

## OS NÍVEIS DE STRESS DOS ALUNOS DE LICENCIATURA, DA UCP – VISEU

**Bruno Costa\*, Fábio Lopes\*, Mauro Neves\*, Paulo Almeida Pereira†**

*Com este trabalho, realizado no ano lectivo de 2007/2008, pretende analisar-se os níveis de stress na comunidade académica da UCP – Viseu, bem como as estratégias de coping desenvolvidas para o combater, temática que pode contribuir para a compreensão da forma como os alunos respondem às mudanças, nesta fase da sua vida, repleta de novos desafios e incertezas, que podem estar na origem de desequilíbrios emocionais e no esgotamento dos estudantes.*

*São apresentadas definições dos conceitos de stress e estratégias de coping, abordando-se também as mudanças inerentes à transição para o ensino superior e as tarefas que precisam de superar ao longo do ciclo de estudos.*

*Procede-se ao enquadramento metodológico do estudo, com a caracterização da população em estudo, método de selecção da amostra, apresentação de objectivos e hipóteses e do instrumento de recolha de informação.*

*A análise permite determinar os factores de stress e as estratégias de coping predominantes, bem como a sua relação com os cursos frequentados pelos alunos, o facto de estar no início ou fim do curso e as variáveis de caracterização sexo, idade e nível sócio-económico. Finalmente são determinadas as relações existentes entre o stress e respectivos factores e o coping e respectivas estratégias.*

**Palavras-chave:** Stress, Coping, Ensino superior.

*This work, conducted in the 2007/2008 school year, intends to examine the levels of stress in the academic community of the Portuguese Catholic University (UCP) - Viseu, as well as the coping strategies developed to fight it, a theme that can contribute to the understanding of how students respond to changes at this stage of his*

---

\* Licenciados em Serviço Social - Departamento de Economia, Gestão e Ciências Sociais - Pólo de Viseu do Centro Regional das Beiras da Universidade Católica Portuguesa

† Prof. Auxiliar - Departamento de Economia, Gestão e Ciências Sociais - Pólo de Viseu do Centro Regional das Beiras da Universidade Católica Portuguesa. E-mail: [ppereira@crb.ucp.pt](mailto:ppereira@crb.ucp.pt)

*life, full of new challenges and uncertainties, which may be the cause of imbalances and emotional exhaustion of students.*

*Definitions of stress and coping strategies are presented, also addressing the changes in the transition to higher education and the tasks that need to overcome along the course.*

*The methodological framework of the study is presented, with the characterization of the studied population, method of sample selection, objectives and hypothesis presentation and the information-gathering tool used.*

*The analysis allows to determine the predominating stressors and coping strategies, as well as their relationship with the courses taken by students, being in the beginning or end of the course and the characterization variables sex, age and socio-economic level. Finally, the relationship between stress and related factors and coping and their strategies is determined.*

**Keywords:** Stress, Coping, higher education.

## 1. INTRODUÇÃO

Da entrada para o Ensino Superior à conclusão do curso ocorrem muitas mudanças na vida dos jovens. É uma fase repleta de novos desafios e incertezas, que podem estar na origem de desequilíbrios emocionais e no esgotamento dos estudantes. Acontece que a ideia de sucesso marca cada vez mais as sociedades actuais e se há uma geração ou duas ter um curso superior dava garantias de empregabilidade e era sinónimo de estabilidade, hoje em dia não é assim. A crescente pressão do mercado de trabalho coloca cada vez maiores exigências de competitividade e produtividade aos estudantes.

A palavra stress, no seio académico, está associada a momentos de contrariedade: as desigualdades de desempenho, a autoavaliação dos alunos, as expectativas contrárias às suas experiências, os exames, a adaptação a um mundo diferente do ensino secundário, que implica mudanças sociais, culturais ou até mesmo psicológicas e físicas. O principal motivo deste trabalho é tentar perceber as situações de stress e quais as estratégias de *coping* utilizadas para melhorar a qualidade de vida dos alunos.

Ainda que o stress seja um tema alvo de alguns trabalhos de investigação (Compas, 1987; Folkman e Moskowitz, 2000), consideramos, em contexto académico, ser fundamental a abordagem ao tema numa perspectiva holística. A preocupação deste estudo não se pretende exclusivamente com o sucesso académico, mas com o bem-estar dos estudantes.

De acordo com alguns estudos (Folkman e Lazarus, 1985), verificou-se que os alunos universitários apresentaram emoções de ameaça e de desafio, dois dias antes dos exames, outros (Pereira *et al*, 2006; Ferraz e Pereira, 2002; Ferreira, 2006) apontam que os bons alunos têm maior motivação e usam estratégias de *coping* mais eficazes e que, pelo contrário, os alunos com menor rendimento recorrem a piores estratégias de *coping*.

Sendo o objectivo deste estudo a medição e identificação das circunstâncias indutoras de stress e a verificação de estratégias de *coping* mais utilizadas pelos alunos universitários, este trabalho divide-se em duas partes: o enquadramento teórico e o estudo empírico.

O enquadramento teórico é composto pelas perspectivas de alguns autores, divididas em três partes principais: conceitos de stress e os factores de stress académico; conceitos de *coping* e estratégias que os universitários utilizam para lidar com agentes indutores de stress; análise de um factor importante na vida de um jovem estudante: a transição e a adaptação ao ensino superior.

A parte empírica desenvolveu-se mediante um estudo quantitativo de inquérito por questionário, com o recurso a dois instrumentos: “Identificação dos Factores de Stress em Estudantes Universitários” (Serra, 2002), que permitiu a medição dos níveis de stress e os principais factores de stress e a escala “Lidar com o Stress” (Serra *et al*, 1988), que possibilitou identificar as estratégias de *coping* dos estudantes universitários da amostra.

## 2. STRESS E *COPING*

### 2.1. Stress: perspectivas teóricas.

Segundo Serra (2002), o stress determina consequências preocupantes que podem lesar o bem-estar, a saúde física e mental do indivíduo e “representa a relação que se estabelece entre a carga sentida pelo ser humano e a resposta psicofisiológica que, perante a mesma, o indivíduo desencadeia” (Lazarus, 1999, citado por Serra, 2002, p.13).

O stress pode induzir uma condição de incentivo ou de desgaste, o que é pertinente no contexto de ensino superior em que, por exemplo, o stress pode ser um impulso para resolver problemas ou estudar para um exame, ou por outro lado, ter repercussões negativas que promovem o sofrimento e deterioram a qualidade de vida.

Podem distinguir-se três modelos utilizados na concepção e avaliação do stress: os que focam as causas, os que focam as consequências e os que focam o processo. Os primeiros designam-se por abordagem ambiental, uma vez que tratam o stress como uma característica do estímulo, como uma carga, focada nos acontecimentos ou experiências nocivas do meio ambiente. Os segundos constituem a abordagem biológica, focada nas alterações fisiológicas que ocorrem no sistema biológico quando é afectado por um estímulo ou carga excessiva ou nociva. A terceira abordagem é a abordagem psicológica, focada na interacção entre o indivíduo e o meio e na avaliação subjectiva do stress que é feita pelo indivíduo.

Hans Selye, que foi pioneiro no desenvolvimento do conceito de stress, designou-o como sendo a resposta fisiológica do organismo quando este é sujeito

a estímulos negativos: “o stress é o resultado de qualquer exigência sobre um ser humano, seja o efeito mental ou somático” (Selye, 1991, p.22).

A grande mudança no paradigma do stress, de uma visão colectiva para uma visão mais individual, deveu-se, em parte, ao facto de se verificar que a estímulos semelhantes correspondiam reacções diferentes. Deste modo o conceito de stress evoluiu de uma explicação determinista para uma explicação interaccionista, surgindo um modelo multidimensional, possibilitando a introdução de várias variáveis que podem contribuir para uma melhor explicação dos factores envolvidos na mediação dos efeitos do stress: o Modelo Transaccional de Lazarus e Folkman (1985). Estes consideram que o stress psicológico é a avaliação que o indivíduo faz da sua relação com o ambiente na medida em que pode exceder os seus recursos e afectar o seu bem-estar.

Serra refere-se aos aspectos cognitivos numa perspectiva complementar à visão de Selye do seguinte modo: “O homem é um ser pensante, que se envolve em processos de avaliação. Como tal, embora desenvolva um estado de tensão quando sente uma carga excessiva, o processo não acaba aí, não fica estático. Há uma interacção de duplo sentido que se estabelece entre o indivíduo/meio ambiente e o meio ambiente/indivíduo que vai determinar as consequências e a evolução da resposta” (Serra, 1999, p.14).

