

Níveis de *Stress* no Ensino Superior*

Ana Catarina Veríssimo**

Rita Costa***

Eliana Gonçalves****

Filipa Araújo*****

Resumo: O ensino superior conduz a uma diversidade de novas experiências e aquisições, que comportam emoções marcantes e distintas nos alunos. O presente trabalho teve como objectivo identificar os factores de *stress* dos alunos da Universidade de Aveiro, tendo em conta o sexo, a opção vocacional e as expectativas relativamente ao curso. A amostra é constituída por 390 alunos do ensino superior, no ano lectivo de 2009/2010. Como instrumento de avaliação foi utilizado o Inventário do Stresse em Estudantes Universitários (Pereira et al., 2003). Neste sentido, este estudo poderá contribuir para a necessidade de intervir junto dos estudantes, no sentido de prevenir consequências negativas do *stress* e melhorar o seu bem-estar.

Palavras-chave: *Stress*, opção vocacional, expectativas, estudantes universitários, saúde.

Stress levels on Higher Education

Abstract: Higher education leads to a diversity of experiences and new acquisitions, which include striking and distinct emotions in students. This work aimed to identify the stress factors of the students at the University of Aveiro, taking into account gender, vocational choice and expectations of the course. The sample consists of 390 students of higher education in the academic year 2009/2010. As an evaluation tool was used Inventory of Stress in College Students (Pereira et al., 2003). Thus, this study may contribute to the need to intervene with students in order to prevent negative consequences of stress and improve their well-being.

Keywords: Stress, vocational choice, expectations, college students, health.

Introdução

Nos dias que correm o *stress* mina a qualidade de vida e as relações afectivas tornam-se, hoje em dia, no principal motivo de procura de ajuda médica. A origem do conceito de *stress* remonta aos anos 50 com

Selye que descreveu o *stress* como uma experiência, positiva (*eustress*) ou negativa (*distress*). De acordo com este autor, não é possível viver completamente libertado de *stress*, na medida em que este pode ser necessário para que o indivíduo possa ter energia suficiente para reagir às situ-

* Estudo inserido no I Congresso Nacional da RESAPES-AP "Apoio Psicológico no Ensino Superior: modelos e práticas"

** Universidade de Aveiro, e-mail: anacatarinaverissimo@ua.pt

*** Universidade de Aveiro, e-mail: rita.queiroz@ua.pt

**** Universidade de Aveiro, e-mail: elianacardoso@ua.pt

***** Universidade de Aveiro, e-mail: filipaaaraujo@ua.pt

ações do quotidiano (Selye, 1980). Lazarus e Folkman (1984) entenderam o *stress* psicológico como “uma relação particular entre a pessoa e o ambiente que é avaliada por esta como excedendo os seus recursos e ameaçando o seu bem-estar”. Considerado o mal do século, o *stress* é um excesso de tensão acumulada que nasce justamente da urgência interior de cada um em conciliar diferentes obrigações, necessidades e expectativas que dominam a vida, todas reivindicando a sua prioridade (Castro, 2004). Assim, pode considerar-se o *stress* como algo intrínseco e, por vezes, muito perturbador e provocador de desequilíbrio físico e psicológico. O interesse pelo estudo do *stress* está igualmente relacionado com o seu impacto no bem-estar psicológico e físico dos sujeitos. De facto, quando o *stress* é compreendido negativamente ou se torna excessivo pode afectar não só a realização académica como também a saúde dos estudantes (Misra et al., 2000; Sheu et al., 2002 cit. in Custódio, Pereira & Seco, 2009). Uma resposta de *stress* desencadeia-se e determina alterações, biológicas, cognitivo-emocionais e comportamentais. Sendo que estas alterações, dependendo da sua intensidade, acarretam danos que poderão repercutir-se no desenvolvimento das actividades diárias (Claudino & Cordeiro, 2006).

