

## O Stresse do Estudante: Identificar, Treinar e Optimizar

Anabela Sousa Pereira\*

Sara Monteiro\*\*

Luísa Santos\*\*

Paula Vagos\*\*

---

**Resumo:** O presente trabalho tem como objectivo sensibilizar os estudantes para compreender e lidar com o stresse, em particular identificar e controlar os seus sintomas. Com metodologias dinâmicas e interactivas foi realizado um workshop de formação sobre stresse.

Os resultados obtidos parecem indicar que intervenções como esta têm utilidade na promoção do bem-estar do estudante. Os estudantes do Ensino Básico/ Secundário demonstram menor número de sintomas de stresse do que estudantes do Ensino Superior. Por fim, a forma como o aluno lida com o stresse parece ser o maior preditor da sua percepção de sucesso escolar.

São referidas algumas implicações deste trabalho no sentido de serem optimizados recursos para uma adequada gestão do stresse em contexto escolar.

**Palavras-Chave:** Controlo do Stresse, Sintomas, Estudante, Bem-Estar

### Student Stress: Identification, Training and Optimization

**Abstract:** The present work aims to develop student awareness on understanding and dealing with stress, particularly to identify and control stress symptoms.

Based on dynamic and interactive methodologies, a stress-related training workshop was conducted.

Results seem to show that these trainings are useful for the promotion of student wellness. They also demonstrate that primary and secondary school attending students show less stress symptoms than higher education students. Finally, the way students handle stress seems to be the greatest predictor of their perception of school success. Some implications of this work are referred, in order to optimize resources, envisaging suitable stress management in the school context.

**Keywords:** Stress Management, Symptoms, Students, Wellness

### Introdução

A democratização do ensino levou a uma população estudantil numerosa e heterogénea, caracterizada por uma enorme diversificação etária, sócio cultural, económica e étnica, pelo que tem sido solicitado às instituições de ensino superior

que adequem as suas respostas às características desta nova população estudantil, nomeadamente ao nível dos problemas pessoais e académicos.

Desta forma, o fenómeno do insucesso académico tem vindo a tornar-se numa área de interesse na investigação pelos respon-

---

\* Departamento de Ciências da Educação, Universidade de Aveiro. Email. anabelapereira@ua.pt.

\*\* Departamento de Ciências da Educação, Universidade de Aveiro e FCT.

sáveis de educação, não só ao nível dos ensinos básico e secundário (Yoon, 2002), mas também ao nível do ensino superior. Esta preocupação é bastante visível nos inúmeros estudos, teóricos e empíricos, que têm vindo a ser realizados sobre o insucesso/sucesso dos alunos no ensino superior (e.g., Alarcão, 2000; Almeida, Soares & Ferreira, 1999; Jardim, 2007; Pereira, Vaz, Patrício, Campos, & Pereira, 1999; Tavares et. al, 2006).

A promoção do sucesso académico no ensino superior terá que passar obrigatoriamente por uma perspectiva multidisciplinar e transversal que envolva políticas educativas, instituições, currículos, alunos e professores (Santiago et al., 2001; Tavares, 2003).

Medidas recentes do Ministério da Educação comprovam a relevância da implementação de estratégias de promoção do sucesso académico no ensino superior, nomeadamente o Despacho n.º 6659/99 (2.ª série) de 5 de Abril, a Lei n.º 1/2003 de 6 de Janeiro ou ainda a Lei n.º 37/2003 de 22 de Agosto. Em resultado destas medidas, na Universidade de Aveiro diversos projectos de investigação e intervenções dirigidas à promoção do sucesso académico a nível das variáveis psicológicas, foram definidos e implementados (e.g., Bessa, 2006; Gomes, 2005; Jardim, 2007; Pereira, 2005; Pereira, Monteiro, Gomes, & Tavares, 2005; Pereira, Motta et al., 2004; Tavares, 2003; Tavares, Pereira et al., 2006).

