

ARTIGO ORIGINAL

Perfeccionismo desadaptativo e ansiedade cognitiva face a provas em universitários brasileiros: o papel do sexo e da idade*

Maladaptive perfectionism and cognitive test anxiety in Brazilian undergraduates: The role of sex and age

Paulo Gregório Nascimento da Silva ¹

Lívia Maria Gonçalves Leal Dantas ²

Thiago Coutinho Freitas de Oliveira ¹

Ana Maria Gomes Barbosa ³

Ana Carolina Martins Monteiro Silva ²

Tiago Geraldo de Azevedo ¹

Emerson Diógenes de Medeiros ²

Marco Antônio Silva Alvarenga ¹

¹ Universidade Federal de São João del-Rei - UFSJ, Departamento de Psicologia, São João del-Rei, Minas Gerais, Brasil

² Universidade Federal do Delta do Parnaíba - UFDPAr, Departamento de Psicologia, Parnaíba, Piauí, Brasil

³ Universidade Estadual do Piauí – UESPI, campus Prof. Antônio Giovanni Alves de Sousa, Piripiri, Brasil

* Artigo escrito em português do Brasil.

Recebido: 21/11/2024; Revisto: 23/01/2025; Aceite: 27/02/2025.

<https://doi.org/10.31211/rpics.2025.11.1.368>



Resumo

Objetivo: Este estudo investigou em que medida o traço de personalidade perfeccionismo desadaptativo prediz a ansiedade cognitiva face a provas, controlando os efeitos das variáveis sexo e idade, em estudantes universitários do interior do Piauí. **Métodos:** Participaram 224 estudantes universitários da cidade de Piripiri, Piauí, nordeste brasileiro ($M_{idade} = 24,48$; $DP = 6,14$), sendo a maioria mulheres (77,7%), de instituições públicas (70,1%), e cursando principalmente Pedagogia (37,6%), Química (11,6) e Direito (8,9%). Aplicaram-se a versão breve da Escala de Quase Perfeição, a Escala de Ansiedade Cognitiva de Provas e um questionário sociodemográfico. **Resultados:** A regressão linear múltipla hierárquica indicou o perfeccionismo desadaptativo ($\beta = 0,56$; $p < 0,001$) e o sexo ($\beta = -0,20$; $p < 0,001$) como preditores significativos da ansiedade cognitiva, explicando cerca de 39% da variância total. **Conclusões:** Os resultados sugerem que níveis mais elevados de perfeccionismo desadaptativo se associam a maior ansiedade cognitiva em situações avaliativas, sobretudo em mulheres. Destaca-se a relevância de investigações futuras que explorem os mecanismos subjacentes a esta associação em populações universitárias.

Palavras-Chave: Ansiedade cognitiva face a provas; Perfeccionismo desadaptativo; Estudantes Universitários; Diferenças de sexo; Estudo transversal.

Abstract

Aim: This study investigated the extent to which maladaptive perfectionism predicts cognitive test anxiety, while controlling for the effects of sex and age, in undergraduate students from the inland region of Piauí, Brazil. **Method:** A total of 224 undergraduate students from the city of Piripiri, Piauí ($M_{age} = 24.48$; $SD = 6.14$) participated in the study. Most were female (77.7%), enrolled in public institutions (70.1%), and mainly pursuing degrees in Pedagogy (37.6%), Chemistry (11.6%), and Law (8.9%). Participants completed the short version of the Almost Perfect Scale, the Cognitive Test Anxiety Scale, and a sociodemographic questionnaire. **Results:** Hierarchical multiple linear regression indicated that maladaptive perfectionism ($\beta = 0.56$; $p < .001$) and sex ($\beta = -0.20$; $p < .001$) were significant predictors of cognitive test anxiety, accounting for approximately 39% of the total variance. **Conclusions:** The results suggest that higher levels of maladaptive perfectionism are significantly associated with increased cognitive anxiety in evaluative contexts, particularly among female students. These findings highlight the need for future research exploring the underlying mechanisms of this association in university populations.

Keywords: Cognitive test anxiety; Maladaptive perfectionism; Undergraduate students; Sex differences; Cross-sectional study.

Introdução

Ao longo do percurso acadêmico, estudantes universitários são frequentemente expostos a situações avaliativas cujo objetivo é aferir suas competências cognitivas e acadêmicas. Provas e exames constituem os instrumentos mais utilizados para mensurar o desempenho individual e coletivo e, com base nesses resultados, subsidiar decisões pedagógicas e institucionais (Silva et al., 2022). Tais práticas são introduzidas desde os primeiros anos da escolarização e se mantêm ao longo da trajetória educacional. O desempenho em avaliações tem implicações relevantes não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para o bem-estar psicológico ao longo da vida (Von der Embse et al., 2018). Os resultados dessas provas podem afetar o acesso a oportunidades futuras — como programas de pós-graduação, concursos públicos, programas de incentivo e inserção no mercado de trabalho — além de impactar diretamente a autoestima dos estudantes (Robson et al., 2023).

Considerando a relevância das avaliações no contexto acadêmico, é comum que estudantes universitários as percebam como uma das principais fontes de preocupação e estresse (Németh & Bernáth, 2023), , frequentemente associadas à pressão pelo desempenho e ao medo de falhar (Soares & Woods, 2020). Esse cenário é refletido nas elevadas taxas de prevalência da ansiedade de provas, que afetam mais de 60% dos estudantes universitários, dos quais mais de 25% vivenciam sintomas em níveis clinicamente significativos (Burcaş & Creţu, 2021). A magnitude desses valores evidencia a urgência de investigar e intervir sobre os fatores que contribuem para o desenvolvimento dessa condição (Silva et al., 2022).

