

# Análise de enfrentamento de estresse no ambiente universitário: um estudo de caso

Wanderson Kutz de Arruda<sup>1\*</sup>, Luiz Henrique Quinelato<sup>1</sup>,  
Nátnaly A.Jiménez Monroy<sup>1,2</sup>, Fabiana Pinheiro Ramos<sup>3</sup>

1. Departamento de Estatística, UFES
2. Laboratório de Estatística e Computação Natural -LECON, UFES
3. Departamento de Psicologia, UFES

30 de abril de 2018

## Resumo

O ambiente universitário é naturalmente estressor, particularmente um dos principais desafios enfrentados pelos alunos são as provas, que servem de validação para os conhecimentos adquiridos em sua formação. Por se tratar de um local onde os estudantes passam a transição para a vida adulta, na qual se exige mais responsabilidade e autonomia, é natural que os mesmos se sintam ameaçados ou em estado de alerta em diversos momentos. Este estudo visa analisar a eficácia de estratégias de enfrentamento (*coping*) de avaliações escolares por parte de estudantes participantes do programa de assistência psicológica da UFES. Os resultados permitirão planejar intervenções voltadas para as necessidades dos estudantes em situações de ansiedade e estresse ligados a situações de avaliação escolar.

## Abstract

The university environment is naturally stressful, particularly one of the main challenges faced by the students are the tests, which serve as validation for the knowledge acquired in their graduation\*\*\*. Because it is a place where students transition to adulthood, which more responsibility and autonomy is required, it is natural for them to feel threatened or in a state of alert at different times. This study aims to analyze the effectiveness of coping strategies of school evaluations by students participating in the UFES psychological assistance program. The results will allow to plan interventions focused on the needs of students in situations of anxiety and stress related to school evaluation situations.

---

\*e-mail: wandersonka@hotmail.com

# 1 Introdução

O ingresso na universidade representa uma mudança significativa na vida do estudante, quando comparada à trajetória escolar realizada até o ensino médio, tanto nos quesitos de estudo e aprendizagem, quanto nos âmbitos pessoal e social (GARCÍA-ROS; PÉREZ-GONZÁLEZ; PÉREZ-BLASCO; NATIVIDAD, 2012). O efeito dessa mudança pode ser potencializado, segundo Ferreira, Almondes, Braga, Mata, Lemos e Maia (2009), devido ao fato de que grande parte dos recém-ingressos na faculdade estão passando pelas transformações de entrada na vida adulta, que exigem que o sujeito se adapte a este novo papel social. Assim, essa transição entre fases, somada à necessidade de longas horas de estudo, às cobranças de professores, familiares e do próprio sujeito, à mudança na metodologia de ensino (que normalmente exige maior autonomia do universitário), dentre outras questões, pode acarretar estados de estresse e ansiedade nos estudantes.

Ao falar sobre tais estados emocionais, é importante ressaltar, de acordo com Moraes, Mascarenhas e Ribeiro (2010), que tanto o estresse quanto a ansiedade são respostas normais e adaptativas da espécie humana, importantes para nossa sobrevivência. No entanto, a experiência desses estados em níveis elevados e excessivos pode se tornar prejudicial, pois limita a capacidade de adaptação do sujeito e provoca sentimentos de difícil controle. Assim, apesar de ser uma resposta natural e adaptativa da espécie, a ansiedade pode ser considerada como patológica, segundo Castillo, Recondo, Asbahr e Manfro (2000) quando exacerbada e desproporcional em relação ao estímulo, interferindo na qualidade de vida, conforto emocional e/ou desempenho diário do indivíduo.

Estados de ansiedade envolvem componentes fisiológicos, comportamentais e cognitivos, sendo a ansiedade um estado emocional desagradável de apreensão pela suspeita da iminência de um perigo, seja ele real ou imaginário, que possa ferir a integridade do sujeito. Por isso, esse fenômeno funciona como uma defesa natural do corpo frente a situações desconhecidas ou conhecidamente ameaçadoras. Está relacionada a sentimentos de medo, tensão, apreensão e desconforto e apresenta como sintomas: sensação de vazio no estômago, taquicardia, medo intenso, aperto no tórax, transpiração excessiva, dentre outros.

O estresse, por outro lado, é um estado global do organismo com componentes físicos e psicológicos, que, de acordo com Moraes et al. (2010), é causado pela percepção de estímulos que perturbem a homeostase do corpo e que levam o organismo a iniciar um processo de adaptação. Assim, o estresse funciona como um propulsor para que o corpo responda de alguma forma frente a situações que desestabilizam seu equilíbrio, ou seja, frente a estressores. Alguns de seus principais sintomas são: taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação constante de alerta.

As estratégias de enfrentamento (*coping*) são os recursos comportamentais e cognitivos utilizados pelos indivíduos para se autorregularem em uma situação estressante, modulando seu pensamento, emoção e ação (SKINNER, 1999; RAMOS, ENUMO & PAULA, 2015). Algumas estratégias são consideradas adaptativas positivas, pois tendem a produzir resultados benéficos a médio e no longo prazo, enquanto outras são consideradas adaptativas negativas, pois embora o indivíduo tente lidar com o estresse por meio de tais estratégias, elas tendem a produzir resultados negativos na saúde física e mental no longo prazo.