Este modelo tem a designação de modelo transaccional porque defende que o stress não é consequência directa de determinado stressor, mas resulta da interacção entre esse agente e a percepção/avaliação que a pessoa faz desse mesmo agente, introduzindo assim a relação do stress com o estudo das estratégias de gestão do stress, ou seja, as estratégias de *coping*.

Segundo Serra, “(...) a percepção de controlo, o sentido de competência, e as expectativas de auto-eficácia estão interligados. Quando o indivíduo melhora as suas aptidões e recursos, tal facto ajuda-o a criar a percepção de controle sobre os acontecimentos. Quando se torna capaz de os aplicar e, ao fazê-lo, atenua os efeitos do stress, então está a melhorar o seu sentido de competência. Quando verifica que a mudança se opera através do seu próprio comportamento reforça as expectativas de auto-eficácia” (Serra, 1999, p.92).

O grau de confiança que as pessoas sentem na sua capacidade de dominar o ambiente ou, alternativamente, se sentem grande vulnerabilidade considerando o mundo como perigoso e hostil, afecta o modo como um acontecimento irá produzir uma avaliação de ameaça ou desafio.

## 2.2. Factores de Stress.

A compreensão de uma situação de stress implica que se considere, não apenas os factores de stress, mas também o processo de adaptação, a possibilidade de crise e o estado de recuperação. De um modo geral, numa situação de stress não intervém apenas um único factor mas sim um factor central e outros decorrentes daquele ou independentes mas concomitantes.

Os factores de stress constituem uma pressão que perturba o indivíduo ou o sistema, desencadeando um estado de tensão e desequilíbrio e exigindo mudanças, as quais são essenciais para que novos estados de equilíbrio sejam alcançados.

Alguns dos stressores específicos a estas etapas de desenvolvimento estão associados à escola: a nível académico: a pressão para o sucesso e para a obtenção de bons resultados, o grande número de disciplinas, que exige competências de organização e gestão do estudo e origina uma grande carga de trabalho; ao nível da relação com os professores e com as regras da escola; e ao nível da relação entre pares: a aceitação pelos colegas, o medo de desagradar.

Assim sendo, factores como a ansiedade, a exigência dos professores, a relativa independência dos pais, as actividades extra curriculares excessivas, a transição de escola, de cidade, a transição socio-cultural, a pressão dos pais, entre muitos outros, poderão levar o estudante universitário a ter altos níveis de stress. Não podemos deixar de referir o factor que talvez seja o mais importante: a ansiedade inerente à avaliação do desempenho, seja ela contínua ou ligada à expectativa de eficácia em momentos de avaliação decisivos, como são as épocas de exames, as apresentações orais ou a defesa de trabalhos finais de licenciatura.

### 2.3. *Coping*: perspectivas teóricas.

O termo *coping* refere-se às estratégias que são utilizadas pelo ser humano para lidar com as ocorrências indutoras de stress. Segundo Vaz Serra (2002), estas estratégias “podem ser orientadas para a resolução do problema, para o controlo da emoção ou para aspectos do relacionamento com pessoas da rede social a que o indivíduo pertence.”

Lazarus e Folkman (1984) definem o *coping* como um conjunto de comportamentos que controlam condições adversas: os esforços adaptativos dos indivíduos, ou seja, as estratégias que utilizam para lidar com agentes indutores de stress. Estas estratégias pretendem resolver, tolerar, reduzir ou minimizar as exigências da relação de stress, tornando-as mais favoráveis e assegurando o bem-estar pessoal.

Fonseca refere que “(...) é através do processo de *coping* e da consequente elaboração e concretização de estratégias de *coping*, que as pessoas procuram lidar com situações internas problemáticas e/ou gerir as transacções entre elas mesmas e o ambiente, que se apresentem como desafiantes para o próprio. Para Lazarus e Folkman (1984), o processo de *coping* é simultaneamente emocional e cognitivo, por meio do qual o indivíduo faz uma série de julgamentos, acerca dos potenciais efeitos dos acontecimentos no seu bem-estar” (Fonseca, 2005, p.148).

O significado de *coping* eficaz sujeita-se a mudanças permanentes, sendo necessário examinar os acontecimentos psicológicos, numa perspectiva longitudinal e mais holística, da forma como as pessoas lidam com o stress como processo: o que pensam, o que querem, como querem, como sentem e agem no seu

esforço, perante uma situação de adaptação ou para atingirem os seus objectivos – diferenças intra e inter individuais (Lazarus, 2000).

De um ponto de vista global e seguindo o modelo conceptual do stress e processo de *coping* de Moos e Schaefer, indicado por Serra (2002) e utilizando-o para os estudantes universitários, as respostas perante o stress devem ser compreendidas considerando cinco aspectos: circunstâncias de vida indutoras de stress e recursos sociais do próprio estudante (saúde física, capacidade económica e relações com a sua rede íntima); aspectos socio-demográficos nos quais se incluem os recursos pessoais de *coping* (auto-confiança, aspirações pessoais, aptidões, entre outros); crises e transições de vida actuais (factores relativos a acontecimentos); avaliação cognitiva da circunstância, a saúde e o bem-estar.

## 2.4. Estratégias de *Coping*.

As respostas ou as estratégias, para lidar com o stress, são consideradas um factor mediador dos efeitos que os acontecimentos sociais podem ter sobre um indivíduo. Folkman e Lazarus (1985), citados por Serra (2002), indicam que as estratégias de *coping* podem ser orientadas para dois objectivos diferentes: a resolução de problemas e o controlo das emoções acompanhantes. No primeiro caso, o estudante orienta os seus esforços para resolver a situação causadora de stress, no outro, tenta diminuir o estado de tensão emocional que foi suscitado interiormente.

De acordo com o tipo específico de situação, assim as estratégias de *coping* poderão ser mais ou menos influenciadas. Estas não são uniformes e apresentam várias funções. As estratégias de *coping* têm uma função protectora, realizando-se essa função através de três perspectivas diferentes, esquematizadas por Serra (1988) da seguinte forma:

- pela eliminação ou modificação das condições que criam problemas;
- pelo controlo perceptivo do significado da experiência ou das suas consequências;
- pela manutenção, dentro de limites razoáveis, das consequências emocionais dos problemas.

Através da primeira estratégia, o indivíduo utiliza as acções que permitem a busca de informação para poder actuar, ou mesmo o confronto com aqueles que criam as dificuldades ou os problemas.

Na segunda estratégia, o controlo perceptivo pode ser reconhecido pela “neutralização da ameaça”, em que são utilizadas comparações positivas do problema (por exemplo: “podia ser pior”), ou através da ignorância selectiva tornando trivial ou minimizando o significado das ocorrências. Poderá ainda utilizar como estratégia o evitamento positivo do problema.

Na terceira estratégia podemos dizer que o indivíduo não lida frontalmente com os problemas. Através de limiares permitidos, tende a reduzir os estados de

tensão emocional, de maneira a que possa aguentar as consequências emocionais dos problemas.

Por sua vez, Lazarus e Folkman atribuem ao *coping* duas funções fundamentais: esforços que permitam lidar de forma adequada com situações indutoras de stress – *coping* focado no problema; regulação do estado emocional, por meio de esforços que permitem ao indivíduo pensar e agir de uma forma eficaz – *coping* focado na emoção.

Consideram-se duas estratégias de *coping* centradas no problema: *coping* confrontativo – consiste em desenvolver acções para modificar a situação; resolução planeada do problema – procura analisar-se a situação para chegar a soluções e depois adoptar a acção directa para resolver o problema.

Enunciam-se depois seis estratégias de *coping* centradas nas emoções: distanciamento – realização de esforços para nos afastarmos da situação ou criarmos uma visão mais positiva; fuga-evitamento – pensamento mágico sobre a situação ou acções para afastamento da situação; auto-controlo – tentativa de modelar os nossos sentimentos e acções em relação ao problema; aceitação da responsabilidade – reconhecer o nosso papel no problema, tentando simultaneamente resolver a situação; reavaliação positiva – tentar criar um significado positivo para a situação em termos de crescimento pessoal; procura de apoio social – tentar obter apoio informativo ou emocional.