Tais projectos foram focalizados em objectivos de diagnóstico e de intervenção, com vista à identificação dos factores de sucesso e de insucesso dos alunos e ao posterior desenvolvimento de programas de acções psicopedagógicas. De salientar os trabalhos que se desenvolveram a nível dos projectos Estratégias de Promoção do Sucesso Académico no Ensino Superior

(EPSAES) e Laboratório de Estudo e Intervenção no Ensino Superior (LEIES), ambos coordenados pela Universidade de Aveiro. O projecto EPSAES, decorrido entre 2001 e 2005, teve como principal objectivo a investigação-acção junto dos estudantes, professores, currículos e instituições aos níveis micro, meso, exo e macro, contemplando ainda o objectivo do diagnóstico. Contou com a participação de diversos pólos, designadamente: a Universidade do Algarve, a Universidade de Aveiro, a Universidade do Minho, a Universidade de Lisboa e a Universidade do Porto (Tavares, 2003). O projecto LEIES, decorrido entre 2002 e 2004 enquanto projecto financiado, teve como objectivo geral a promoção do sucesso académico no ensino superior através de acções de diagnóstico e de intervenção. Uma vez que uma das grandes áreas consideradas no processo de adaptação do jovem estudante ao ensino superior e conseqüente sucesso académico é a adaptação psicológica, envolvendo principalmente aspectos relacionados com o bem-estar e com o equilíbrio físico e emocional dos alunos (Almeida et al., 1999; Baker & Siryk, 1989; Gerdes & Mallinckrodt, 1994; Russell & Petrie, 1992; Upcraft & Gardner, 1989), optou-se por integrar no LEIES uma linha de investigação vocacionada para a Promoção do Desenvolvimento Pessoal e Educação para a Saúde. Esta apresentava os seguintes objectivos gerais: identificar as necessidades do indivíduo, ao nível do seu desenvolvimento pessoal; sensibilizar o indivíduo para mudanças de comportamento, tendo em vista o bem-estar e a promoção da saúde mental e física; consciencializar o indivíduo de que as mudanças dependem das suas tomadas de decisão e acções interventivas; promover a educação para a saúde em contexto académico; identifi-

car e lidar com o stresse e a ansiedade em contextos académicos; desenvolver as dimensões multifacetadas do self /eu; delinear programas e módulos de formação acessíveis à população universitária; e ajudar o indivíduo a modificar comportamentos inadequados (Laboratório de Estudo e Intervenção no Ensino Superior II -LEIES II - 2006).

No âmbito da referida linha de investigação e desde o ano lectivo 2002/2003, têm sido realizados na Universidade de Aveiro diversos módulos de formação com temas vários visando sempre a promoção do desenvolvimento pessoal e educação para a saúde (Monteiro, Pereira, Tavares, & Gomes, 2005), cuja utilidade tem sido avaliada pelos participantes de forma muito positiva (Pereira et al., 2005).

Neste sentido, no contexto da Semana Aberta da Ciência e Tecnologia da Universidade de Aveiro, conduzimos um Workshop de formação sobre stresse, aberto à comunidade académica da Universidade, bem como a alunos de outras escolas.

Assim, com o presente estudo pretendemos: (1) identificar os sintomas de stresse cognitivos, fisiológicos e comportamentais; (2) treinar uma técnica de controlo do stresse (relaxamento muscular com introdução de slide de paz) e averiguar a sua utilidade e eficácia; e, (3) promover uma maior compreensão do stresse e do seu impacto do sucesso académico.

## Método

### *Participantes*

Neste Workshop de formação, participaram 108 sujeitos, incluindo professores, funcionários da Universidade de Aveiro e alunos do Ensino Básico/ Secundário e do Ensino Superior. Os professores e funci-

onários foram excluídos das análises posteriores por não se encaixarem nos objectivos do presente trabalho.

A amostra final considerada foi constituída por 92 sujeitos, dos quais 66 (71,78%) são do sexo feminino e 24 (26,1%) do sexo masculino. As idades oscilaram entre os 15 e os 48 anos, com uma média de 19,21 anos (DP=6,74). Uma vez que esta actividade se integrava na semana aberta da Universidade de Aveiro, dos 84 estudantes presentes, apenas 39 (42,4%) eram alunos do Ensino Superior, sendo os restantes 51 (55,4%) alunos do nível de Ensino Básico e Secundário.