Segundo Lazarus (1993), de uma forma sintética, pode-se dizer que o *stress* tem vindo a ser abordado em três perspectivas, as situações ou condições que o determinam, as respostas que induzem o sujeito (quer a nível biológico, psicológico e/ou social), e, por último, ao nível de uma perspectiva transaccional que estuda a forma como o indivíduo percepção as exigências do meio e celebra transacções para lhe fazer face.

A entrada no Ensino Superior é um acontecimento relevante na vida do estudante

que implica frequentemente grandes mudanças, pelo que pode ser vivenciada como *stressante* (Lu, 1994). No contexto do Ensino Superior, os estudantes estão expostos a numerosas situações desencadeadoras de *stress*, como os exames, as comunicações orais, ou seja, novas exigências pessoais e sociais durante a entrada e posterior adaptação à universidade. Assim, torna-se importante avaliar o significado que se atribui às situações ditas como *stressantes*, já que tudo passa pelo modo como se gere o *stress* e, pela forma adaptativa (ou não) como se responde aos acontecimentos que fazem parte da vida diária. O estudante necessita de se ajustar a todo um conjunto de mudanças, e o apoio encontrado junto dos pares, na família e nos professores, parece ser decisivo para este processo (Machado & Almeida, 2000; Fisher, 1994).

Pereira e colaboradores (2004), procuraram identificar factores indutores de *stress* em estudantes universitários, tendo identificado quatro dimensões indutoras de *stress*, nomeadamente, a ansiedade de avaliação, a auto-estima e o bem-estar, a ansiedade social e os problemas sócio-económicos (Pereira, 2006 cit. in Costa & Leal, 2006).

Relativamente ao sexo, de um modo geral, as mulheres tendem a ser mais afectadas pelo *stress* do que os homens (Santos, Fonseca, Vasconcelos & Tap, 2004 cit. in Custódio, Pereira & Seco, 2009). Numa outra investigação, Francisco (2009) constatou igualmente que as estudantes apresentavam sintomas cognitivos e psicológicos superiores aos estudantes do sexo masculino (cit. in Custódio, Pereira & Seco, 2009).

Quanto à qualidade das experiências de transição e de adaptação dos estudantes ao Ensino Superior, esta temática tem sido objecto de uma atenção crescente por parte

de investigadores nacionais. O aumento exponencial dos candidatos ao Ensino Superior nos últimos anos, a par da sua heterogeneidade sócio-cultural e académica, suscita igualmente o interesse dos investigadores sobre processos inerentes à transição, adaptação e consequente sucesso académico dos alunos. Os estudantes universitários encontram-se hoje mais diferenciados em termos de percurso académico e expectativas, em termos das suas habilidades cognitivas e das suas motivações, em função do curso e/ou instituição corresponder(em) ou não às suas primeiras escolhas vocacionais (Amaral, 1999; Balsa, Simões, Nunes, Carmo & Campos, 2001; Braga da Cruz, Cruzeiro, Ramos, Leandro, Nunes, Matias, Pedroso, Robinson & Cavaco, 1995 cit. in Fernandes & Almeida, 2005). Com alguma frequência, as expectativas iniciais dos alunos nem sempre são realistas e de um modo geral não se cumprem, a saída de casa dos pais e dos grupos de pares anteriores nem sempre são compensados pelas novas amizades, os processos de ensino apelam a níveis de autonomia e de auto-regulação da aprendizagem nem sempre possuídos por parte dos alunos (Astin, 1977, 1993; Chickering, 1969; Feldman & Newcomb, 1969; Ferreira & Castro, 1994; Pascarella & Terenzini, 1991 cit. in Fernandes & Almeida, 2005). A literatura aponta ainda que a maioria dos jovens antecipa, de forma bastante positiva, a sua entrada no Ensino Superior, por vezes recorrendo a visões irrealistas, idílicas e ingénuas acerca do que a vida universitária lhes vai proporcionar (Baker & Schultz, 1992; Baker, Mcneil & Siryk, 1985; Pancer, Hunsberger, Pratt & Alisat, 2000; Jackson, Pancer, Pratt & Hunsberger, 2000 cit. in Fernandes & Almeida, 2005). Se os estudantes que entram na Universidade com expectativas mais amedrontadas tendem a relatar mais

níveis de *stress*, também é verdade que os alunos que apresentam expectativas iniciais demasiado elevadas e não concretizáveis, cedo podem desmotivar-se, frustrar-se e abandonar a instituição/curso (Baker, Mcneil & Siryk, 1995; Jackson et al., 2000; Pancer et al., 2000; Soares & Almeida, 2001 cit. in Fernandes & Almeida, 2005).

