

## Avaliação das necessidades de apoio psicológico em estudantes da universidade da beira interior\*

Henrique Pereira\*\*

**Resumo:** Partindo da pertinência de avaliar as necessidades de apoio psicológico junto dos estudantes da Universidade da Beira Interior, delineou-se uma investigação *cross-sectional* com 304 participantes. Para o efeito, utilizou-se o Questionário de Avaliação das Necessidades de Apoio Psicológico – validado no presente estudo ( $\alpha$  de Cronbach = 0.87). Obtiveram-se dados relevantes para todas as dimensões (por exemplo, 47,7% dos estudantes sentem-se muitas vezes nervosos, 41,8% encontram-se em situações sem resposta, 33,2% sentem-se muitas vezes tristes, 25,7% sentem-se muitas vezes perdidos, 5,9% não conseguem controlar o consumo de álcool e 22,3% admitiram já ter tido um comportamento sexual de risco) pelo que se conclui que existem necessidades de apoio psicológico muito específicas para todas as dimensões estudadas, mais marcadamente ao nível dos sentimentos de desespero, depressão e ansiedade. **Palavras-chave:** Apoio Psicológico, Estudantes Universitários, Adolescência, Adaptação Académica

**Abstract:** From the importance of assessing the needs for psychological support among students from the University of Beira Interior, a cross-sectional investigation with 304 participants was designed. In order to do that, the Questionnaire for the Assessment of Psychological Needs was used, and also validated (Cronbach's  $\alpha = 0.87$ ). Revealing data for all dimensions were obtained (for instance, 47,7% of the students feel often nervous, 41,8% find themselves in situations of despair, 33,2% feel often sad, 25,7% feel often lost, 5,9% can't control their alcohol consumption and 22,3% have admitted risky sexual behaviours) leading us to the conclusion that there are very specific needs of psychological support for all the dimensions studied, especially the ones concerning feelings of despair, depression, and anxiety.

**Key words:** Psychological Support, College Students, Adolescence, College Adaptation

### Introdução

O ajustamento à Universidade é um processo complexo e multidimensional que requer o desenvolvimento de um conjunto de competências por parte do aluno, que se tornam facilitadores da sua adaptação e da sua integração no novo contexto

educativo (Baker & Siryk, 1989). De facto, é possível considerar que esta integração e adaptação dependem de três variáveis principais (Brooks II & DuBois, 1995; Felner & Felner, 1989; Terenzini & Wright, 1987): as suas auto-competências para enfrentar mudanças proporcionadas pela entrada na Universidade; os suportes so-

\* Este trabalho foi realizado com a colaboração dos alunos do 1º ano da licenciatura em Psicologia da Universidade da Beira Interior do ano lectivo de 2001/2002.

\*\* Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior. E-mail: hpereira@ubi.pt

ciais e recursos a que podem recorrer na transição por parte da família, dos pares ou dos serviços académicos disponíveis; e o tipo e o nível de exigências adaptativas colocadas pela própria Universidade e pelo contexto de vida.

A maioria dos autores considera que a Universidade tem um impacto positivo no desenvolvimento dos alunos (Almeida *et al.*, 2000). No entanto, algumas variáveis pessoais e sociais específicas como os interesses, estratégias de *coping* face à perda de redes de apoio familiar e/ou de amigos, novas exigências académicas, a classe social ou género sexual podem afectar o aproveitamento das oportunidades fornecidas por esse contexto, influenciando a sua adaptação, desenvolvimento e rendimento. Algumas dificuldades podem emergir, como por exemplo, as elevadas taxas de consumo de álcool por alguns grupos de estudantes (sobretudo em alturas de festividades académicas), associada às praxes, mas não só (Almeida *et al.*, 2000; Codd, & Cohen, 2003). Outros autores têm explorado outras variáveis, tais como: a motivação académica, a solidão, a depressão e o ajustamento geral à Universidade (Beyers & Goossens, 2002); a diferenciação do *self* (Skowron, Wester, & Azen, 2004); a separação psicológica e o ajustamento à Universidade (Beyers & Goossens, 2003); ou o suicídio (Haas, Hendin & Mann, 2003).