Segundo Compas (1987), as estratégias de *coping* que o indivíduo adopta são influenciadas pelo processo de socialização e história pessoal de aprendizagem: nos adolescentes, considera importantes o auto-conceito, auto-eficácia, auto-controlo e auto-percepções, que poderão influenciar o stress e as estratégias de *coping*.

As influências culturais e, especificamente, a aprendizagem cultural dos sistemas de valores e crenças, podem levar a diferentes formas de acção. Os homens e mulheres utilizam também diferentes formas de lidar com o stress, podendo estes dados ser um indicador de que a aprendizagem de estratégias de *coping* é influenciada pela aprendizagem de papéis sociais (Serra, 1988).

Os estudantes universitários, para combater situações de stress, utilizam ou poderão utilizar variadíssimas técnicas ou estratégias de *coping*.

## 2.5. Transição e adaptação ao ensino superior.

No Ensino Superior, desde a entrada até à conclusão do curso, verificam-se mudanças na vida dos jovens. É uma fase plena de novos desafios e incertezas, que podem originar desequilíbrios emocionais e esgotamento.

A transição para o ensino superior é encarada com expectativa, como um desafio, exigindo que os jovens se confrontem com múltiplas e complexas tarefas e as superem, para que possam progredir e desenvolver-se. Por esta razão, a adaptação ao ensino superior pode ser encarada como um processo multidimensional e um potencial agente stressante. Segundo Ferraz e Pereira

(2002), citados por Ferreira (2006), esta transição realça problemas que deverão ser encarados em três dimensões: questões ligadas ao auto-conceito, problemas pessoais (solidão, saudades de casa); problemas académicos; e os problemas financeiros e de gestão da casa. De acordo com Ferreira (2006), a adaptação nunca ocorre isoladamente, mas sim num organismo que tem uma determinada história de vida, diferentes formas de resposta, face aos mesmos acontecimentos de vida, diferenças essas acentuadas por factores biológicos, socio-culturais e económicos.

Um acontecimento pode criar, em diferentes momentos da vida de um indivíduo, diferentes níveis de stress, devido ao facto de estar relacionado com recursos de resistência e estratégias de *coping* que cada indivíduo possui. “As diferentes estratégias de *coping* que utilizamos para lidar com acontecimentos indutores de stress, traduzem-se também em respostas diferentes a esses mesmos acontecimentos, que podem ter um carácter mais ou menos adaptativo” (Ferreira, 2006).

A entrada no Ensino Superior é um período de aumento da autonomia e da liberdade do jovem, mas trata-se de uma época em que também aumenta o seu sentido de responsabilidade e a sua autodisciplina. O estudante tem que lidar com inúmeras tarefas que não lhe são familiares: a procura de quarto ou casa; a procura de emprego em part-time (se o necessitar); a gestão de dinheiro; o lidar com uma vida social diferente; as diferenças entre o ensino secundário e o ensino superior (na dimensão das turmas, na avaliação, no contacto com os professores).

### 3. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Este processo de investigação tem por objectivo encontrar respostas para questões de investigação: quais os níveis de stress na comunidade académica da UCP – Viseu, quais os factores causadores de stress e quais as estratégias de *coping* utilizadas para os combater.

#### 3.1. Objectivos

Para a realização deste estudo empírico, definiram-se também objectivos específicos, relativamente à população alvo:

- determinar os factores causadores de stress na comunidade académica.
- verificar quais as estratégias de coping dos estudantes da UCP – Viseu, para combater as situações de stress;
- comparar os níveis de stress e estratégias de *coping* entre as quatro licenciaturas e entre os alunos do primeiro e último anos;

#### 3.2. Desenho da Investigação

O presente estudo é descritivo, pois pretende descrever a população, por forma a compreender, explicar e fornecer informações sobre os conceitos em análise: o



stress e o *coping*, mas também correlacional, pois pretende determinar-se a relação entre os dois construtos.

### 3.3. População e Amostra

A população em estudo são os alunos do primeiro ciclo de estudos do Pólo de Viseu da Universidade Católica Portuguesa, nomeadamente os do primeiro e último anos de cada curso de licenciatura. Sendo a amostra um subgrupo da população, seleccionado com o propósito de obter informações sobre as características dessa mesma população, o processo de amostragem é não probabilístico por conveniência, pois a amostra é constituída pelos alunos que se encontravam a frequentar as aulas no momento da aplicação dos questionários.

### 3.4. Instrumentos de Recolha de Informação

Para a mediação e percepção dos níveis de stress e das estratégias de *coping* dos estudantes universitários da amostra, foram utilizados os instrumentos “Identificação dos Factores de Stress em Estudantes Universitários” e “Lidar com o Stress”, apresentados em Anexo, a cuja numeração das questões colocadas se faz referência nos quadros seguintes.

Utilizou-se o questionário “Identificação dos Factores de Stress em Estudantes Universitários”, desenvolvido por Anabela Pereira e pela equipa do Gabinete de Apoio Psicopedagógico dos Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra (GAP\_SASUC), em 2003, uma vez que se trata de um instrumento desenvolvido para a realidade Portuguesa, com a finalidade de identificar os principais factores de Stress do estudante universitário.

A escala deste questionário é do tipo Likert e varia entre 1 e 5 pontos, com 50 itens, sendo que quanto maior for a pontuação obtida, maior é o nível de Stress do inquirido. Os autores do questionário identificaram quatro factores como os principais indutores de Stress na vida académica, que intitularam: ansiedade aos exames/avaliações; auto-estima e bem-estar; ansiedade social e condições sócio-económicas, apresentados no Quadro I.

**Quadro I**  
Factores de Stress

Factores de Stress	Questões
Ansiedade aos exames/avaliações	1, 5, 6, 7, 13, 14, 26 e 34
Auto-estima e Bem-estar	28, 29, 30, 44, 46, 47, 48 e 50
Ansiedade social	20, 23, 39, 40 e 41
Condições sócio-económicas	18, 19, 43

**Quadro II**  
**Estratégias de *coping***

Estratégias de <i>coping</i>	Questões	Estratégias de <i>coping</i>	Questões
<i>Coping</i> activo	5, 25, 47, 58	Apoio na Religião	7, 18, 48, 60
Planificação	19, 32, 39, 56	Focagem de Emoções	3, 17, 28, 46
Supressão de actividades	15, 33, 42, 55	Negação	6, 27, 40, 57
Inibição de <i>coping</i>	10, 22, 41, 49	Desinvestimento	
Apoio Social Instrumental	4, 14, 30, 45	comportamental	9, 24, 37, 51
Apoio Social Emocional	11, 23, 34, 52	Desinvestimento Mental	2, 16, 31, 43
Reinterpretação Positiva	1, 29, 38, 59	Uso de álcool/drogas	12, 26, 35, 53
Aceitação	13, 21, 44, 54	Humor	8, 20, 36, 50

A versão utilizada é constituída por 15 escalas com 4 itens cada, num total de 60 itens, cuja escala de resposta é de tipo Likert, em que 1 significa habitualmente não faço isto de todo e 4 corresponde a habitualmente faço muito isto. Os itens que pertencem a cada escala encontram-se discriminados no Quadro II.

Quanto ao nível de consistência interna, verificou-se um valor elevado para as duas escalas e para muitas das suas dimensões, como pode observar-se no Quadro III.

A análise de consistência interna revelou que o valor de  $\alpha$  de Cronbach é bastante superior a 0,8 para ambas as escalas, o que indica uma boa consistência interna (Yaffe, 1999 e Garson, 2006).

**Quadro III**  
**Medida da Consistência Interna das Escalas e suas Dimensões**

Escala	Alfa de Cronbach	Itens	Escala	Alfa de Cronbach	Itens
<b>Escala de Stress</b>	<b>0,948</b>	<b>50</b>	Apoio Social Instrumental	0,772	4
Ansiedade	0,827	8	Apoio Social Emocional	0,760	4
Auto-estima	0,853	8	Reinterpretação Positiva	0,599	4
Ansiedade	0,795	5	Aceitação	0,839	4
Condições	0,694	3	Apoio na Religião	0,891	4
			Focagem de Emoções	0,615	4
<b>Escala de COPE</b>	<b>0,929</b>	<b>60</b>	Negação	0,533	4
<i>Coping</i> activo	0,705	4	Desinvest. comportamental	0,688	4
Planificação	0,715	4	Desinvestimento Mental	0,485	4
Supressão de actividades	0,594	4	Uso de álcool/ drogas	0,925	4
Inibição de <i>coping</i>	0,462	4	Humor	0,839	4

A maioria das dimensões apresenta valores superiores a 0,7, sendo assim adequadas, embora algumas das dimensões do *coping* apresentem valores inferiores, sendo também utilizadas, com a consciência de que podem não ser totalmente adequadas para medir os construtos em análise. Assim sendo, ambas as escalas possuem boas características psicométricas para esta amostra.