O objectivo deste estudo é identificar os níveis de *stress* dos estudantes do Ensino Superior da Universidade de Aveiro, comparando as suas diferenças em função do sexo, opção vocacional e expectativas relativamente ao curso.

Método

Participantes

Trezentos e noventa estudantes da Universidade de Aveiro, inscritos no ano lectivo de 2009/2010 de diferentes áreas científicas, sendo 179 (45,9%) do sexo masculino e 211 (54,1%) do sexo feminino, participaram neste estudo. A faixa etária da amostra total variou de 18 a 56 anos, com média de 21,91 anos (DP = 4,83).

Instrumentos

O protocolo de avaliação utilizado foi o Inventário do Stresse em Estudantes Universitários (Pereira et al., 2003).

O Inventário do Stresse em Estudantes Universitários (Pereira et al., 2003), permite identificar os factores indutores de stresse em contexto universitário, numa escala com resposta tipo Likert de 1 a 5, onde 1 é o valor mínimo e 5 o valor máximo.

Inicialmente neste inventário, construíram-se 50 itens com resposta ordinal de cinco posições e de auto-resposta. Submetidos a análise factorial permaneceram 24 itens distribuídos por quatro factores, nomeada-

mente, ansiedade aos exames/avaliações com oito itens; auto-estima e bem-estar com oito itens; ansiedade social com cinco itens e condições sócio económicas com três itens (Ribeiro, 2007).

Procedimento

Após a apresentação formal dos objectivos do estudo junto dos participantes, foram fornecidas algumas informações genéricas acerca do questionário, bem como as respectivas instruções para o seu preenchimento. Seguidamente, foi obtido o consentimento informado verbalmente para a aplicação dos questionários, sendo que os estudantes foram informados da não obrigatoriedade e assegurados quanto ao sigilo e demais práticas éticas.

Os dados foram analisados com a ajuda do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 17.0.

Resultados

Relativamente às situações que são percebidas pelos estudantes como sendo geradoras de *stress* podemos constatar, com base na Tabela 1, que o factor ansiedade aos exames (25%) é o que apresenta um valor mais elevado, subsequentemente do factor auto-estima e bem-estar (22%), o factor ansiedade social (13%) e, por fim, o factor condições sócio-económicas (8%) (Tabela 1).

No que respeita às diferenças de *stress* em função do sexo dos participantes, pode verificar-se que em todos os factores e na escala total, os estudantes do sexo feminino apresentam níveis superiores de *stress* em detrimento dos estudantes do sexo masculino, contudo os resultados não são significativos (Tabela 2).

A opção vocacional e o factor auto-estima e bem-estar encontram-se correlacionados,

$r = .0106$ ($p < .05$). Apesar de existir correlação esta não é significativa, no entanto dentro dos quatro factores esta é a única que apresenta correlação positiva com a opção vocacional ($p = .04$) (Tabela 3). Relativamente às expectativas do curso, não se verifica correlação com os factores de stress ($p > .05$) (Tabela 4).

Discussão

Segundo Ferreira (2007), o nível de *stress* é decrescente do factor ansiedade aos exames ao factor ansiedade social, seguindo-se dos factores condições sócio-económicas e auto-estima e bem-estar. No entanto, com a análise dos dados recolhidos, verificou-se que a ansiedade aos exames é o factor que causa maior nível de *stress* nos estudantes, seguido pelo factor auto-estima e bem-estar, ansiedade social e, como menos *stressante* o factor condições sócio-económicas. Assim, os dados recolhidos não suportam a literatura referida anteriormente.