Neste sentido, torna-se pertinente compreender, junto dos estudantes da Universidade da Beira Interior, se as suas vivências actuais, medidas através de uma resposta de auto-avaliação baseada na auto-percepção dos indivíduos no momento do preenchimento dos questionários, merecem uma atenção particular e de apoio especializado, no contexto específico desta Universidade. A Universidade da Beira Interior (UBI) é uma das mais jovens universidades por-

tuguesas e insere-se na região da Cova da Beira, integrando os distritos da Guarda e de Castelo Branco. No entanto, mais de 66% dos cerca de cinco mil alunos que ali estudam, provêm de regiões geográficas muito mais diversificadas (Universidade da Beira Interior, 2001). Ao estudarem na UBI, os alunos podem contar com um Serviço de Acção Social que oferece serviços ao nível do alojamento, bolsas, assistência médica, alimentação e desporto. No entanto, não existe nenhum serviço de apoio ou aconselhamento psicológico específico.

Face aos objectivos do presente estudo, foram consideradas na presente investigação, as seguintes dimensões indicadoras de necessidades de apoio psicológico: a existência (ou não) de apoio familiar; alterações do comportamento alimentar; dificuldades nos relacionamentos interpessoais; presença de sentimentos de desespero; ansiedade; depressão; dificuldades na gestão do tempo; abuso de substâncias; dificuldades na assertividade; agressividade; auto-estima; isolamento; dificuldades na vivência da sexualidade; e comportamento sexual de risco.

## Método

### Amostra

Participaram neste estudo 304 estudantes da UBI, recolhidos aleatoriamente de entre turmas de todos os anos (oscilando entre o primeiro e o quinto anos) de dezasseis dos vários cursos de licenciatura da Universidade. A média de idades foi de 22 anos (desvio padrão = 3,3). Destes, 62,5% são do sexo feminino, ao passo que 37,5 são do sexo masculino. Este dados, bem como os agrupamentos dos cursos a que pertencem os indivíduos, podem melhor ser observados no quadro 1.

<b>Idade</b>	<b>Média = 22 anos Desvio Padrão = 3,3</b>
<b>Sexo</b>	<b>62,5% Mulheres 37,5% Homens</b>
Engenharia Civil	15
Língua e Cultura Portuguesa	22
Engenharia Aeronáutica	13
Engenharia de Produção e Gestão Industrial	14
Matemática	17
Filosofia	5
Informática	10
Ciências da Comunicação	21
Sociologia	30
Economia	13
Gestão	38
Bioquímica	32
Química Industrial	25
Ensino da Física e Química	24
Física Aplicada	12
Ciências do Desporto	13
<b>Total</b>	<b>304</b>

### ***Instrumento***

Utilizou-se no presente estudo, o Questionário de Avaliação das Necessidades de Apoio Psicológico (QANAP), construído de raiz para o efeito, tendo por base entrevistas exploratórias cujo conteúdo foi analisado. O QANAP consistiu de vinte e seis itens com um formato de resposta de tipo *likert* envolvendo catorze dimensões específicas: apoio familiar, comportamento alimentar, relacionamento interpessoais, sentimentos de desespero, ansiedade, depressão, gestão do tempo, abuso de substâncias, assertividade, agressividade, auto-estima, isolamento, sexualidade e comportamento sexual de risco. Também no presente estudo se procedeu à validação do QANAP, tendo este sido submetido ao Alpha de Cronbach. O resultado foi de  $\alpha = 0.86$ , o que, segundo Pestana e Gageiro (Pestana & Gageiro, 1999) revela que tem muita consistência interna.

### ***Procedimentos***

Depois de aplicada uma versão preliminar e desta não ter revelado quaisquer dificuldades na compreensão das questões, procedeu-se à aplicação do QANAP. Esta foi efectuada colectivamente junto das turmas dos vários cursos, tendo sido solicitada autorização aos docentes para que a mesma se procedesse no final de cada aula. A aplicação do questionário foi levada a cabo por estudantes do curso de Psicologia, tendo-se assegurado a objectividade das instruções fornecidas e as medidas básicas de preservação da confidencialidade e do consentimento informado. Depois de recolhidos e compilados os dados, submeteram-se os mesmos a uma análise descritiva.