As escalas e respectivas dimensões foram construídas a partir do cálculo da média dos itens que as constituem, convertidos em valores percentuais, em que 0% é o ponto mínimo possível e 100% corresponde ao ponto máximo possível da

escala ou dimensão, o que permite obter resultados mais facilmente perceptíveis e interpretáveis.

#### 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise estatística dos dados foi realizada com recurso ao programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows. As opções metodológicas utilizadas no decorrer da análise estão amplamente explicadas por Maroco (2003) e Pestana e Gageiro (2005).

##### 4.1. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 80 alunos dos quatro cursos de licenciatura existentes na UCP – Viseu: Arquitectura, Gestão, Medicina Dentária e Serviço Social. Os alunos inquiridos foram dos primeiro e último anos.

De acordo com a Tabela I, na amostra verifica-se uma maioria do sexo feminino: 59%, equilíbrio entre os alunos do primeiro e do último ano e predominância do curso de serviço social (41%), seguido de medicina dentária (30%) e arquitectura (20%), o curso de gestão é menos representado e tem apenas alunos do 1.º ano. Refira-se ainda que a idade varia entre 18 e 41 anos, com um valor médio de 23,0 anos e um desvio padrão de 5,2 anos.

**Tabela I**  
Caracterização da amostra

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Curso</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Feminino</i>	47	58.8	<i>Arquitectura</i>	16	20.0
<i>Masculino</i>	33	41.3	<i>Gestão</i>	7	8.8
<b>Ano</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<i>Medicina Dentária</i>	24	30.0
<i>1ºano</i>	42	52.5	<i>Serviço Social</i>	33	41.3
<i>Finalista</i>	38	47.5	<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Quanto à caracterização sócio-económica do agregado familiar, de acordo com a Tabela II, a maioria da amostra tem pais com ensino superior, seguido do ensino secundário. Complementando estes resultados, verifica-se também que os rendimentos ilíquidos do agregado familiar predominantes são superiores a 1500 € mensais.

**Tabela II**  
Classificação sócio-económica

<b>Habilitações literárias</b>	<b>Do pai</b>		<b>da mãe</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Ensino Primário (1º ao 4º ano)</i>	15	18.8	13	16.5
<i>Ensino Básico (5º ao 9º ano)</i>	12	15.0	17	21.5
<i>Ensino Secundário (10º ao 12º ano)</i>	24	30.0	18	22.8
<i>Ensino Superior</i>	29	36.3	31	39.2
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>79</b>	<b>100</b>

<b>Rendimento do Agregado Familiar</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>0 a 500€</i>	2	2.7
<i>501€ a 1000€</i>	16	21.9
<i>1001€ a 1500€</i>	10	13.7
<i>Superior a 1500€</i>	45	61.6
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

#### 4.2. Escala de Stress

As estatísticas para a escala de stress apresentam-se na tabela III. O valor médio da escala de stress é 46%, inferior ao ponto médio da escala (50%). O tipo de stress predominante é a ansiedade aos exames / avaliações, com um valor médio de 60%, seguido pela auto-estima e bem estar e condições sócio-económicas, com cerca de 49% e o valor mais baixo é para a ansiedade social, com 40%; todas as percentagens reportam-se às escalas de medida. Portanto, podemos verificar a existência de stress, mas com níveis não muito elevados, embora para a ansiedade aos exames / avaliações e a auto-estima e bem estar os valores sejam superiores.

**Tabela III**  
Estatísticas para a Escala de Stress e Respectivas Dimensões

	<b>N</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Coef. Variação</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Escala de Stress	80	46.1	16.8	36%	7	100
Ansiedade exames/avaliações	80	60.1	19.7	33%	0	100
Auto-estima e Bem-estar	80	49.4	22.6	46%	0	100
Ansiedade social	80	39.7	22.9	58%	0	100
Condições sócio-económicas	80	48.5	24.5	50%	0	100

### 4.3. Escala de *Coping*

As estatísticas para a escala de *coping* apresentam-se na tabela IV.

**Tabela IV**  
Estatísticas para a Escala de *Coping* e Respectivas Dimensões

	N	Média	Desvio Padrão	Coef. Variação	Mínimo	Máximo
Escala de Cope	80	42.7	12.7	30%	11	75
<i>Coping</i> activo	80	53.5	20.9	39%	8	92
Planificação	79	49.3	19.7	40%	0	92
Supressão de actividades	79	45.1	19.1	42%	0	83
Inibição de <i>coping</i>	80	46.2	17.0	37%	8	83
Apoio Social Instrumental	80	51.8	21.9	42%	0	100
Apoio Social Emocional	80	51.5	22.6	44%	0	100
Reinterpretação Positiva	80	61.7	19.3	31%	17	100
Aceitação	80	42.7	24.3	57%	0	100
Apoio na Religião	80	32.6	30.3	93%	0	92
Focagem de Emoções	80	47.4	20.0	42%	0	92
Negação	80	33.4	20.4	61%	0	83
Desinvestim. comportamental	80	26.0	19.6	75%	0	75
Desinvestimento Mental	80	44.3	20.3	46%	0	100
Uso de álcool/ drogas	80	16.7	25.1	150%	0	100
Humor	80	39.7	26.7	67%	0	100

O valor médio da escala é 43%, também inferior ao ponto médio da escala. A estratégia de *coping* predominante é a reinterpretação positiva, com um valor médio de 62%, seguida das estratégias *coping* activo, apoio social instrumental, apoio social emocional, planificação, focagem de emoções, inibição de *coping* e supressão de actividades, com valores médios entre 45% e 53%, depois seguem-se o desinvestimento mental, aceitação e humor, com valores médios entre 40% e 45%. Menos utilizadas são a negação e apoio na religião, com uma média de cerca de 33% e ainda menos utilizadas são o desinvestimento comportamental, com uma média de 26% e o uso de álcool/ drogas, com um valor médio de 17%. Note-se ainda a elevada dispersão de resultados para o apoio na religião e o uso de álcool/ drogas, que indicam maior variabilidade na sua utilização.

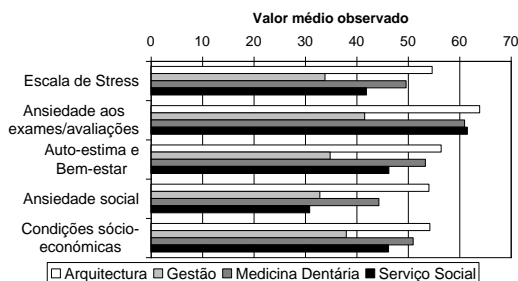
### 4.4. Relação com as variáveis em estudo

Em primeiro lugar, através da aplicação do teste de Kolmogorov-Smirnov, com a correcção de Lilliefors, verifica-se que as variáveis em estudo não cumprem o pressuposto da normalidade da distribuição dos seus valores, pelo que qualquer análise de inferência estatística tem que recorrer a testes não paramétricos: o teste de Kruskal-Wallis (KW), para mais de dois grupos e o teste de Mann-Whitney (MW), para dois grupos. Utiliza-se como referência o valor de 5%, usual nas Ciências Sociais, para estabelecer a significância das diferenças, cuja análise será enfatizada e descrita com maior detalhe para aquelas que são estatisticamente significativas.

## Curso

Analisando o Gráfico I, verificam-se diferenças significativas na escala de stress ( $KW:\chi^2=13,959$ ,  $p=0,003$ ), sendo os níveis de stress superiores para o curso de Arquitectura, seguidos pela Medicina Dentária e, depois, pelo Serviço Social, sendo inferiores para o curso de Gestão.