### *Instrumentos*

Foi aplicado um programa de relaxamento, o qual foi avaliado através de um questionário de auto-avaliação, constituído por duas partes. A primeira é relativa à avaliação da sessão, constituída por 6 itens, e a segunda versa a identificação de sintomas de stress e seu impacto na vida escolar, constituída por 11 itens. As questões são respondidas em escala Likert, de 1 a 5, sendo apenas uma referente à descrição do sintoma, do tipo *open-ended*.

### *Procedimentos*

A amostra foi recolhida através das inscrições no Workshop de formação, realizado no ano lectivo de 2007/08, intitulado “Emoção e Stresse”. A sessão de formação consistiu de uma parte teórica, onde foram focados os conceitos, modelos explicativos do stresse, bem como a identificação das principais técnicas e métodos para o seu controlo, e de uma parte prática com dinâmicas interactivas, que consistiu numa sessão de relaxamento, orientada pelas autoras, na qual os participantes tiveram oportunidade de treinar a técnica de relaxamento muscular de Jacobson, associada à indução de “imagens de paz” (Wishful Thinking).

Os questionários foram distribuídos no final da sessão, sendo garantida a confidencialidade e o anonimato das respostas. Na análise dos dados foi utilizado o programa estatístico SPSS –Versão 15, e análise de conteúdo para a questão aberta.

## Resultados

### Avaliação da sessão

De um modo global, os participantes tinham boas expectativas acerca da sessão de formação (média=4,14 e d.p.=0,98), avaliando a utilidade do tema como boa (média=3.8 e d.p.=0.89). O programa de relaxamento demonstrou ser eficaz, uma vez que enquanto no início da sessão a auto-percepção do bem-estar dos alunos era razoável (média=3.23 e d.p.=0.7), no final essa avaliação situou-se em média no nível bom (média=3.97 e d.p.=0.76), sendo essa melhoria estatisticamente significativa ( $z = -6.18$ ;  $p = 0.00$ ).

Esta melhoria é mantida ao considerarmos quer o grupo do Ensino Básico/Secundário ( $z = -3.78$ ;  $p = 0.000$ ), quer o grupo do Ensino Superior ( $z = -4.98$ ;  $p = 0.000$ ).

ção ao grupo do Ensino Secundário (antes da formação: média=3.29; depois da formação: média 3.91).

### Sintomas de stresse

Relativamente aos sintomas de stresse, a nível cognitivo, comportamental e fisiológico, verificamos que os indivíduos identificam mais sintomas comportamentais. Os mais comumente descritos foram o fumar em excesso, alterações na quantidade de comida ingerida e alterações do sono. No que respeita aos sintomas cognitivos identificados, sobressaem pensamentos associados ao fracasso, ao mau desempenho e dificuldades de memorização e recuperação. Já no que concerne aos sintomas fisiológicos, os mais enumerados foram a taquicardia, transpiração e dores no corpo (cabeça, barriga, costas...).

Verificámos, ainda, que enquanto que o grupo do Ensino Básico/ Secundário enumera maior número de sintomas cognitivos, o grupo do Ensino Superior descreve maior número de sintomas fisiológicos. As médias obtidas podem ser vistas no Quadro 1.

O grupo de alunos do Ensino Superior manifesta uma média superior aos alunos do Ensino Básico/ Secundário, sendo a

Quadro 1 - Média do número de sintomas enumerados

	Sintomas Cognitivos	Sintomas Comportamentais	Sintomas Fisiológicos
Total da Amostra	0.99	1.02	0.98
Ensino Básico/Secundário	0.84	0.78	0.59
Ensino Superior	1.21	1.33	1.51

Ainda assim, o grupo de alunos do Ensino Superior parece ter obtido maiores benefícios desta sessão de formação, uma vez que iniciou com níveis mais baixos de bem-estar (antes da formação: média=3.13) e terminou com níveis mais elevados (depois da formação: média=4.05) em rela-

diferença observada significativa, quer para os sintomas cognitivos ( $z = -2.61$ ;  $p = 0.01$ ), comportamentais ( $z = -3.54$ ;  $p = 0.000$ ) ou fisiológicos ( $z = -4.56$ ;  $p = 0.000$ ). De facto, foram encontradas diferenças, embora do ponto de vista clínico (*size-effect*), não parece ser relevante.