A ansiedade de provas é desencadeada em contextos avaliativos nos quais o desempenho é percebido pelo estudante como ameaçador ou potencialmente negativo (Silva et al., 2023). Trata-se de um fenômeno multifacetado, geralmente descrito em três dimensões:

- a) cognitiva, caracterizada por pensamentos ansiosos sobre o fracasso e preocupações sobre o próprio desempenho;
- b) emocional, manifestada por reações fisiológicas que incluem elevação da frequência cardíaca, tensão muscular e sintomas de excitação autonômica;

- c) comportamental, refletida no comprometimento da preparação para a avaliação ou na queda do rendimento durante a realização da prova (Medeiros et al., 2020; Németh, & Bernáth, 2023; Silva et al., 2023).

Nos contextos educacionais, a ansiedade de provas configura-se como uma forma específica de ansiedade acadêmica, distinguindo-se de outras manifestações pelo foco nas situações avaliativas (Jerrim, 2023). Evidências empíricas têm demonstrado que essa forma de ansiedade está associada a diversas consequências negativas, incluindo maior risco para o desenvolvimento de estresse, ansiedade generalizada e sintomas depressivos, além de comprometimento do desempenho acadêmico (Jehi et al., 2024; Von der Embse et al., 2018). Considerando esses impactos, torna-se relevante investigar em maior profundidade as manifestações dessa condição. Por essa razão, este estudo concentra-se especificamente na dimensão cognitiva da ansiedade de provas — também denominada *ansiedade cognitiva de provas* — dimensão que tem se mostrado uma das mais relevantes na explicação da ansiedade de provas (Németh & Bernáth, 2023; Silva et al., 2023).

A ansiedade cognitiva frente a provas envolve a antecipação negativa dos resultados e pode comprometer a concentração e a recuperação de informações durante a realização das avaliações. Pensamentos de despreparo, insegurança quanto ao desempenho e medo das consequências da reprovação são frequentes, afetando de forma significativa o desempenho acadêmico e frequentemente estabelecendo um ciclo de retroalimentação entre ansiedade elevada e baixo rendimento (Németh & Bernáth, 2023; Silva et al., 2022). Além disso, segundo Silva et al. (2023), essa preocupação excessiva pode levar à emissão de comportamentos desadaptativos e à interpretação distorcida de informações relevantes, intensificando os prejuízos associados à avaliação. Pesquisas recentes estimam que até 60% dos estudantes universitários de graduação sofrem de ansiedade cognitiva de provas (Thomas et al., 2018) e 15 a 25% enfrentam níveis clinicamente significativos (Von der Embse et al., 2018).

Dada a relevância atribuída ao tema, diferentes estudos têm buscado identificar variáveis que contribuam para a compreensão da ansiedade cognitiva frente a provas e de seus possíveis preditores. Entre essas variáveis, características individuais como idade e sexo têm se mostrado particularmente relevantes. Evidências sugerem que mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade cognitiva em comparação aos homens (Silva et al., 2022; Torrano et al., 2020). Além disso, observa-se associação negativa entre os níveis de escolaridade e ansiedade cognitiva frente a provas (Tsegay et al., 2019; Von der Embse et al., 2018), sugerindo que estudantes mais jovens tendem a relatar níveis mais elevados dessa forma de ansiedade do que seus colegas mais velhos.

Além de variáveis demográficas, diversos estudos têm investigado fatores antecedentes associados à ansiedade de provas, com o objetivo de identificar variáveis preditoras e protetoras da ansiedade cognitiva frente a avaliações (Brandmo et al., 2019; Krispenz et al., 2019; Silva et al., 2022). Por exemplo, há evidências de que o neuroticismo atua como um fator de vulnerabilidade, ao passo que a conscienciosidade tem sido apontada como um possível fator protetivo frente à ansiedade cognitiva em contextos avaliativos (Silva et al., 2022; Von der Embse et al., 2018). A literatura também aponta para relações entre essa forma de ansiedade e outros constructos psicológicos, como o perfeccionismo (Burças

& Crețu, 2021). No entanto, as pesquisas sobre essa relação ainda são escassas, especialmente no contexto brasileiro.

O perfeccionismo é um constructo complexo e ainda sem definição consensual na literatura (Stricker et al., 2022). Diversos modelos teóricos abordam o constructo a partir de perspectivas distintas, enfatizando diferentes aspectos e, por vezes, apresentando divergências conceituais que dificultam sua delimitação. Apesar dessas diferenças, análises fatoriais conduzidas em distintas abordagens teóricas têm identificado duas dimensões principais: *preocupações* perfeccionistas e *esforços* perfeccionistas (Burcaș & Crețu, 2021).

As preocupações perfeccionistas referem-se ao medo excessivo de cometer erros, à constante dúvida sobre as próprias capacidades e desempenho, à percepção de discrepância entre os padrões desejados e os resultados alcançados, bem como à pressão para corresponder a expectativas elevadas impostas por figuras significativas na vida do indivíduo (Frost et al., 1990; Slaney et al., 2001). Por sua vez, os esforços perfeccionistas dizem respeito à busca autoimposta por excelência e à manutenção de padrões extremamente elevados de desempenho (Arana & Furlan, 2016; Jolly et al., 2022).

Embora o perfeccionismo seja, muitas vezes, associado a aspectos positivos como dedicação e desempenho elevado (Starley, 2019), evidências apontam correlações entre suas dimensões e indicadores de vulnerabilidade psicopatológica (Zhao et al., 2022), além de prejuízos intrapessoais e interpessoais (e.g., Hewitt et al., 2020; Wang et al., 2022) e baixa performance acadêmica (Burcaș & Crețu, 2021). Estes resultados sugerem que as preocupações perfeccionistas podem compartilhar manifestações cognitivas comuns com diferentes formas de ansiedade, incluindo a ansiedade de prova (Burcaș & Crețu, 2021). De modo geral, as relações entre perfeccionismo e ansiedade avaliativa mostram-se consistentes com modelos de processamento emocional que destacam a influência das percepções dos estudantes sobre a tarefa a ser realizada ou em curso (Ahmadi et al., 2025). No entanto, estudos que examinaram a relação entre as dimensões do perfeccionismo — especialmente os esforços perfeccionistas — e a ansiedade em contextos avaliativos apontaram inconsistências quanto à magnitude e à direção dessa relação (Wan et al., 2024).