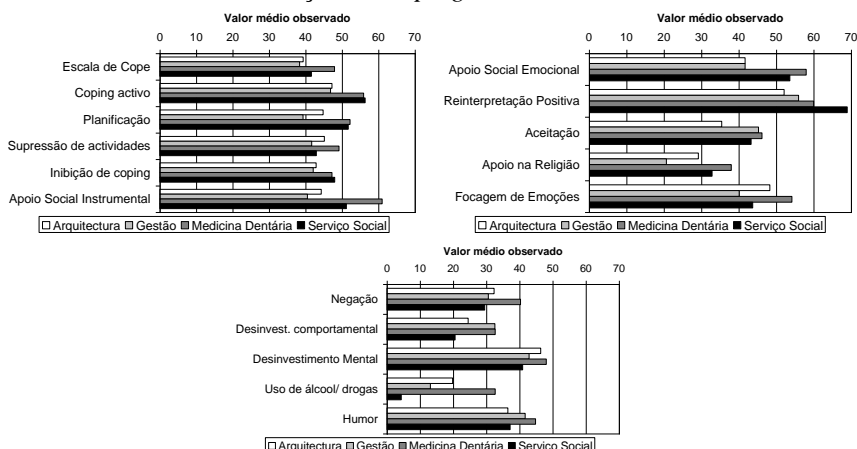
**Gráfico I**  
Relação do Stress com o curso



As diferenças também são significativas para a ansiedade face à avaliação ( $KW:\chi^2=8,306$ ,  $p=0,040$ ), que, sendo idêntica para os restantes cursos, é inferior para o curso de gestão; e para a ansiedade social ( $KW:\chi^2=13,473$ ,  $p=0,004$ ), superior para o curso de Arquitectura, intermédia para a Medicina Dentária e inferior para o Serviço Social e Gestão. Para os restantes factores de stress, existem também diferenças na amostra, mas não significativas.

O Gráfico II ilustra agora a relação entre os cursos e as estratégias de *coping*: genericamente, na amostra estas são superiores no curso de Medicina Dentária e inferiores para os restantes cursos, embora as diferenças não sejam significativas.

**Gráfico II**  
Relação do *Coping* com o curso

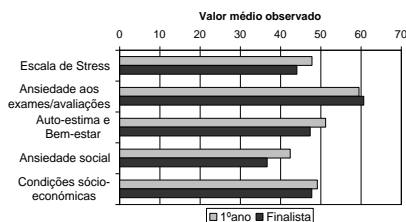


Para a maioria das estratégias, observam-se valores superiores na Medicina Dentária e no Serviço Social e inferiores nos outros dois cursos. Analisando aquelas que apresentam diferenças significativas entre os cursos: o apoio social instrumental ( $KW:\chi^2=7,896$ ,  $p=0,048$ ) é superior para a Medicina Dentária e inferior para a Arquitectura e Gestão, a reinterpretação positiva ( $KW:\chi^2=10,224$ ,  $p=0,017$ ) é superior para o Serviço Social e inferior para a Gestão e, depois, para a Arquitectura e o uso de álcool/ drogas ( $KW:\chi^2=19,834$ ,  $p<0,001$ ) é superior para a Medicina Dentária e inferior para o Serviço Social.

### Ano do curso

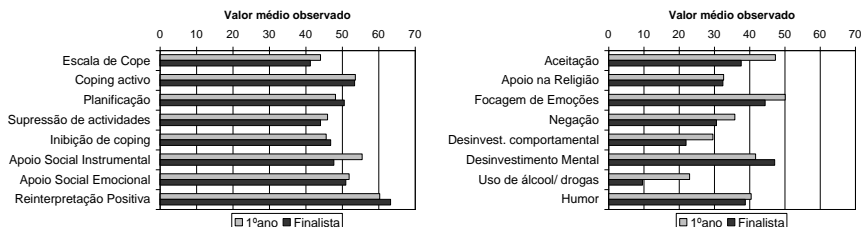
Genericamente, como ilustrado no Gráfico III, o stress e respectivos factores são superiores, na amostra, para o primeiro ano do curso, excepto para a ansiedade face à avaliação; no entanto, as diferenças nunca são estatisticamente significativas.

**Gráfico III**  
Relação do Stress com o ano do curso



Podemos observar, no Gráfico IV que, genericamente, o *coping* é também superior, na amostra, para o primeiro ano do curso, embora especificamente algumas estratégias sejam mais utilizadas pelos alunos do primeiro ano e outras pelos alunos do último ano, não se verificando diferenças significativas, excepto para o uso de álcool/ drogas ( $MW:U=564,5$ ,  $p=0,010$ ), com uma incidência significativamente superior nos alunos do primeiro ano.

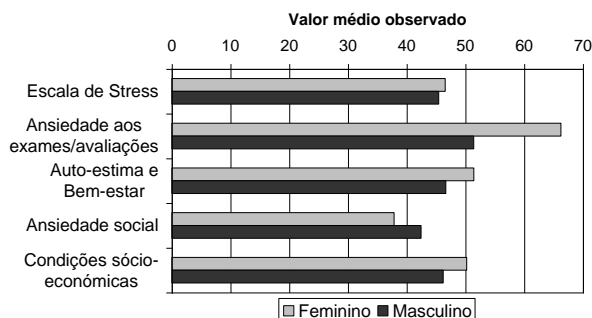
**Gráfico IV**  
Relação do *Coping* com o ano do curso



Dentro de cada curso, devido à reduzida dimensão das sub-amostras, não é possível estabelecer diferenças significativas, verificando-se genericamente o mesmo que se verifica para o total da amostra, tanto o stress, como as estratégias de *coping*, são superiores para os alunos do primeiro ano.

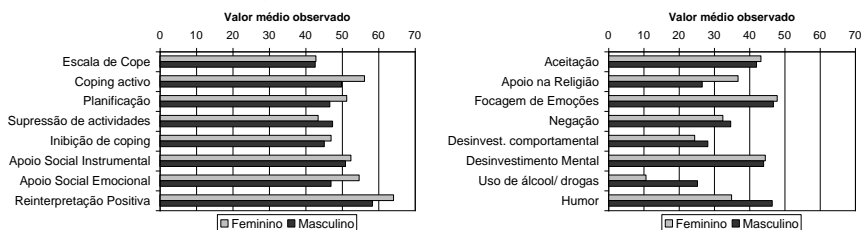
## Sexo

**Gráfico V**  
Relação do Stress com o sexo do aluno



Genericamente, o stress é idêntico para ambos os sexos, mas especificamente a ansiedade face à avaliação, em que as diferenças são significativas (MW:U=441,0,  $p=0,001$ ), a auto-estima e bem-estar e as condições sócio-económicas são superiores para o sexo feminino, acontecendo o inverso com a ansiedade social.

**Gráfico VI**  
Relação do *Coping* com o sexo do aluno



Genericamente, o *coping* é idêntico para ambos os sexos, no entanto, a maioria das estratégias são mais utilizadas pelo sexo feminino, com a excepção da supressão de actividades, negação e desinvestimento comportamental, mais utilizadas pelo sexo masculino, embora as diferenças não sejam significativas, e o uso de álcool/ drogas (MW:U=530,0,  $p=0,006$ ) e o humor (MW:U=566,5,  $p=0,040$ ), significativamente mais utilizadas pelo sexo masculino.

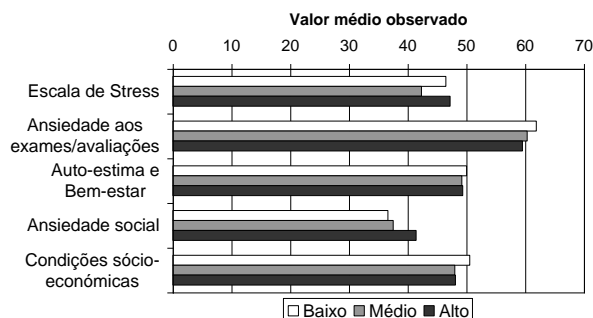


## Nível sócio-económico

A partir das habilitações académicas dos pais e dos rendimentos do agregado familiar, foram definidas três categorias sócio-económicas.

### Gráfico VII

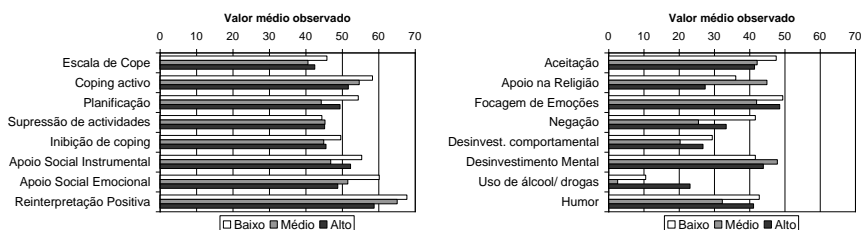
Relação do Stress com o nível sócio-económico do agregado familiar



Genericamente, o stress é inferior para o nível sócio-económico intermédio, apresentando a ansiedade social valor superior para o nível alto, as condições sócio-económicas e ansiedade face às avaliações, valores superiores para o nível baixo, no entanto, nenhuma das diferenças observadas são significativas.