No que diz respeito às diferenças entre os sexos, as mulheres revelaram níveis de *stress* mais elevados, em comparação com os homens, tal como seria esperado, tendo em conta os resultados de várias investigações existentes (Calais, Andrade & Lipp, 2003; Loureiro et al., 2008; Pereira et al., 2004; cit. in Custódio, Pereira & Seco, 2009). Embora os dados analisados relativamente ao sexo suportem a literatura, não se verificam diferenças estatisticamente significativas na amostra analisada do presente estudo.

Com efeito, o sexo feminino parece ser mais vulnerável às manifestações do *stress* evidenciando, de um modo geral, significativamente mais manifestações do *stress* do que o sexo masculino. Relativamente à natureza das manifestações, o sexo

Tabela 1 - Medidas descritivas aos factores da escala

	N	Média	Desvio Padrão
F1 (Ansiedade aos exames)	390	25,45	6,249
F2 (Auto-estima e bem-estar)	390	21,96	6,475
F3 (Ansiedade Social)	390	12,63	3,751
F4 (Condições Sócio- Económicas)	390	8,24	2,672

Tabela 2 - Medidas descritivas por sexo

Sexo		N	Média	Desvio Padrão
F1	Feminino	211	26,80	6,127
	Masculino	179	23,85	6,028
F2	Feminino	211	22,70	6,578
	Masculino	179	21,08	6,257
F3	Feminino	211	13,05	3,730
	Masculino	179	12,13	3,724
F4	Feminino	211	8,65	2,571

Tabela 3 - Correlações entre factores da escala e opção vocacional

		Correlações				Opção Vocacional
		F1	F2	F3	F4	
F1	Pearson Correlation	1	,531**	,502**	,441**	-,023
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,652
	N	390	390	390	390	390
F2	Pearson Correlation	,531**	1	,469**	,468**	,106*
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,036
	N	390	390	390	390	390
F3	Pearson Correlation	,502**	,469**	1	,371**	,003
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,958
	N	390	390	390	390	390
F4	Pearson Correlation	,441**	,468**	,371**	1	,065
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,203
	N	390	390	390	390	390
Opção Vocacional	Pearson Correlation	-,023	,106*	,003	,065	1
	Sig. (2-tailed)	,652	,036	,958	,203	
	N	390	390	390	390	390

Tabela 4 - Correlações entre factores da escala e expectativas do curso

		Correlações				Expectativas do Curso
		F1	F2	F3	F4	
F1	Pearson Correlation	1	,531**	,502**	,441**	,040
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,435
	N	390	390	390	390	390
F2	Pearson Correlation	,531**	1	,469**	,468**	,084
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,096
	N	390	390	390	390	390
F3	Pearson Correlation	,502**	,469**	1	,371**	,087
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,087
	N	390	390	390	390	390
F4	Pearson Correlation	,441**	,468**	,371**	1	,088
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,084
	N	390	390	390	390	390
Expectativas do Curso	Pearson Correlation	,040	,084	,087	,088	1
	Sig. (2-tailed)	,435	,096	,087	,084	
	N	390	390	390	390	390

feminino evidencia mais manifestações físicas e cognitivo-emocionais, enquanto que o sexo masculino evidencia um maior predomínio de manifestações comportamentais (Custódio, Pereira & Seco, 2009). Actualmente esta hipótese poder-se-á basear no facto da sociedade exigir por parte das mulheres, de uma maneira geral, uma sobrecarga de actividades, onde a carreira (profissional ou académica) é acrescida das exigências pessoais, biológicas, hormonais, sexuais e sociais (Calais, Andrade & Lipp, 2003).

Relativamente às limitações deste estudo, pode apontar-se o facto da investigação ter sido realizada apenas com estudantes de uma universidade, o que poderá levar a uma possível generalização destes resultados para outras instituições, este facto deverá ser encarado com reserva. Apesar de existir literatura no âmbito do *stress* e ensino superior, verifica-se a necessidade de incluir novas variáveis, tais como,

idade dos participantes, o ano de escolaridade que frequentam, a área científica, entre outras, uma vez que poderão conduzir a novos resultados e a uma melhor compreensão do *stress*, abarcando os estudantes universitários numa vertente holística do bem-estar.