Diversos modelos teóricos sustentam a relação entre as dimensões do perfeccionismo e a ansiedade de provas. Por exemplo, preocupações perfeccionistas e ansiedade avaliativa compartilham características cognitivas, como dúvidas persistentes sobre as próprias capacidades e medo de fracassar (Shin et al., 2023). O *modelo de autorregulação da ansiedade de provas* postula que estudantes que percebem discrepâncias entre os padrões estabelecidos e o próprio desempenho, e que duvidam da própria eficácia, apresentam maior probabilidade de desenvolver sintomas ansiosos em situações avaliativas (Carver & Scheier, 1988). Essas percepções de incongruência e autoquestionamento também são características centrais de estudantes com altos níveis de preocupações perfeccionistas (Frost et al., 1990; Slaney et al., 2001). De forma complementar, o *modelo biopsicossocial* sugere que aspectos pessoais (e.g., ansiedade traço, déficits em habilidades acadêmicas) podem ativar a percepção de uma ameaça associada à avaliação, incluindo receios de reprovação, julgamento social ou perda de status, favorecendo o surgimento da ansiedade de provas (Lowe, 2023).

Os modelos teóricos discutidos fornecem suporte conceitual para compreender as possíveis relações entre perfeccionismo e ansiedade em contextos avaliativos. Com base nessa fundamentação, considera-se que características individuais, como variáveis demográficas e dimensões do perfeccionismo, podem estar associadas à experiência de ansiedade durante provas acadêmicas. Nesse sentido, este estudo teve como objetivo examinar em que medida o perfeccionismo desadaptativo prediz a ansiedade cognitiva frente a provas, controlando os efeitos das variáveis sexo e idade, em estudantes universitários do interior do Piauí.

Método

Participantes

Foram incluídos estudantes universitários com idade igual ou superior a 18 anos, devidamente matriculados em instituições de ensino superior. Foram excluídos indivíduos que não completaram integralmente os instrumentos ou que não forneceram consentimento informado. A seleção da amostra foi feita por conveniência, utilizando-se uma estratégia não probabilística, em função da acessibilidade dos participantes e da viabilidade de aplicação dos instrumentos em diferentes formatos.

A amostra final foi composta por 224 estudantes universitários de instituições de ensino superior localizadas na cidade de Piripiri, no estado do Piauí, região Nordeste do Brasil. A idade dos participantes variou de 18 a 50 anos ($M_{idade} = 24,48$; $DP = 6,14$). A maioria era do sexo feminino (77,7%) e matriculada em instituições públicas (70,1%). Os cursos com maior representação foram Pedagogia (37,6%), Química (11,6%) e Direito (8,9%). A maior parte da amostra encontrava-se no terceiro (44,2%) e quarto (19,2%) períodos dos seus respectivos cursos. A renda familiar mensal declarada apresentou média de R\$ 2.873,41 ($DP = 2.873,41$), com variação entre R\$ 808,00 e R\$ 30.000,00.

Instrumentos

Escala de Ansiedade Cognitiva de Provas (EACP)

A EACP, originalmente desenvolvida por Cassady e Johnson (2002) foi adaptada para o contexto brasileiro por Medeiros et al. (2020). O instrumento é composto por 16 itens que medem aspectos cognitivos da ansiedade em contextos avaliativos, tais como pensamentos de despreparo, preocupação com o fracasso e dificuldades de concentração. Os itens são respondidos em uma escala tipo Likert de 4 pontos, variando de 1 (*nada frequente em mim*) a 4 (*muito frequente em mim*). A pontuação total varia de 16 a 64, sendo que escores mais altos indicam níveis mais elevados de ansiedade cognitiva frente a provas. No presente estudo, a EACP apresentou um coeficiente de consistência interna elevado (α de Cronbach = 0,93).

Escala de Quase Perfeição (EQP)

O perfeccionismo foi avaliado por meio da EPQ, originalmente desenvolvida por Slaney et al. (2001) e adaptada ao contexto brasileiro por Coelho et al. (2021), na sua versão reduzida. A EQP reúne oito itens distribuídos igualmente entre dois fatores: o primeiro, designado Padrões Elevados, refere-se ao

perfeccionismo adaptativo e apresentou consistência interna de $\alpha = 0,78$ (e.g., “Tenho grandes expectativas para mim mesmo[a]”); o segundo fator, denominado Discrepância, representa o perfeccionismo desadaptativo e obteve $\alpha = 0,83$ (e.g., “Minha performance raramente atende aos meus padrões”). Os itens são respondidos em escala tipo Likert de sete pontos, variando de 1 (*discordo fortemente*) a 7 (*concordo fortemente*), podendo a pontuação total de cada fator variar de 4 a 28. Neste estudo, apenas a subescala Discrepância foi incluída nas análises inferenciais, por estar conceitualmente associada à ansiedade em contextos avaliativos.