### Gráfico VIII

Relação do *Coping* com o nível sócio-económico do agregado familiar



Genericamente, o *coping* e a grande maioria das respectivas estratégias são superiores para o nível sócio-económico mais baixo, excepto para o apoio na religião e o desinvestimento mental, superiores para o nível intermédio, no entanto, nenhuma destas diferenças são significativas, a excepção verifica-se mais uma vez para o uso de álcool/ drogas ( $KW:\chi^2=10,833$ ,  $p=0,004$ ), significativamente mais utilizadas pelo nível sócio-económico mais alto e menos pelo nível intermédio.

## Idade

Utilizam-se coeficientes de correlação de Spearman, por não se cumprir o pressuposto da normalidade da distribuição das variáveis em estudo.

Para a escala de stress e respectivos factores, não se verificam relações significativas com a idade, excepto para a ansiedade social ( $r = -0,232$ ,  $p = 0,039$ ), que diminui significativamente com o aumento da idade. Para a escala de *coping* e a maioria das estratégias, tal também não se verifica, embora ocorram também excepções para as estratégias de apoio social instrumental ( $r = -0,264$ ,  $p = 0,018$ ) e uso de álcool/ drogas ( $r = -0,315$ ,  $p = 0,004$ ), cuja utilização diminui com o aumento da idade.

### 4.5. Relação entre o stress e respectivos factores com o *coping* e respectivas estratégias

A análise da relação entre o stress e seus factores com o *coping* e suas estratégias foi realizada, tal como no ponto anterior, através da determinação dos coeficientes de correlação de Spearman, cujos resultados se apresentam na Tabela V, assinalando-se a negrito as relações estatisticamente significativas.

Em primeiro lugar, importa referir que, das estratégias de *coping*, o *coping* activo, a planificação, a supressão de actividades, o apoio social instrumental, o apoio social emocional, a aceitação e o humor não estão relacionadas de forma significativa com a escala de stress, nem com nenhum dos seus factores.

Genericamente, a escala de stress apresenta uma correlação positiva com a escala de *coping*, ou seja, os alunos que apresentam maiores níveis de stress, apresentam também mais estratégias de *coping*. Esta constatação, que se verifica também para as correlações significativas entre os factores de stress e as estratégias de *coping* leva-nos à conclusão de que estas surgem como uma reacção ao stress, quem apresenta maiores níveis de stress, tem a necessidade de utilizar mais estratégias de *coping*, ao contrário do que seria de esperar: que o *coping* provocasse uma diminuição dos níveis de stress.

Mais especificamente, a escala de *coping* está correlacionada positivamente com os factores de stress auto-estima e bem-estar e condições sócio-económicas, pelo que podemos concluir que, genericamente, o *coping* surge como resposta a estes dois factores de stress, não sendo uma reacção à ansiedade. A escala de stress está correlacionada positivamente com as estratégias de *coping* focagem de emoções, negação, desinvestimento comportamental e mental e uso de álcool/ drogas, pelo que podemos concluir que estas estratégias de *coping* são desenvolvidas devido ao stress.

Mais especificamente ainda, as estratégias inibição de *coping* e apoio na religião surgem como resposta ao factor de stress associado às condições sócio-económicas; a focagem de emoções e desinvestimento mental são utilizadas para responder a todos os factores de stress; a negação correlaciona-se com a auto-estima e bem-estar, ansiedade social e condições sócio-económicas; o

desinvestimento comportamental está correlacionado com a auto-estima e bem-estar e ansiedade social; e o uso de álcool/ drogas surge como resposta à ansiedade social. Apenas se verifica uma correlação negativa significativa, entre a reinterpretação negativa e a ansiedade social, ou seja esta estratégia de *coping* é inferior para quem tem mais ansiedade social.

**Tabela V**  
Relação entre o Stress e o *Coping*

		Escala de Stress	Ansiedade face à avaliações	Auto-estima e Bem-estar	Ansiedade social	Condições sócio-económicas
Escala de Cope	r	<b>.260(*)</b>	.145	<b>.262(*)</b>	.158	<b>.314(**)</b>
	p	<b>.020</b>	.198	<b>.019</b>	.160	<b>.005</b>
<i>Coping</i> activo	r	.044	.066	.118	-.145	.153
	p	.700	.560	.297	.198	.176
Planificação	r	.021	.091	.045	-.077	.057
	p	.852	.426	.694	.500	.621
Supressão de actividades	r	.215	.160	.179	.106	.212
	p	.057	.160	.113	.353	.061
Inibição de <i>Coping</i>	r	.185	.180	.179	.050	<b>.293(**)</b>
	p	.101	.111	.112	.662	<b>.008</b>
Apoio Social	r	.157	.070	.202	-.032	.138
Instrumental	p	.165	.536	.072	.777	.221
Apoio Social Emocional	r	.061	.135	.134	-.097	.111
	p	.590	.231	.236	.391	.327
Reinterpretação Positiva	r	-.098	-.047	-.041	<b>-.240(*)</b>	.178
	p	.387	.676	.717	<b>.032</b>	.115
Aceitação	r	.084	.033	.073	.093	.123
	p	.460	.774	.521	.410	.279
Apoio na Religião	r	.131	.101	.104	.137	<b>.228(*)</b>
	p	.247	.372	.361	.226	<b>.042</b>
Focagem de Emoções	r	<b>.429(**)</b>	<b>.320(**)</b>	<b>.410(**)</b>	<b>.354(**)</b>	<b>.335(**)</b>
	p	<b>.000</b>	<b>.004</b>	<b>.000</b>	<b>.001</b>	<b>.002</b>
Negação	r	<b>.331(**)</b>	.108	<b>.266(*)</b>	<b>.431(**)</b>	<b>.244(*)</b>
	p	<b>.003</b>	.339	<b>.017</b>	<b>.000</b>	<b>.029</b>
Desinvest. comportamental	r	<b>.309(**)</b>	.071	<b>.312(**)</b>	<b>.389(**)</b>	.192
	p	<b>.005</b>	.529	<b>.005</b>	<b>.000</b>	.089
Desinvestimento Mental	r	<b>.279(*)</b>	<b>.286(*)</b>	<b>.263(*)</b>	<b>.298(**)</b>	<b>.309(**)</b>
	p	<b>.012</b>	<b>.010</b>	<b>.019</b>	<b>.007</b>	<b>.005</b>
Uso de álcool/ Drogas	r	<b>.240(*)</b>	-.089	.113	<b>.284(*)</b>	.148
	p	<b>.032</b>	.430	.320	<b>.011</b>	.190
Humor	r	.154	-.070	.101	.162	.134
	p	.172	.539	.371	.151	.235

\*\* Correlação forte, para um nível de significância de 0.01.

\* Correlação normal, para um nível de significância de 0.05.

## 5. CONCLUSÃO

O objectivo empírico deste estudo foi a medição e identificação das circunstâncias indutoras de stress e a verificação de estratégias de *coping* mais utilizadas pelos alunos de licenciatura, da UCP, em Viseu, para o que utilizámos duas escalas: “Identificação de factores de stress em estudantes universitários” e “Lidar com o Stress”. Questionaram-se 80 alunos, dos primeiros e último anos, dos quatro cursos de licenciatura.

Os resultados obtidos indicam que existem níveis de stress moderados nesta comunidade estudantil, pois, em média, não ultrapassam o valor médio da escala de medida, sendo o factor de stress predominante a ansiedade aos exames / avaliações e o menos verificado a ansiedade social.

As estratégias de *coping* apresentam valores concordantes com os valores de stress, também abaixo do ponto médio da escala de medida, sendo a estratégia claramente predominante a reinterpretação positiva, seguida das estratégias *coping* activo, apoio social instrumental, apoio social emocional, planificação, focagem de emoções, inibição de *coping* e supressão de actividades. Menos utilizadas são a negação e apoio na religião e ainda menos o desinvestimento comportamental e o uso de álcool/ drogas.

Os níveis de stress são superiores para o curso de Arquitectura e inferiores para o curso de Gestão, apresentando os alunos de Medicina Dentária e Serviço Social valores intermédios. A mesma relação com os cursos verifica-se para a ansiedade face à avaliação.

