J. *et al.* Effects of *qigong* exercise on the physical and mental health of college students: a systematic review and Meta-analysis. **BMC Complementary Medicine and Therapies**, v. 22, n. 1, p. 287, 8 nov. 2022.
- LIN, Y.; GAO, W. **The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. Frontiers in Psychology** Frontiers Media S.A., 2023.
- LOPES, C. S. *et al.* ERICA: Prevalence of common mental disorders in Brazilian adolescents. **Revista de Saude Publica**, v. 50, p. 1s–9s, 2016.
- MANDLER, G.; SARASON, S. B. A study of anxiety and learning. **The Journal of Abnormal and Social Psychology**, v. 47, 1952.
- MARCOS DE SOUZA MOURA, A. *et al.* Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Disorders: A Systematic Review. 2015.
- MCDOWELL, C. P. *et al.* Physical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 57, n. 4, p. 545–556, out. 2019.
- MERIKANGAS, K. R. *et al.* Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A). **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 49, n. 10, p. 980–989, out. 2010.
- NEILL, R. D. *et al.* The effects of interventions with physical activity components on adolescent mental health: Systematic review and meta-analysis. **Mental Health and Physical Activity**, v. 19, p. 100359, out. 2020.

O'CONNOR, P. J. *et al.* **Anxiety responses to maximal exercise testing** *Br. J. Sp. Med.* [s.l.: s.n.].

OKIGBO, E. C.; ONOSHAKPOKAIYE, O. E. Relationship Between Test Anxiety and Academic Performance of Secondary School Students in Mathematics. **Mathematics Education Journals**, v. Vol. 7 No. 2, 2023.

PAGE, M. J. *et al.* A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, n. 2, 2022.

PETRUZZELLO, S. J. *et al.* A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise. **Sports Medicine**, v. 11, n. 3, p. 143–182, mar. 1991.

PISA 2015 Results (Volume III). [s.l.] OECD, 2017.

PUTWAIN, D. W.; VON DER EMBSE, N. P. Teachers use of fear appeals and timing reminders prior to high-stakes examinations: pressure from above, below, and within. **Social Psychology of Education**, v. 21, n. 5, p. 1001–1019, 1 nov. 2018.

REBAR, A. L. *et al.* A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. **Health Psychology Review**, v. 9, n. 3, p. 366–378, 7 ago. 2015.

ROBSON, D. A. *et al.* Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis. **Journal of School Psychology**, v. 98, p. 39–60, jun. 2023.

RODRIGUES, P. H. *et al.* A influência dos fatores de risco para doenças cardiovasculares sobre a modulação autonômica cardíaca. **Rev. Aten**, p. 34–40, 2016.

ROSENBERG, A.; HAMIEL, D. Reducing Test Anxiety and Related Symptoms Using a Biofeedback Respiratory Practice Device: A Randomized Control Trial. **Applied Psychophysiology Biofeedback**, v. 46, n. 1, p. 69–82, 1 mar. 2021.

SARASON, I. G. **Stress, Anxiety, and Cognitive Interference: Reactions to Tests** *Journal of Personality and Social Psychology*. [s.l.: s.n.].

SCHUCH, F. B. *et al.* Physical activity protects from incident anxiety: A metaanalysis of prospective cohort studies. **Depression and Anxiety**, v. 36, n. 9, p. 846–858, 17 set. 2019.

SILVA, J. P. DE A. **Validação da Escala Cognitiva de Ansiedade aos Testes Versão Revista (CTAR 25) para a população portuguesa**. Coimbra: [s.n.]. Disponível em: <<http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/672>>. Acesso em: 21 maio. 2023.

SINGH, B. *et al.* Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. **British Journal of Sports Medicine**, v. 57, n. 18, p. 1203–1209, set. 2023.

SOARES, D.; WOODS, K. An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018. **Pastoral Care in Education**, v. 38, n. 4, p. 311–334, 1 out. 2020.

SPIELBERGER, C. D.; VAGG, P. R. **Test anxiety: theory, assessment, and treatment**. Washington: [s.n.].

STONEROCK, G. L. *et al.* Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 49, n. 4, p. 542–556, 20 ago. 2015.

STONEROCK, G. L.; GUPTA, R. P.; BLUMENTHAL, J. A. Is exercise a viable therapy for anxiety? Systematic review of recent literature and critical analysis. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 83, p. 97–115, mar. 2024.

STUBBS, B. *et al.* **An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis**. **Psychiatry Research** Elsevier Ireland Ltd, 1 mar. 2017.

TASAN, M.; MEDE, E.; SADEGHI, K. The Effect of Pranayamic Breathing as a Positive Psychology Exercise on Foreign Language Learning Anxiety and Test Anxiety Among Language Learners at Tertiary Level. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 30 set. 2021.

TEYCHENNE, M.; COSTIGAN, S. A.; PARKER, K. The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 15, n. 1, p. 513, 19 dez. 2015.

THOMAS, C. L.; CASSADY, J. C.; FINCH, W. H. Identifying Severity Standards on the Cognitive Test Anxiety Scale: Cut Score Determination Using Latent Class and Cluster Analysis. **Journal of Psychoeducational Assessment**, v. 36, n. 5, p. 492–508, 1 ago. 2018.

TOBIAS, S. Test Anxiety: Interference, Defective Skills, and Cognitive Capacity. **Educational Psychologist**, v. 20, n. 3, p. 135–142, 8 jun. 1985.

TOBIAS, S. Test Anxiety: Cognitive Interference or Inadequate Preparation. **U.S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences**, 1990.

VELLA, S. A. *et al.* Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 26, n. 2, p. 132–139, fev. 2023.

VON DER EMBSE, N. *et al.* Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. **Journal of Affective Disorders**, v. 227, p. 483–493, fev. 2018.

VON DER EMBSE, N.; BARTERIAN, J.; SEGOOL, N. Test Anxiety Interventions for Children and Adolescents: A Systematic Review of Treatment Studies from 2000-2010. **Psychology in the Schools**, v. 50, n. 1, p. 57–71, jan. 2013.

WANG, C.-W. *et al.* Managing stress and anxiety through *qigong* exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 14, n. 1, p. 8, 9 dez. 2014.

WANJAU, M. N. *et al.* Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality. **AJPM Focus**, v. 2, n. 2, p. 100074, jun. 2023.

WIPFLI, B. M.; RETHORST, C. D.; LANDERS, D. M. **The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose-Response Analysis** *Journal of Sport & Exercise Psychology*. [s.l: s.n.].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent mental health**. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 06 jun. 2024.

ZEIDNER, M. Adaptive Coping With Test Situations: A Review of the Literature. **Educational Psychologist**, v. 30, n. 3, p. 123–133, 1 jun. 1995.

ZEIDNER, M. **Test Anxiety The State of the Art**. [s.l: s.n.].

ZHANG, X.; LI, W.; WANG, J. Effects of Exercise Intervention on Students' Test Anxiety: A Systematic Review with a Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 11, p. 6709, 31 maio 2022.