Questionário Sociodemográfico

Utilizou-se um questionário desenvolvido pelos autores, composto por questões sobre sexo, idade, curso, período letivo e renda familiar mensal. As informações obtidas foram utilizadas tanto para a caracterização da amostra quanto para o controle das variáveis utilizadas nas análises estatísticas.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada após a autorização formal das instituições de ensino superior participantes. Inicialmente, a aplicação ocorreu em ambiente presencial, em salas de aula, com os participantes respondendo individualmente aos instrumentos, em momento coletivo. Em seguida, a coleta também foi realizada na modalidade *online*, por meio da técnica de amostragem em cadeia (bola de neve), com recrutamento acidental de participantes. Para tanto, os pesquisadores contataram indivíduos com o perfil desejado em suas redes sociais (Facebook, Instagram e X), que, após aderirem ao estudo, foram convidados a indicar outras pessoas com características semelhantes.

Em ambas as modalidades, os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual foram informados sobre os objetivos do estudo, o caráter voluntário da participação, o anonimato das respostas e o direito de desistir a qualquer momento, sem prejuízo. O preenchimento dos instrumentos variou entre 10 e 20 minutos.

Todos os procedimentos adotados seguiram as diretrizes éticas previstas nas Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa foi aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CAAE: 64670322.0.0000.5209; Parecer: 5.750.173).

Análise Estatística

As análises estatísticas foram conduzidas com o auxílio do *software* IBM SPSS Statistics, versão 25. Inicialmente, foram realizadas estatísticas descritivas (médias, desvios-padrão, frequências e percentuais) para caracterização da amostra.

Em seguida, efetuou-se a análise de correlação de Pearson para examinar a relação linear entre as variáveis contínuas de interesse, com a finalidade de subsidiar a construção do modelo preditivo.

Para investigar a contribuição do perfeccionismo desadaptativo na explicação da ansiedade cognitiva frente a provas, foi realizada uma regressão linear múltipla hierárquica. O modelo foi estruturado em dois blocos: no primeiro, foram inseridas as variáveis sociodemográficas de controle (idade e sexo); no segundo, a variável preditora de interesse (pontuação na subescala Discrepância da EQP). A

escolha pela abordagem hierárquica visou avaliar o incremento na variância explicada pela inclusão da variável psicológica, além dos efeitos das variáveis de controle.

Antes da análise, foram verificados os pressupostos da regressão linear: normalidade dos resíduos (via análise gráfica e teste de Kolmogorov-Smirnov), independência (teste de Durbin-Watson), homocedasticidade (resíduos padronizados vs. preditos) e multicolinearidade (valores de Tolerância e VIF). Não foram identificadas violações significativas.

Adicionalmente, foi conduzido um teste *t* de Student para amostras independentes, com o intuito de verificar possíveis diferenças estatisticamente significativas entre os participantes que responderam aos instrumentos presencialmente e aqueles que o fizeram de forma online. A análise foi realizada para as variáveis principais do estudo (ansiedade cognitiva frente a provas e perfeccionismo desadaptativo), a fim de assegurar a homogeneidade entre os grupos quanto à metodologia de coleta de dados. Nenhuma diferença significativa foi observada, permitindo a unificação dos dados para fins analíticos.

Adotou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para todas as análises inferenciais e os intervalos de confiança de 95% foram reportados para os coeficientes beta. Os dados foram previamente verificados quanto à presença de valores ausentes e *outliers*; casos com preenchimento incompleto dos instrumentos foram excluídos da base analítica.

Resultados

A análise de correlação de Pearson indicou uma relação positiva e estatisticamente significativa entre o perfeccionismo desadaptativo (Discrepância) e a ansiedade cognitiva de provas ($r = 0,59$; $p < 0,001$), indicando que níveis mais elevados de discrepância estão associados a níveis mais altos de ansiedade. Por outro lado, a correlação entre o perfeccionismo adaptativo (Padrões elevados) e a ansiedade cognitiva não foi significativa ($r = 0,10$, $p = 0,12$).

A regressão linear hierárquica revelou que, no primeiro bloco, as variáveis sexo (Masculino = 0; Feminino = 1) e idade explicaram 8% da variância na ansiedade cognitiva ($R^2_{\text{ajustado}} = 0,08$), com efeito estatisticamente significativo para o sexo ($\beta = 0,20$, $t = 3,86$, $p < 0,001$, $IC95\%B = 3,0 - 9,02$) e não significativo para a idade ($\beta = -0,08$, $t = -1,59$, $p = 0,11$, $IC95\%B = 0,40 - 0,01$). Esses resultados sugerem que as mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade cognitiva frente a provas.

No segundo bloco, a introdução do perfeccionismo desadaptativo aumentou a variância explicada para 39% ($R^2_{\text{ajustado}} = 0,39$; $\Delta R^2 = 0,31$). O perfeccionismo desadaptativo foi um preditor estatisticamente significativo ($\beta = 0,56$, $t = 10,56$, $p < 0,001$, $IC95\%B = 0,76 - 1,12$), com maior magnitude em relação às demais variáveis. A variável idade manteve-se não significativa no modelo final.

A Tabela 1 apresenta os coeficientes completos da análise de regressão.

Tabela 1
Resultados da Regressão Hierárquica para a Ansiedade Cognitiva de Provas

Variáveis	<i>B</i>	<i>DP</i>	β	IC95% <i>B</i>	Modelo
Passo 1					
Idade	-0,22	0,12	-0,12	0,40–0,01	<i>F</i> _(2,221) = 11,19** <i>R</i> ² = 0,08
Sexo ^a	7,33	1,71	0,27**	3,06–9,02	
Passo 2					
Idade	-0,15	0,09	-0,08	-0,30–0,05	<i>F</i> _(3,220) = 48,36** <i>R</i> ² = 0,39 ΔR^2 = 0,31
Sexo ^a	5,43	1,41	0,20**	1,92–6,87	
Discrepância (perfeccionismo) ^b	1,09	0,10	0,56**	0,76–1,12	

Nota. N = 224.
^a Masculino = 0; Feminino = 1.
^b Discrepância (perfeccionismo) refere-se à dimensão desadaptativa da Escala de Quase Perfeição.
^{**}p < 0,01.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo examinar em que medida o perfeccionismo desadaptativo prediz a ansiedade cognitiva frente a provas, controlando os efeitos das variáveis sexo e idade, em estudantes universitários de uma cidade do interior do Piauí. Os resultados evidenciaram que tanto o perfeccionismo desadaptativo quanto o sexo apresentaram efeitos estatisticamente significativos, enquanto a idade não demonstrou contribuição relevante no modelo. Esses achados oferecem suporte empírico à relevância dessas variáveis na compreensão da ansiedade cognitiva em contextos avaliativos. A seguir, discute-se cada um desses fatores à luz da literatura existente.