### ***Impacto do stresse na percepção de sucesso escolar***

Constatamos que parece haver associação entre os níveis de stresse e o sucesso escolar. Nomeadamente, quanto maior o nível de stresse a que o estudante sente estar exposto na vida escolar/ académica, maior a interferência que sente que esse mesmo stresse tem no seu rendimento escolar ( $s = 0.32$ ;  $p = 0.01$ ). Por outro lado, quanto maior o nível de controlo que o individuo sente ter face à ansiedade aos testes/ exames, menor a interferência que percebe que o stresse tenha no seu rendimento escolar ( $s = 0.3$ ;  $p = 0.01$ ). Ainda, quanto maior a percepção de interferência do stresse no rendimento escolar, menor a percepção de sucesso escolar ( $s = -0.25$ ;  $p = 0.05$ ), enquanto que quanto maior o nível de controlo percebido sobre a ansiedade aos testes/ exames, maior a percepção de sucesso escolar ( $s = 0.32$ ;  $p = 0.01$ ). Com o intuito de perceber a contribuição destas variáveis para a percepção de sucesso escolar, realizámos uma análise de regressão múltipla. Verificámos que a interferência do stresse no rendimento escolar e a percepção de controlo sobre a ansiedade aos testes/ exames surgem como variáveis preditoras da percepção do sucesso académico ( $F = 6.93$ ;  $p = 0.01$ ), explicando 13.5% da sua variância, sendo o primeiro no sentido negativo e segundo no sentido positivo.

### **Discussão**

Os resultados obtidos permitiram-nos constatar da adequabilidade desta formação e tipo de apoio ao estudante, uma vez que possibilitou a melhoria nos níveis de bem-estar percebido, para todos os grupos considerados, sendo tais resultados semelhantes a outras investigações realizadas em contexto universitário (Pereira et al.,

2004; Monteiro et al., 2005).

Os alunos do Ensino Básico/ Secundário parecem identificar com maior facilidade os sintomas cognitivos do stresse, enquanto que os estudantes do Ensino Superior, por seu turno, parecem enumerar com maior frequência sintomas fisiológicos, podendo ser tais diferenças justificadas pelas fases de desenvolvimento em que se encontram (Arnett, 2000).

Em termos cognitivos, o stresse parece associar-se a uma visão negativa de si próprio como incapaz de realizar as tarefas em causa, nomeadamente escolares/ académicas, talvez reforçado por dificuldades ao nível de memorização e recuperação. Ao nível comportamental, o stresse parece associar-se à adopção de comportamentos de risco, especificamente no que respeita ao consumo de tabaco, noitadas e alimentação desregular (Gomes, 2005). No que concerne aos sintomas fisiológicos, salienta-se a taquicardia, a qual é responsável pelo aumento da vulnerabilidade ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Pereira, 2006). Dos resultados considerados pudemos, ainda, concluir que não parece ser o nível de stresse sentido que influi na percepção de sucesso académico, mas sim a forma como se lida com esse stresse. Aprender a lidar adequadamente com situações indutoras de stresse poderá, em questões específicas como a ansiedade aos exames, ajudar a controlar o aparecimento de sintomas perturbadores do desempenho escolar e do bem-estar dos alunos. Nessa medida, as instituições escolares deverão apostar em programas de educação para a saúde, com ênfase no desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