Quanto às estratégias de *coping*, genericamente estas são superiores no curso de Medicina Dentária e inferiores para os restantes cursos, embora sem diferenças significativas. Na maioria das estratégias, observam-se valores superiores na Medicina Dentária e no Serviço Social, sendo as diferenças significativas para o apoio social instrumental, superior para a Medicina Dentária e inferior para a Arquitectura e Gestão; para a reinterpretação positiva, superior para o Serviço Social e inferior para a Gestão; e o uso de álcool/ drogas, superior para a Medicina Dentária e inferior para o Serviço Social.

Normalmente, o stress e respectivos factores são superiores para o primeiro ano do curso, embora de forma não significativa, isto pode dever-se ao facto de serem caloiros, ao início de uma nova fase das suas vidas, à adaptação a uma nova cidade, novos relacionamentos, por outras palavras, a todo o novo processo de transição. O mesmo sucede com o *coping*, embora especificamente algumas estratégias sejam mais utilizadas pelos alunos do último ano.

Existem pequenas diferenças no stress pela influência do sexo, mas verifica-se que o sexo feminino apresenta maior ansiedade face à avaliação. O *coping* também é idêntico para ambos os sexos, no entanto, a maioria das estratégias são mais utilizadas pelo sexo feminino, com a clara excepção do uso de álcool/ drogas e do humor, predominante no sexo masculino.

O stress apresenta uma tendência para ser inferior para o nível sócio-económico intermédio, mas o *coping* e a grande maioria das respectivas estratégias são superiores para o nível sócio-económico mais baixo, no entanto, a influência apenas é significativa para o uso de álcool/ drogas, este mais utilizado pelo nível sócio-económico mais alto.

Relativamente à idade, ela influencia apenas o factor de stress ansiedade social, que diminui com o aumento da idade e as estratégias de *coping* apoio social instrumental e uso de álcool/ drogas, cuja utilização diminui com o aumento da idade.

O stress apresenta uma relação positiva com o *coping*, pelo que podemos concluir que este surge como resposta ao stress, não se verificando a diminuição dos níveis de stress com o aumento da utilização das estratégias de *coping*, como seria talvez de esperar. Especificamente, as estratégias inibição de *coping* e apoio na religião surgem como resposta ao factor de stress associado às condições sócio-económicas; a focagem de emoções, desinvestimento mental, negação, desinvestimento comportamental são as estratégias mais utilizadas como resposta aos vários factores de stress.

## FONTES E BIBLIOGRAFIA

- CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F.; WEINTRAUB, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 267-283.
- COMPAS, B. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403
- FERRAZ, M.; PEREIRA, A. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, saúde & doenças*, vol.3, no.2, p.149-164
- FERREIRA, Susana. (2006). *Stress e coping em estudantes universitários*. Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para a obtenção do grau de mestre em ciências da educação – especialização em aprendizagem e desenvolvimento psicológico.
- FOLKMAN, S., & LAZARUS, R. (1985). *If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination*. *J Pers Soc Psychol*. Jan; 48 (1):150-70.
- FOLKMAN, S., & LAZARUS, R. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. California: Consulting Psychologists Press.
- FOLKMAN, S., & MOSKOWITZ, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, Jun; 55 (6), 647-54
- FOLKMAN, S., & MOSKOWITZ, J. T. (2000). Stress, positive emotion and coping. *Current Directions in Psychological Science*, Volume 9, Number 4, August, pp. 115-118(4)
- FONSECA, A. (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- GARSON, D. G. (2006). *Reliability Analysis*. Disponível em <http://www2.chass.ncsu.edu/garson/pa765/reliab.htm> (Consulta realizada a 15.06.2008).
- LAZARUS, R. (1999). *Stress and emotion*. Free Association Books.
- LAZARUS, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, pp. 665–673.
- LAZARUS, R., & FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- MAROCO, João (2003), *Análise Estatística – Com Utilização do SPSS*. Edições Sílabo, Lisboa.
- PEREIRA, Anabela M. S., MOTTA, Elisa Decq, VAZ, António Luzio et al. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, Jan., vol.24, no.1, p.51-59.

- PESTANA, Maria Helena; GAGEIRO, João Nuno (2005). *Análise de dados para Ciências Sociais - A complementaridade do SPSS*. 4.<sup>a</sup> Ed. Rev. e aumentada, Edições Sílabo, Lisboa.
- PINTO, A. M., MARTÍNEZ, I. M. M., & SILVA, A. L. (2000). Burnout em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 151-167.
- PRANG, Herman; KLOET, Ron; OS, Jim (2005). *Stress, o Cérebro e a Depressão*. Lisboa, Climepsi Editores.
- SELYE, H. (1991). *History and present status of the stress concept*. In, A. Monat & R. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: an anthology*. New York: Columbia University Press.
- SERRA, A. Vaz (1988). Um estudo sobre coping: o “inventário de resolução de problemas”. *Psiquiatria clínica*, Vol. 9, n.º4, 301-316.
- SERRA, A. Vaz, FIRMINO, H., & RAMALHEIRA, C. (1988). Estratégias de coping e auto-conceito. *Psiquiatria clínica*, Vol. 9, n.º4, p.317-322.
- SERRA, A. Vaz (2002). *O stress na vida de todos os dias*. 2.<sup>a</sup> Edição, Coimbra: Adriano Vaz Serra.
- YAFFEE, R. A. (1999). *Common Correlation and Reliability Analysis with SPSS for Windows*. New York University. Disponível em <http://www.nyu.edu/its/statistics/Docs/correlate.html> (Consulta realizada a 15.06.2008).

## ANEXO – QUESTIONÁRIO



### Universidade Católica Portuguesa Centro Regional das Beiras Pólo de Viseu

#### *Questionário sobre os Níveis de Stress da Comunidade Académica da Universidade Católica Portuguesa – Pólo de Viseu*

Trabalho de Investigação integrado na Cadeira de Investigação em Serviço Social, a ser realizado por: Bruno Costa, Fábio Lopes e Mauro Neves, alunos do 3ºano da Licenciatura em Serviço Social.

Este questionário é dividido em duas partes, na primeira pretende-se identificar quais os principais factores indutores de Stress em contexto Universitário na segunda perceber como os mesmos estudantes lidam com o Stress. Estes dados são absolutamente confidenciais e a tua participação é muito importante. Responde a todos os itens com sinceridade.

**Sexo:** Feminino....☐ Masculino....☐

**Idade:**.....

**Curso:** Arquitectura.....☐ Gestão.....☐

Medicina Dentaria...☐ Serviço Social...☐

**Ano:** 1ºAno...☐Finalista...☐

#### **Habilitações literárias do Pai:**

Ensino Primário (1º ao 4ºano).....☐ Ensino Básico (5º ao 9º ano)....☐

Ensino Secundário (10º ao 12ºano)..☐ Ensino Superior.....☐

#### **Habilitações literárias da Mãe:**

Ensino Primário (1º ao 4ºano).....☐ Ensino Básico (5º ao 9º ano)....☐

Ensino Secundário (10º ao 12ºano)..☐ Ensino Superior.....☐

#### **Quais os rendimentos do Agregado Familiar:**

0 a 500 €..☐ 501 € a 1000 €..☐ 1001 € a 1500 €..☐ Superior a 1500 €..☐



## Identificação dos factores de stress em Estudantes Universitários

(Anabela Pereira e Equipa do GAP\_SASUC, 2003)

Respostas entre 1 mínimo (discordância total) e 5 máximo (concordância total).