No que se refere à idade, a ausência de efeito significativo sugere que universitários de diferentes faixas etárias tendem a experienciar ansiedade cognitiva de maneira semelhante. Embora essa relação ainda seja pouco explorada no contexto específico da ansiedade cognitiva, estudos realizados em outros níveis educacionais mostram resultados mistos. Por exemplo, pesquisas conduzidas com adolescentes em escolas do ensino médio, com idades variando de 14 a 18 anos, como os estudos de Nwosu et al. (2022), na Nigéria, e de Torrano et al. (2020), na Espanha, não encontraram associação significativa entre idade e ansiedade de provas — convergindo, portanto, com os achados do presente estudo.

Por outro lado, Alkowatli et al. (2022), ao investigarem estudantes universitários de diferentes níveis educacionais nos Emirados Árabes Unidos, identificaram uma associação significativa entre o aumento da idade e níveis mais elevados de ansiedade de provas. Essas discrepâncias podem refletir diferenças culturais, institucionais ou de desenho amostral entre os estudos, o que limita generalizações. Assim, torna-se necessário que investigações futuras considerem não apenas a variável idade, mas também o

contexto educacional e as possíveis interações entre nível acadêmico, experiência prévia e vulnerabilidade emocional.

No que se refere à variável sexo, os resultados indicaram que participantes do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva frente a provas em comparação aos do sexo masculino. Esse padrão é consistente com diversos achados prévios, que identificam maior vulnerabilidade entre mulheres em contextos avaliativos. Tais resultados foram observados em diferentes contextos culturais, como no estudo conduzido com universitários franceses e graduandos em psicologia em Barcelona (Danthony et al., 2020), bem como entre adolescentes nigerianos (Nwosu et al., 2022). Resultados similares também foram documentados no contexto brasileiro, reforçando uma tendência recorrente de maior reatividade emocional em mulheres diante de situações de avaliação (Silva et al., 2022, 2023).

Além das variáveis sociodemográficas, o presente estudo destacou o papel do perfeccionismo desadaptativo na explicação da ansiedade cognitiva frente a provas. Observou-se que essa dimensão apresentou uma associação estatisticamente significativa com a variável dependente, mesmo após o controle por idade e sexo. A inclusão do perfeccionismo desadaptativo no modelo explicativo aumentou substancialmente a variância total explicada, evidenciando sua relevância na compreensão do fenômeno. Esses resultados convergem com achados internacionais, como os relatados por Arana e Furlan (2016), na Argentina, e por Jolly et al. (2022), na Austrália, que destacam os impactos negativos do perfeccionismo disfuncional na saúde mental de estudantes universitários.

De modo geral, os resultados obtidos nesta pesquisa estão em consonância com a literatura, que aponta para uma relação positiva e significativa entre o perfeccionismo desadaptativo e a ansiedade de provas (Aydin & Güneri, 2022; Fisher et al., 2023; Osenk et al., 2020). Essa associação é corroborada pela revisão sistemática e meta-análise conduzida por Burcaş e Creţu (2021), a qual identificou correlações de moderada a forte entre preocupações perfeccionistas e sintomas de ansiedade frente a avaliações. Tais manifestações incluem receio intenso de cometer erros, avaliações autocríticas severas, dúvidas persistentes sobre o próprio desempenho, e medo de desapontar expectativas alheias — características que compartilham elementos cognitivos comuns com a ansiedade frente a provas (Arana & Furlan, 2016; Isheqlou et al., 2022).

A relação positiva entre o perfeccionismo desadaptativo e a ansiedade cognitiva frente a provas pode ser compreendida à luz da convergência conceitual entre esses construtos. Ambos compartilham manifestações cognitivas características, como a preocupação excessiva com erros, autocrítica intensa, ruminação sobre possíveis falhas e baixa confiança no desempenho (Frost et al., 1990). Estudos empíricos corroboram essa inter-relação, mostrando que indivíduos com elevados níveis de preocupações perfeccionistas tendem a apresentar medo exacerbado de falhar (Conroy et al., 2007; Elliot et al., 1999), uma dimensão central da ansiedade cognitiva frente a avaliações (Medeiros et al., 2020; Silva et al., 2022, 2023).

Modelos cognitivos ajudam a aprofundar essa compreensão, ao sugerirem que traços disfuncionais de personalidade, como o perfeccionismo desadaptativo, podem ser ativados e intensificados por situações

estressantes, como provas acadêmicas (Brown & Beck, 2002). Nesses contextos, a percepção de inadequação ou de desempenho abaixo do esperado pode exercer maior impacto emocional do que o próprio resultado objetivo, especialmente entre estudantes com forte orientação à discrepância entre padrões internos e resultados alcançados (Eum & Rice, 2011). Esses mecanismos explicativos reforçam o entendimento de que a ansiedade frente a avaliações é potencializada não apenas pelas exigências externas, mas também por interpretações cognitivas internalizadas.

Limitações

Embora os resultados obtidos ofereçam contribuições relevantes para a compreensão da ansiedade cognitiva frente a provas, este estudo apresenta limitações metodológicas que devem ser consideradas na interpretação dos achados.