### **Resultados**

No quadro 2 descrevem-se os principais resultados da presente investigação.

Dimensões	Resultados
Sentimentos de Desespero	41,8% encontram-se em situações sem resposta 20,1% acham-se muitas vezes num beco sem saída
Ansiedade	47,7% sentem-se muitas vezes nervosos 25% têm dificuldade em manter a atenção
Depressão	33,2% sentem-se muitas vezes tristes
Gestão do Tempo	34,5% consideram não saber gerir o seu tempo 28% não sabem o que fazer quando pressionado
Abuso de Substâncias	5,9% não conseguem controlar o consumo de álcool 4,9% não conseguem controlar o consumo de drogas
Assertividade	15,2% não conseguem ir ao cerne das questões 10,2% revelam ser difícil lutar pelos seus interesses
Agressividade	23,4% sentem-se muitas vezes zangados ou com raiva
Auto-Estima	18,1% pensam muitas vezes que não têm valor 18,7% necessitam que os outros reafirmem o seu valor
Isolamento	25% sentem-se muitas vezes sozinhos 25,7% sentem-se muitas vezes perdidos
Comportamento Sexual	80% consideram estar bem informados em relação ao VIH/SIDA 22,3% admitiram já ter tido um comportamento sexual de risco

Tal como se pode observar, um dos principais resultados refere-se aos Sentimentos de Desespero, tendo-se verificado que 41,8% dos estudantes considera que há muitas situações para as quais não conseguem dar respostas, enquanto que 20,1% se acha muitas vezes num beco sem saída. Por outro lado, verificou-se que 47,7% dos alunos sentem-se muitas vezes nervosos e 25% deles têm dificuldades em manter a atenção e a concentração, denotando que a ansiedade é uma problemática muito presente no dia-a-dia dos estudantes e o mesmo se pode dizer para a dimensão depressão, uma vez que se verificou que 33,2% destes se sentem muitas vezes tristes.

Há outras dimensões que são indicadoras de dificuldades no processo de adaptação académica. Por exemplo, verificou-se que 2,3% dos estudantes revelam que não se sentem apoiados pelos familiares, ao passo que 6,9% considera que não consegue comunicar com os seus familiares e amigos; 21,1% dos estudantes afirmaram ter deixado de ter fome, ao passo que 19,5% afirmaram que o seu apetite aumen-

tara descontroladamente; 9,9% dos alunos revelam muitas dificuldades no relacionamento com terceiros, ao passo que 10,2% considera que não consegue dar nada de si aos outros; já 34,5% dos alunos considera que não consegue gerir o seu tempo, ao passo que 28% não sabe o que fazer quando pressionado.

Há outros dados que se revestem de muito interesse, nomeadamente para a dimensão abuso de Substâncias. Aqui, observou-se que 5,9% dos alunos admitiu não conseguir controlar o seu consumo de álcool, ao passo que 4,9% admitiu não conseguir controlar o seu consumo de drogas.

Se na adolescência a questão da assertividade parece ser um desafio, para muitos dos estudantes que participaram no presente estudo também o é. De facto, 15,2% referiram não conseguirem ir ao cerne das questões, enquanto que 10,2% afirmaram ser difícil lutar pelos seus interesses. Ainda, 23,4% dos alunos admitiu sentir-se muitas vezes zangado ou com raiva.

Relativamente à Auto-Estima, observou-se que 18,1% dos estudantes pensa muitas

vezes que não tem valor, ao passo que 18,7% afirmou que necessitam que os outros lhe reafirmassem o seu próprio valor. Este facto poderá estar ligado ao fenómeno do isolamento e da solidão que 25% dos estudantes refere, ou ao facto de 25,7% dos estudantes considerarem que há muitas situações em que se sentem perdidos.