		1	2	3	4	5
1	Habitualmente ando muito stressado(a)	1	2	3	4	5
2	A minha adaptação à cidade foi difícil	1	2	3	4	5
3	A praxe académica foi desagradável	1	2	3	4	5
4	O facto de ter de mudar de casa / partilhar casa perturba-me muito	1	2	3	4	5
5	Fico muito ansioso(a) quando tenho provas de avaliação (testes e exames)	1	2	3	4	5
6	As orais enervam-me muitíssimo	1	2	3	4	5
7	Fico muito ansioso(a) com as minhas notas/classificações	1	2	3	4	5
8	Fico bastante transtornado(a) com os trabalhos que os professores mandam para casa	1	2	3	4	5
9	Os trabalhos de grupo stressam-me muito	1	2	3	4	5
10	Quando tenho de me relacionar com os meus colegas/amigos sinto-me muito ansioso(a)	1	2	3	4	5
11	Quando saio (cinema, café, festas,...) sinto-me stressado(a)	1	2	3	4	5
12	Os relacionamentos amorosos perturbam-me muitíssimo	1	2	3	4	5
13	Se não tenho boas condições de estudo sinto-me stressado(a)	1	2	3	4	5
14	Fico perdido(a) se não tenho material para estudar/trabalhar	1	2	3	4	5
15	Cozinhar/preparar refeições inquieta-me imenso	1	2	3	4	5
16	Detesto fazer limpezas/arrumações	1	2	3	4	5
17	Tenho dificuldades em planificar as minhas actividades	1	2	3	4	5
18	Os problemas da minha família provocam-me tensão	1	2	3	4	5
19	Os problemas económicos agastam-me muito	1	2	3	4	5
20	Tenho dificuldade em definir os meus objectivos	1	2	3	4	5
21	Ter de me ligar à internet para fins académicos é uma tarefa que me irrita	1	2	3	4	5
22	Não ter computador para fazer trabalhos e pesquisas revolta-me	1	2	3	4	5
23	Quando tenho de falar para um grupo de colegas/professores sinto-me muito inseguro(a)	1	2	3	4	5
24	Não gosto de utilizar chats/sms/e-mail para comunicar com pessoas	1	2	3	4	5
25	Comer na cantina é para mim uma situação desagradável	1	2	3	4	5
26	Deixar tudo para a última da hora deixa-me enervadíssimo(a)	1	2	3	4	5
27	Preocupa-me não conseguir arranjar emprego depois de acabar o curso	1	2	3	4	5
28	A falta da prática de desporto faz-me andar irritado(a)	1	2	3	4	5
29	Os problemas de natureza psicológica faz-me andar irritado(a)	1	2	3	4	5
30	Os problemas de saúde física influenciam o meu ritmo de vida universitária	1	2	3	4	5
31	A relação que mantenho com a minha família provoca-me instabilidade emocional	1	2	3	4	5
32	Perturba-me não ter tempo para fazer tudo o que gostaria/necessito de fazer	1	2	3	4	5
33	Ter de utilizar transportes públicos causa-me muita irritação	1	2	3	4	5
34	A falta de tempo para estudar põe-me nervoso(a)	1	2	3	4	5
35	Ficar parado em filas de trânsito enfurece-me	1	2	3	4	5
36	Não ter tempo para mim irrita-me	1	2	3	4	5
37	Sentia-me melhor se os prazos para a entrega de trabalhos fossem mais alargados	1	2	3	4	5
38	Preferia de não ter de fazer a defesa dos trabalhos finais (projecto/monografias/teses)	1	2	3	4	5
39	Fico inibido(a) perante pessoas que conheço mal	1	2	3	4	5
40	As situações inesperadas põem-me nervoso(a)	1	2	3	4	5
41	Sinto-me mal quando estou sozinho(a) em locais públicos	1	2	3	4	5
42	A falta de espaços verdes "sufoca-me"	1	2	3	4	5
43	A situação política ou económica provoca-me instabilidade	1	2	3	4	5
44	Não ter horário pessoal de estudo, devidamente organizado, provoca-me stress	1	2	3	4	5
45	A ruptura de uma relação amorosa deixa-me "muito em baixo"	1	2	3	4	5
46	Ter uma auto-estima baixa faz-me sentir inseguro(a)	1	2	3	4	5
47	Não gostar do meu corpo provoca-me mal-estar	1	2	3	4	5
48	Não ter amigos faz-me sentir muito infeliz	1	2	3	4	5
49	Ter de lidar com situações difíceis provoca-me stress	1	2	3	4	5
50	A minha falta de motivação para estudar preocupa-me muito	1	2	3	4	5

### Lidar com o Stress

(Carver, C.S. & Scheier, M.F. 1995; tradução de Marques Pinto, A. 2000)

1- Habitualmente não faço isto de todo, 2- Habitualmente faço um pouco isto,

3- Habitualmente faço isto moderadamente, 4- Habitualmente faço muito isto

1	Tento crescer como pessoa, como resultado dessa experiência	1	2	3	4
2	Volto-me para o trabalho ou outras actividades substitutas, para não pensar nas coisas	1	2	3	4
3	Fico perturbado(a) e exprimo as minhas emoções	1	2	3	4
4	Procuo obter conselho de alguém sobre o que fazer	1	2	3	4
5	Concentro os meus esforços em fazer qualquer coisa quanto a isso	1	2	3	4
6	Digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4
7	Confio-me a Deus	1	2	3	4
8	Rio-me da situação	1	2	3	4
9	Admito perante mim mesmo(a) que não posso lidar com a situação, e desisto de tentar fazê-lo	1	2	3	4
10	Controlo-me para não fazer qualquer coisa precipitada	1	2	3	4
11	Discuto os meus sentimentos com alguém	1	2	3	4
12	Uso álcool ou drogas para me fazer sentir melhor	1	2	3	4
13	Habituo-me à ideia de que isso aconteceu	1	2	3	4
14	Falo com alguém para me informar melhor sobre a situação	1	2	3	4
15	Evito distrair-me com outros pensamentos ou actividades	1	2	3	4
16	Sonho acordado(a) com outras coisas	1	2	3	4
17	Fico perturbado(a) e tenho plena consciência disso	1	2	3	4
18	Procuo a ajuda de Deus	1	2	3	4
19	Faço um plano de acção	1	2	3	4
20	Digo piadas sobre o assunto	1	2	3	4
21	Aceito que isso aconteceu e não pode ser alterado	1	2	3	4
22	Evito fazer qualquer coisa quanto a isso até que a situação o permita	1	2	3	4
23	Procuo obter apoio emocional de amigos e família	1	2	3	4
24	Simplemente desisto de tentar atingir esse objectivo	1	2	3	4
25	Faço tentativas adicionais para tentar libertar-me do problema	1	2	3	4
26	Tento desconstrair-me por um bocadinho, bebendo álcool ou tomando drogas	1	2	3	4
27	Recuso-me acreditar que isso aconteceu	1	2	3	4
28	Exprimo os meus sentimentos	1	2	3	4
29	Tento ver as coisas de outra perspectiva para que pareçam mais positivas	1	2	3	4
30	Falo com alguém que possa fazer algo de concreto quanto ao problema	1	2	3	4
31	Durmo mais do que o habitual	1	2	3	4
32	Tento definir uma estratégia sobre o que fazer	1	2	3	4
33	Concentro-me na resolução do problema e, se necessário, deixo as outras coisas um pouco de lado	1	2	3	4
34	Procuo simpatia e compreensão de alguém	1	2	3	4
35	Bebo álcool ou tomo drogas para pensar menos nisso	1	2	3	4
36	Brinco com o assunto	1	2	3	4
37	Desisto de tentar obter o que quero	1	2	3	4
38	Procuo encontrar algo de bom no que está a acontecer	1	2	3	4
39	Penso como poderia lidar com o problema da melhor maneira	1	2	3	4
40	Finjo que isso não aconteceu	1	2	3	4
41	Asseguro-me de que não vou piorar as coisas por agir demasiado cedo	1	2	3	4
42	Tento seriam/ evitar que outras coisas interfiram com os meus esforços para lidar com a situação	1	2	3	4
43	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso	1	2	3	4
44	Aceito a realidade do facto de que isso aconteceu	1	2	3	4
45	Pergunto a pessoas que tiveram experiências semelhantes o que fizeram	1	2	3	4
46	Sinto muita perturbação emocional e dou comigo a exprimir fortemente esses sentimentos	1	2	3	4
47	Tomo medidas directas para superar o problema	1	2	3	4
48	Procuo encontrar conforto na minha religião	1	2	3	4
49	Forço-me a esperar pela altura certa para fazer alguma coisa	1	2	3	4
50	Faço troca da situação	1	2	3	4
51	Reduzo o grau de esforço que estou a pôr na resolução do problema	1	2	3	4
52	Falo com alguém sobre como me sinto	1	2	3	4
53	Uso álcool ou drogas para me ajudar a atravessar a situação	1	2	3	4
54	Aprendo a viver com isso	1	2	3	4
55	Ponho de lado outras actividades para me concentrar no assunto	1	2	3	4
56	Peno muito nos passos a dar	1	2	3	4
57	Ajo como se isso nem sequer tivesse acontecido	1	2	3	4
58	Faço o que tem de ser feito, um passo de cada vez	1	2	3	4
59	Aprendo alguma coisa com a experiência	1	2	3	4
60	Rezo mais do que o habitual	1	2	3	4

Muito obrigado