Primeiramente, utilizou-se uma amostragem acidental e não probabilística, composta predominantemente por mulheres (77%), estudantes de instituições públicas e matriculadas no curso de Pedagogia. Essa configuração amostral limita a generalização dos resultados para outras populações universitárias, mais diversificadas em termos sociodemográficos e acadêmicos. Ressalta-se, contudo, que o uso desse tipo de amostragem é comum em estudos exploratórios com delineamento transversal, sobretudo quando há restrições operacionais para a constituição de amostras representativas.

O delineamento transversal também constitui uma limitação relevante, pois restringe as conclusões ao nível associativo, impedindo inferências causais entre as variáveis analisadas.

Além disso, todas as medidas foram de autorrelato, o que pode introduzir viés de desejabilidade social e comprometer a validade das respostas (Medeiros et al., 2020; Silva et al., 2024).

Frente a essas limitações, recomenda-se que estudos futuros utilizem amostras maiores e mais diversificadas, buscando um equilíbrio representativo entre os sexos, cursos e instituições. Sugere-se também a combinação de medidas de autorrelato com outros métodos de avaliação, como observações naturalistas ou dados comportamentais. Investigações longitudinais poderiam contribuir para o monitoramento de mudanças nos níveis de ansiedade cognitiva ao longo da trajetória acadêmica, possibilitando a análise de padrões de evolução e fatores intervenientes (Furlan & Martínez-Santos, 2023).

Adicionalmente, é importante aprofundar o estudo dos mecanismos psicossociais associados à relação entre perfeccionismo desadaptativo e ansiedade cognitiva frente a provas. Evidências sugerem que variáveis como inflexibilidade psicológica e ruminação atuam como mediadores relevantes nesse processo (Aydin & Güneri, 2022). Tais mecanismos refletem padrões de preocupação com a adequação ao desempenho acadêmico, muitas vezes guiados pelo medo do fracasso (Eum & Rice, 2011).

Outros fatores, como procrastinação acadêmica, também merecem atenção. Jolly et al. (2022) destacam o papel dos pensamentos intrusivos e repetitivos como mediadores entre procrastinação e ansiedade de provas. Essa associação pode ser explicada pelo fato de que estudantes tendem a procrastinar suas atividades acadêmicas, optando por tarefas que proporcionam recompensas imediatas, como uma forma de evitar o desconforto associado ao contexto avaliativo (Krispenz et al., 2019). Esse comportamento de

procrastinação é interpretado como uma estratégia de regulação emocional, visando atenuar temporariamente a ansiedade relacionada às avaliações (Sirois & Pychyl, 2013).

Nesse contexto, observa-se que as estratégias de enfrentamento adotadas por estudantes com elevados níveis de perfeccionismo desadaptativo frequentemente envolvem comportamentos de evitação e procrastinação acadêmica (Furlan & Martínez-Santos, 2023). Tais estratégias, embora momentaneamente reguladoras, tendem a reforçar um ciclo disfuncional: a procrastinação aumenta a ansiedade, prejudica o desempenho e intensifica a percepção de fracasso (Silva et al., 2023). Esse padrão comportamental evidencia a importância de investigar, em estudos futuros, mecanismos mediadores adicionais que sustentem essa relação, tais como controle atencional, intolerância à incerteza ou impulsividade acadêmica.

Diante desse panorama, destaca-se a necessidade de avaliar fatores de proteção que possam mitigar os efeitos negativos da ansiedade de provas em estudantes. Um exemplo relevante é o esgotamento acadêmico, o qual se associa tanto ao baixo rendimento quanto a quadros emocionais negativos, afetando o bem-estar físico e psicológico dos estudantes (Fiesher et al., 2023; Wan et al., 2024). Nessa linha, a autocompaixão tem sido apontada como um recurso psicológico potencialmente eficaz na redução da ansiedade de provas, sobretudo em mulheres — grupo que, conforme os dados deste estudo e da literatura prévia, apresenta maior vulnerabilidade a esse tipo de ansiedade.

A autocompaixão pode ser promovida por meio de intervenções estruturadas, especialmente aquelas baseadas em abordagens cognitivo-comportamentais, que têm demonstrado bons resultados na diminuição da ansiedade de avaliação (O'Driscoll & McAleese, 2021; Putwain & von der Embse, 2021). Assim, continuar explorando os fatores associados à ansiedade cognitiva de provas, bem como os recursos de enfrentamento saudáveis, pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção do bem-estar psicológico no contexto universitário.

Conclusão

Em síntese, os resultados deste estudo destacam a relevância de considerar o perfeccionismo desadaptativo como uma variável associada à ansiedade cognitiva frente a provas, especialmente em contextos educacionais universitários. A associação observada reforça a importância de ampliar o conhecimento sobre os fatores que contribuem para a vulnerabilidade emocional em situações avaliativas, com ênfase nas diferenças de sexo.

A compreensão dessas relações pode informar práticas educativas e intervenções psicológicas que visem atenuar os efeitos negativos do perfeccionismo desadaptativo, particularmente entre estudantes mais vulneráveis, como as mulheres. Embora os achados forneçam subsídios teóricos relevantes, recomenda-se cautela em sua generalização, considerando as limitações metodológicas do estudo.