Foram, finalmente, exploradas questões ligadas à sexualidade e aos comportamentos sexuais de risco face ao VIH/SIDA. Assim, verificou-se que 5,9% dos alunos considera ter inseguranças em relação à sua sexualidade, enquanto que 3,6% se sente desconfortável quando pensa na sua sexualidade. Por outro lado, verificou-se que apesar de 80% dos estudantes considerar estar bem informado em relação ao VIH/SIDA e outras doenças sexualmente transmissíveis, 22,3% admitiu já ter tido um comportamento sexual de risco.

### Conclusões

Apesar de a maior parte dos estudantes encarar a entrada na Universidade como uma etapa positiva nas suas vidas, um número significativo de alunos não o faz sem sentirem grandes desafios adaptativos, aos quais alguns poderão reagir com ansiedade, depressão, isolamento ou desespero. Isto significa que, quer a sua saúde mental, quer a sua qualidade de vida no geral podem depender do acesso a um serviço de apoio psicológico no seio da própria universidade.

Uma vez que a amostra é representativa da população estudantil da Universidade da Beira Interior (para um intervalo de confiança de 95%) os resultados fazem-nos pensar que, de facto, existe uma grande necessidade de um apoio psicológico específico, uma vez que as estruturas

meramente sociais e pedagógicas parecem não estar a dar resposta suficiente às necessidades dos estudantes.

Extrapolando das percentagens observadas, podemos dizer que os dados obtidos permitem concluir que algumas centenas de alunos experienciam dificuldades no seu ajustamento académico e outras dificuldades no seu ajustamento psicossocial e identitário, nomeadamente ao nível dos seguintes problemas: dificuldade em conseguir dar respostas eficazes para uma série de exigências com que são pressionados emocional, social ou academicamente; tristeza e ansiedade; ou dificuldade no controle do consumo de substâncias tóxicas. Estes números fazem-nos pensar que há, de facto, uma premente necessidade de apoio psicológico junto dos estudantes da Universidade.

### Referências bibliográficas

- Almeida, L., Soares, A., Vasconcelos, R., Capela, J., Vasconcelos, J., Corais, J. & Fernandes, A. (2000). Envolvimento extracurricular e ajustamento académico: Um estudo sobre as vivências dos estudantes universitários com e sem funções associativas. In A. Soares, A. Osório, J. Capela, L. Almeida, R. Vasconcelos, S. Caires (Eds.), *Transição para o Ensino Superior*. Braga: Conselho Académico da Universidade do Minho
- Beyers W. & Goossens, L. (2002). Concurrent and predictive validity of the student adaptation to college questionnaire in a sample of European freshman students. *Educational and Psychological Measurement*, 62 (3), 527-538.
- Beyers, W. & Goossens, L. (2003). Psychological separation and

- adjustment to university: Moderating effects of gender, age, and perceived parenting style. *Journal of Adolescent Research*, 18 (4), 363-382.
- Brooks II, J. & DuBois, D. (1995). Individual and Environmental predictors of adjustment during the first year of college. *Journal of College Students Development*, 36 (4), 347-360.
- Codd, R. T. & Cohen, B. N. (2003). Predicting college student intention to seek help for alcohol abuse. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22 (2), 168.
- Felner, R. & Felner, T. (1989) Primary prevention programs in the educational context: A transactional-ecological framework and analysis. In L. Bond & B. Compas (Eds.), *Primary Prevention and promotion in the schools*. Newbury Park, CA: Sage
- Haas, A. P., Hendin, H. & Mann, J. J. (2003). Suicide in college students. *The American Behavioral Scientist*, 46 (9), 1224-1240.
- Pestana, M.H. & Gageiro, J.N. (1999). *Análise de Dados para as Ciências Sociais*. Lisboa: Ed. Sílabo
- Skowron, E. A., Wester, S. R. & Azen, R. (2004). Differentiation of Self Mediates College Stress and Adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 82 (1), 69-78.
- Terenzi, P. & Wright, T. (1987). Influences on student's academic growth during four years of college. *Research in Higher Education*, 26 (2), 161-179
- Universidade da Beira Interior (2001). *Universidade da Beira Interior*. Covilhã: Universidade da Beira Interior