### **Referências**

#### **Bibliográficas**

Alarcão, I. (2000). Para uma conceptualização dos fenómenos de

- insucesso/sucesso escolares no ensino superior. In J. Tavares & R. A. Santiago (Orgs.), *Ensino superior: (In)sucesso académico* (pp. 11-24). Porto: Porto Editora.
- Almeida, L. S., Soares, A. P., & Ferreira, J. A. (1999). *Adaptação, rendimento e desenvolvimento dos estudantes do ensino superior: Construção/validação do Questionário de Vivências Académicas*. Centro de Estudos e Educação e Psicologia (CEEP), Série Relatórios de Investigação. Braga: Universidade do Minho.
- Arnett, J.J. (2000). *Emerging Adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, vol. 55, n.º 5, pp. 469-480.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *SACQ Student Adaptation to College Questionnaire Manual*. Los Angeles, CA, Western Psychological Services.
- Bessa, J. A. (2006). *Aprendizagem auto-regulada, envolvimento e ganhos académicos em estudantes do ensino superior*. Tese de doutoramento. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Despacho n.º 6659/99, publicado no *Diário da República*, II Série, de 5 de Abril.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). *Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention*. *Journal of Counseling and Development*, 72, 281-289.
- Gomes, A. A. (2005). *Sono, sucesso académico e bem-estar em estudantes universitários*. Tese de Doutoramento. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Jardim, M. J. (2007). *Programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais: Estudo para a promoção do sucesso académico*. Tese de Doutoramento. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Lei n.º 1/2003, de 6 de Janeiro.
- Lei n.º 37/2003, de 22 de Agosto.
- Laboratório de Estudo e Intervenção no Ensino Superior (2006). *Relatório de Atividades. Linha 6 – Promoção do Desenvolvimento Pessoal e Educação para a Saúde e Bem-Estar*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Monteiro, S., Gomes, A., Pereira, A., Tavares, J., & Gomes, A. A. (2005). *Promoção da Saúde e Bem-Estar no Ensino Superior (P.S.B.E.E.S.): Contributos para o Percorso Educativo*. In *Actas do Congresso Internacional Educação e Trabalho*. Publicação em formato CDROM. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Pereira, A. M. S. (2005). *Para obter sucesso académico na vida académica: Apoio dos estudantes pares*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Pereira, A.M.S. (2006). *Stresse e doenças: Contributos da Psicologia da Saúde na última década*” In Isabel Leal (Eds) *Perspectivas em Psicologia da Saúde* Coimbra: Quarteto Editora pp.145-167
- Pereira, A. M. S., Monteiro, S., Gomes, A., Tavares, J. (2005, Março). *Educação para a saúde e bem-estar: Avaliação de um programa de intervenção no ensino superior*”. *D@es – Docência e Aprendizagem no Ensino Superior*. Retirado a 9 de Dezembro de 2007 de [http://www2.iia.pt/uiccpsf/daes\\_saude\\_e\\_bem\\_estar.pdf](http://www2.iia.pt/uiccpsf/daes_saude_e_bem_estar.pdf)
- Pereira, A. M. S., Vaz, C., Patrício, M., Campos, M., & Pereira, R. (1999). *Contribuição para o estudo do sucesso e insucesso na Universidade de Coimbra*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Pereira, A.M.S.; Decq Motta, E.; Pinto, C.; Melo, A.; Bernardino, O.; Lopes, P.; Ferreira, J.; Mendes, R. & Vaz, A.

- (2004). Aplicação de um programa de controlo do stresse e ansiedade na Universidade. In Ribeiro, J. & Leal, I. (ed.). *Actas do 5 Congresso de Psicologia da Saúde*, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, ISPA edições, pp. 127-132.
- Russell, R. K., & Petrie, T. A. (1992). Academic adjustment of college students: Assessment and counselling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology* (2nd ed.). London: John Wiley & Sons.
- Santiago, R. A., Tavares, J., Taveira, M. C., Lencastre, L., & Gonçalves, F. (2001). Promover o sucesso académico através da avaliação e intervenção na universidade. *Avaliação*, 6 (3), 31-43.
- Tavares, J. (2003). *Formação e Inovação no Ensino Superior*. Porto: Porto Editora.
- Tavares, J., Pereira, A. M. S., Gomes, A. A., Cabral, A. P., Fernandes, C., Huet, I., Bessa, J., Carvalho, R., & Monteiro, S. (2006). Estratégias de promoção do sucesso académico: Uma intervenção em contexto curricular. *Análise Psicológica*, XXIV(1), 61-72.
- Upcraft, M. L., & Gardner, J. N. (1989). A comprehensive approach to enhancing freshman success. In M. L. Upcraft, J. N. Gardner, & Associates (Eds.), *The freshman year experience: Helping students to survive and succeed in college*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Yoon, J. S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: Stress, negative affect, and self-efficacy. *Social Behavior and Personality*, 30(5), 485-494.