Agradecimentos e Autoria

Agradecimentos: As autoras e autores agradecem às seguintes instituições pelo apoio financeiro concedido às diferentes fases do desenvolvimento deste estudo: à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, pela concessão de bolsa de Pós-Doutorado ao primeiro autor (N.º ID: 88887.837954/2023-00) e de Doutorado ao sexto autor (N.º ID: 88887.007579/2024-00); ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pela concessão de bolsa de produtividade em Pesquisa ao oitavo

autor (N.º ID: PQ2 CNPq -Processo 307425/2022-3) e pela concessão de bolsa de mestrado para a quinta autora (N.º ID: CNPq Processo 170966/2023-2); à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Piauí (FAPEPI), pela concessão de bolsa de Iniciação Científica à quarta autora (N. ID: FAPEPI Nº 004-2022 -PBIC -Protocolo 7730.PGR288.56861.08082022); e à Universidade Federal de São João Del-Rei (UFSJ), pela concessão de bolsa de mestrado concedida ao terceiro autor.

Conflito de interesses: Os autores não indicaram quaisquer conflitos de interesse.

Fontes de financiamentos: Este estudo não recebeu qualquer financiamento específico.

Contributos: **PGNS:** Conceptualização; Metodologia; Validação; Análise Formal; Investigação; Redação – Rascunho Original; Redação – Revisão & Edição. **LMGLD:** Conceptualização; Metodologia; Validação; Redação – Rascunho Original; Redação – Revisão & Edição. **TCFO:** Validação; Redação – Rascunho Original; Redação – Revisão & Edição. **AMGB:** Conceptualização; Metodologia; Investigação; Redação – Rascunho Original. **ACMMS:** Conceptualização; Validação; Supervisão; Redação – Revisão & Edição. **TGA:** Conceptualização; Validação; Supervisão; Redação – Revisão & Edição. **EDM:** Conceptualização; Metodologia; Redação – Revisão e Edição. **MASA:** Conceptualização; Metodologia; Supervisão; Gestão de Projeto.

Referências

- Ahmadi, T., Finch, W. H., Helsper, C. A., & Cassady, J. (2025). Relationships between dimensions of perfectionism and perceived test threat. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.23397>
- Alkowatli, H., Khan, S., Bhyat, Y., & Alsuwaidi, M. (2022). Test anxiety amongst university students: A cross-sectional study. *Medical Reports & Case Studies*, 7(11), 001–012. [https://doi.org/10.4172/2572-5130.22.7\(11\).1000223](https://doi.org/10.4172/2572-5130.22.7(11).1000223)
- Arana, F. G., & Furlan, L. (2016). Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students. *Personality and Individual Differences*, 90, 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.009>
- Araújo, G. R., Araujo, G. O., Silva, P. G. N., Rocha, A. S., Ximenes, J. M., Cunha, L. R. L., Medeiros, P. C. B., & Medeiros, E. D. (2024). Procrastinação acadêmica: contribuições de variáveis demográficas e da ansiedade cognitiva de provas em universitários brasileiros. *Revista Psicologia e Saúde*, 16(2), Artigo e16272489. <https://doi.org/10.20435/pssa.v16i2.2489>
- Aydın, G., & Güneri, O. Y. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 41, 1757–1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Brandmo, C., Bråten, I., & Schewe, O. (2019). Social and personal predictors of test anxiety among Norwegian secondary and postsecondary students. *Social Psychology of Education*, 22, 43–61. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9461-y>
- Brown, G. P., & Beck, A. T. (2002). Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 231–251). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-010>
- Burças, S., & Crețu, R. Z. (2021). Multidimensional perfectionism and test anxiety: A meta-analytic review of two decades of research. *Educational Psychology Review*, 33, 249–273. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09531-3>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1(1), 17–22. <https://doi.org/10.1080/10615808808248217>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Coelho, G. L. H., Monteiro, R. P., Vilar, R., Hanel, P. H. P., Moizéis, H. B. C., & Gouveia, V. V. (2021). Psychometric evidence of the Short Almost Perfect Scale (SAPS) in Brazil. *The Counseling Psychologist*, 49(1), 6–32. <https://doi.org/10.1177/0011000020961869>
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 237–253. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0052-7>
- Danthonny, S., Mascaret, N., & Cury, F. (2020). Test anxiety in physical education: The predictive role of gender, age, and implicit theories of athletic ability. *European Physical Education Review*, 26(1), 128–143. <https://doi.org/10.1177/1356336X19839408>

- Elliot, A. J., McGregor, H. A., & Gable, S. (1999). Achievement goals, study strategies, and exam performance: A mediational analysis. *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 549–563. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.3.549>
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 167–178. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.488723>
- Fisher, D. G., Hageman, A. M., & West, A. N. (2023). Academic burnout among accounting majors: the roles of self-compassion, test anxiety, and maladaptive perfectionism. *Accounting Education*, 33(6), 791–815. <https://doi.org/10.1080/09639284.2023.2257672>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Furlan, L. A., & Martínez-Santos, G. (2023). Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 17(1), Artigo e1633. <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1633>
- Hewitt, P. L., Smith, M. M., Deng, X., Chen, C., Ko, A., Flett, G. L., & Paterson, R. J. (2020). The perniciousness of perfectionism in group therapy for depression: A test of the perfectionism social disconnection model. *Psychotherapy*, 57(2), 206–218. <https://doi.org/10.1037/pst0000286>
- Isheqlou L. K., Zarean, M., Saeedi, M. T., Soltanlou, M., & Heysieattalab, S. (2022). Maladaptive perfectionists are more impulsive than adaptive perfectionists in a monetary gambling task. *Journal of Experimental Psychopathology*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/20438087221097741>
- Jehi, T., Mulvey, M., Shulgan, E., Burke, E., Dean, M., Betancourt, J., Carliss, G., Khan, R., Majzoub, N., Halawani, R., Beeson, L., & Zeman, C. (2024). Anxiety, depression, stress, and test anxiety are inversely associated with academic performance among undergraduate students post-COVID-19 confinement. *American Journal of Health Education*, 55(2), 89–99. <https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2273805>
- Jerrim, J. (2023). Test anxiety: Is it associated with performance in high-stakes examinations? *Oxford Review of Education*, 49(3), 321–341. <https://doi.org/10.1080/03054985.2022.2079616>
- Jolly, A. T. W., Garratt-Reed, D., & McEvoy, P. M. (2022). Does repetitive negative thinking mediate the relationship between perfectionistic concerns and cognitive test anxiety? *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(6), 662–672. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2069357>
- Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10, Artigo 1917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>
- Lowe, P. A. (2023). Do dimensions of perfectionism predict dimensions of test anxiety while controlling for depression? *Journal of Psychoeducational Assessment*, 41(6), 634–656. <https://doi.org/10.1177/07342829231152335>
- Medeiros, E. D., Silva, P. G. N., Medeiros, P. C. B., Sousa, G. M., Nunes, C. C., Fonseca, P. N., & Gomes, E. B. (2020). Cognitive Test Anxiety Scale: Propriedades psicométricas no contexto brasileiro. *Salud & Sociedad*, 11, Artigo e3923. <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2020-0007>
- Nwosu, K., C., Wahl, W., Ofojebe, E. N., Okafor, A. U., & Okwuduba, E. N. (2022). Associations between Students' test preparation strategies and test anxiety: Gender, age, and parents' level of education as control variables. *Education Research International*, 1, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2022/5628116>
- Németh, L., & Bernáth, L. (2023). The nature of cognitive test anxiety: An investigation of the factor structure of the Cognitive Test Anxiety Scale. *Educational Assessment*, 28(1), 27–47. <https://doi.org/10.1080/10627197.2022.2130740>
- O'Driscoll, D., & McAleese, M. (2021). The feasibility and effectiveness of compassionate mind training as a test anxiety intervention for adolescents: A preliminary investigation. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22, 301–310. <https://doi.org/10.1002/capr.12447>