Referências

Bibliográficas

- Calais, S., Andrade, L. & Lipp, M. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de *stress* em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16 (2), 257-263.
- Castro, A. (2004). Pressão dos tempos. *XIS*, 249, 7-10.
- Claudino, J., & Cordeiro, R. (2006). Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em enfermagem: o caso particular dos alunos da Escola Superior de Saúde de Portalegre.

- Millenium - Revista do ISPV*, 32. Retirado de <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium32/15.pdf>.
- Costa, E. & Leal, I. (2006). Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. *Análise Psicológica*, 2 (XXIV), 189-199.
- Custódio, S., Pereira, A. & Seco, G. (2009). Stress e estratégias de coping dos estudantes de enfermagem em ensino clínico. *Actas do X congresso internacional galego-português de psicopedagogia*. Universidade do Minho, Portugal.
- Fernandes, E. & Almeida, L. (2005). Expectativas e vivências académicas: impacto no rendimento dos alunos do 1º ano. *Psychologica*, 40, 267-27.
- Fisher, S. (1994). *Stress in academic life – the mental assembly line*. USA: Open University Press.
- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências pessoais e sociais – guia prático para a mudança positiva*. Porto: Edições ASA.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247. Retirado de http://reference.kfupm.edu.sa/content/c/o/coping_theory_and_research_past_present_67496.pdf.
- Loureiro, E., McIntyre, T., Mota-Cardoso, R. & Ferreira, M. (2008). A relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina da Faculdade de Medicina do Porto. *Acta Médica Portuguesa*, 21(3), 209-214.
- Lu, L. (1994). University transition: major and minor stressors, personality characteristics and mental health. *Psychological Medicine*, 24, 81-87.
- Machado, C., & Almeida, L. (2000). Vivências académicas: análise diferencial em estudantes dos 1º e 4º anos do ensino superior. In J. Tavares, & R. A. Santiago (Orgs.), *Ensino superior: (in)sucesso académico*. Porto: Porto Editora.
- Ogden, J. (2004). *Psicologia da saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Pereira, A.M.S.; Vaz, A.; Medeiros, J.; Lopes, P.; Melo, A.; Pereira, A.; Costa, A.; Motta, E.; Pinto, C.; Bernardino, O.; Ferreira, J.; Rodrigues, M.; Mendes, R. (2005). Retrospectiva da investigação do GAP-SASUC sobre stress e ansiedade. In A. Pereira & E. Motta (Eds), *Acção social e aconselhamento psicológico no ensino superior: investigação e intervenção*. *Actas do Congresso Nacional*. Coimbra: SASUC Edições, 339-350.
- Pereira, A. (2006). Stress e doenças: Contributos da Psicologia da Saúde na última Década. In Isabel Leal (Eds) *Perspectivas em Psicologia da Saúde* Coimbra: Quarteto Editora, 145-167.
- Pereira, A., Motta, E., Vaz, A., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A., Ferreira, J., Rodrigues, M., Medeiros, A. & Lopes, P. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico do estudante universitário: estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 1 (XXIV), Janeiro-Março, 51-59.
- Ribeiro, J., & Santos, C. (2001). Estudo conservador de adaptação do *ways of coping questionnaire* a uma amostra e contexto portugueses. *Análise Psicológica*, 4, 491 – 502.
- Ribeiro, J. (2005). *Introdução à psicologia da saúde*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Ribeiro, J. (2007). *Avaliação em psicologia da saúde – Instrumentos publicados em Português*. Coimbra: Quarteto.

Selye, H. (1980). *Selye's guide to stress research*.
New York: Van Nostrand Reinhold.
Struthers, C.; Perry, R.; Menec, V. (2000).
An examination of the relationship

among academic stress, coping,
motivation, and performance in college.
Research in Higher Education, vol.41,
5, 581-592.