- Osenk, I., Williamson, P., & Wade, T. D. (2020). Does perfectionism or pursuit of excellence contribute to successful learning? A meta-analytic review. *Psychological Assessment*, 32(10), 972–983. <https://doi.org/10.1037/pas0000941>
- Putwain, D. W., & von der Embse, N. P. (2021). Cognitive-behavioral intervention for test anxiety in adolescent students: do benefits extend to school-related wellbeing and clinical anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 22–36. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1840194>
- Robson, D. A., Johnstone, S. J., Putwain, D. W., & Howard, S. (2023). Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 98, 39–60. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.02.003>
- Shin, J., Lee, H. J., Park, H., Hong, Y., Song, Y. K., Yoon, D. U., & Oh, S. (2023). Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: a cross-sectional study. *BMC Psychoogy*, 11, Artigo 410. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01426-6>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Silva, P. G. N., Araújo, R. S., Araújo, G. R., Alves, M. E. S., Medeiros, P. C. B., Fonseca, P. N., & Medeiros, E. D. (2022). Ansiedade cognitiva de provas em universitários do Brasil: O papel das variáveis sociodemográficas e traços de personalidade. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 8(1), 1–17. <https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.1.234>
- Silva, P. G. N. S., Araújo, G. R., Araújo, G. O., Cunha, L. R. L., Medeiros, P. C. B. & Medeiros, E. D. (2024). Evidências psicométricas da versão brasileira da Escala Comportamental de Ansiedade aos Exames (ECAE). *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 14(1), 112–134. <https://doi.org/10.26864/pcs.v14.n1.3>
- Silva, P. G. N., Santos, P. F., Araújo, G. R., Cunha, L. R. L., Neres, S. M. I., Araújo, Oliveira, L. B. S., Medeiros, P. C. B., Araújo, G. O., Silva, A. C. M. M., & Medeiros, E. D. (2023). Ansiedade cognitiva de provas e procrastinação acadêmica: um estudo com universitários do Brasil. *Revista de Educação e Humanidades*, 21, 415–439. <https://doi.org/10.30827/dreh.21.2023.27970>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Soares, D., & Woods, K. (2020). An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018. *Pastoral Care in Education*, 38(4), 311–334. <https://doi.org/10.1080/02643944.2019.1645495>
- Starley, D. (2019). Perfectionism: a challenging but worthwhile research area for educational psychology. *Educational Psychology in Practice*, 35(2), 121–146. <https://doi.org/10.1080/02667363.2018.1531548>
- Stricker, J., Schneider, M., & Preckel, F. (2022). Concurrent and predictive relations of multidimensional perfectionism with test anxiety in secondary school students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(2), 137–146. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2036704>
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2018). Identifying severity standards on the Cognitive Test Anxiety Scale: Cut score determination using latent class and cluster analysis. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(5), 492–508. <https://doi.org/10.1177/0734282916686004>
- Torrano, R., Ortigosa, J. M., Riquelme, A., Méndez, F. J., & López-Pina, J. A. (2020). Test anxiety in adolescent students: Different responses according to the components of anxiety as a function of sociodemographic and academic variables. *Frontiers in Psychology*, 11, Artigo 612270. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612270>
- Tsegay, L., Shumet, S., Damene, W., Gebreegziabhier, G., & Ayano, G. (2019). Prevalence and determinants of test anxiety among medical students in Addis Ababa Ethiopia. *BMC Medical Education*, 19, Artigo 423. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1859-5>
- Von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 483–493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Wan, S., Lin, S., Li, S., Tu, S., & Qin, G. (2024). The relationship between perfectionism and test anxiety of junior high school students: The mediating role of self-efficacy and trait anxiety. *Educational Studies*, 50(6), 1184–1199. <https://doi.org/10.1080/03055698.2022.2059801>
- Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Artigo 12934. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1840194>
- Zhao, M., Li, J., Lin, Y., Zhang, B., & Shi, Y. (2022). The effect of perfectionism on test anxiety and the mediating role of sense of coherence in adolescent students. *Journal of Affective Disorders*, 310, 142–149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.024>