Este estudo visa usar técnicas estatísticas para avaliar o nível de ansiedade dos universitários entrevistados em situação de provas escolares, bem como descrever e analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas por estes em três momentos: antes, durante e após a realização das provas escolares.

## 2 Metodologia

Os sujeitos desta pesquisa foram estudantes universitários convidados a participar da pesquisa no âmbito de uma oficina da qual faziam parte, vinculada ao Projeto de Extensão: “Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando da Universidade Federal do Espírito Santo (SAPSIG/UFES)”, do Departamento de Psicologia (RAMOS, 2014). Assim, tanto a abordagem quanto a participação destes sujeitos se deu no espaço desta oficina.

A coleta dos dados ocorreu durante a realização de três oficinas oferecidas no âmbito do Projeto de Extensão, sendo uma delas voltada para a orientação aos estudos, a outra focada no desenvolvimento de habilidades sociais, e a terceira dedicada à nova experiência de ser universitário.

Visando avaliar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelo estudante antes, durante e depois das situações de ansiedade/estresse decorrente de provas escolares, foram utilizados os seguintes instrumentos para coleta dos dados:

- Questionário de informações sociodemográficas, com variáveis como sexo, idade, renda familiar, curso, dentre outros. Além disso, o instrumento avaliou duas questões referentes a identificação (muito, um pouco, nem um pouco) e satisfação com o curso (muito, um pouco, nem um pouco).
- Escala de Ansiedade em Teste, para avaliar o nível de ansiedade frente a situações de avaliação escolar a partir da classificação de 37 afirmações como sendo verdadeiras ou falsas, desde a perspectiva do participante.
- Questionário de *Coping* de Ansiedade em Prova, baseado no Coping Response Booklet [CRB] (LEES, 2007). Avalia as estratégias de enfrentamento utilizadas antes, durante e após a realização de avaliações escolares. Para isso, ele é respondido a respeito de três momentos, cada qual correspondente a uma fase da ansiedade em provas: antecipação, confrontação e espera. Para cada momento, o participante deveria ler um pequeno texto que continha uma situação relacionada a provas (a notícia de que haverá uma prova, o momento de realização do exame em si e a espera e recebimento do resultado do teste) e responder a 21 itens em escala Likert de cinco pontos, indicando como ele se sentiria na situação descrita, de modo que a avaliação 1 indica que ele se sente “um pouco” da forma descrita no item e a avaliação 5 indica que o estudante se sente “muito” dessa forma. Cada um destes itens é avaliado para análise de diferentes medidas: reação emocional, avaliação de ameaça, avaliação de desafio, orientação, identificação, coping adaptativo ou mal adaptativo e as 12 famílias de coping propostas por Skinner et al. (2003).

Vale destacar que a aplicação foi realizada de maneira coletiva e que o pesquisador acompanhou esta aplicação, se disponibilizando para resposta de eventuais

dúvidas individualmente. Ao terminar de preencher os instrumentos, cada participante recebeu uma cartilha sobre o medo de provas e como lidar com o estresse e a ansiedade acarretados pelo acontecimento dessas (GONZAGA; ENUMO, 2016).

### 3 Análise dos dados

Alguns resultados de análises preliminares são apresentados a seguir. Em fases posteriores de análise serão verificadas relações entre variáveis e identificação de perfis de enfrentamento com maiores riscos de ansiedade.

A amostra é composta por 29 alunos de diversas áreas do conhecimento (Biomédicas, Exatas e Humanas), sendo 22 sujeitos do sexo feminino (75,8%) e 7 do sexo masculino(24,2%). Vale ressaltar que alguns estudantes precisaram ter sua avaliação descartada, devido à ausência de resposta a alguns itens do instrumento da Escala de Ansiedade em Teste, portanto as análises são baseadas apenas nas informações dos 24 estudantes com respostas válidas.

A análise do perfil dos participantes do estudo revelou que a maioria mora com a família (62,5%), enquanto apenas 20,8% mora com amigos ou em república, e 12,5% dos sujeitos relatam morar sozinhos (um participante não informou).

Todos os alunos apresentaram algum grau de identificação com o curso (75% responderam "muito"). Apenas 1 participante relatou não estar nem um pouco satisfeito com o curso e 12 (50%) relataram estar muito satisfeitos com o curso.

Com relação aos resultados da Escala de Ansiedade em Teste, 54% tiveram scores acima da média para ansiedade. No que se refere à Escala de *Coping*, a Tabela 1 descreve o comportamento em cada fase do enfrentamento por tipo, pode-se verificar que os universitários apresentaram, em média, uma maior intensidade de coping na fase antecipatória. Em todas as fases, o coping adaptativo apresentou maior média do que no coping mal adaptativo, igualmente observa-se maior variabilidade nesse tipo de coping.

Tabela 1: Tipo de *coping* por fase de enfrentamento

	Coping Adaptativo		Coping Mal Adaptativo	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Fase Antecipatória	3.43	0.53	2.79	0.84
Fase de Confrontação	3.22	0.60	2.77	1.00
Fase de Espera	3.19	0.73	2.75	0.89

A Figura 1 apresenta os resultados referentes ao *coping* adaptativo nos momentos específicos de enfrentamento, nele pode-se ver que no momento de antecipação as pontuações de ansiedade tendem a ser levemente superiores do que nos outros momentos. Adicionalmente, no momento posterior à prova (espera), as pontuações se concentram abaixo da mediana.

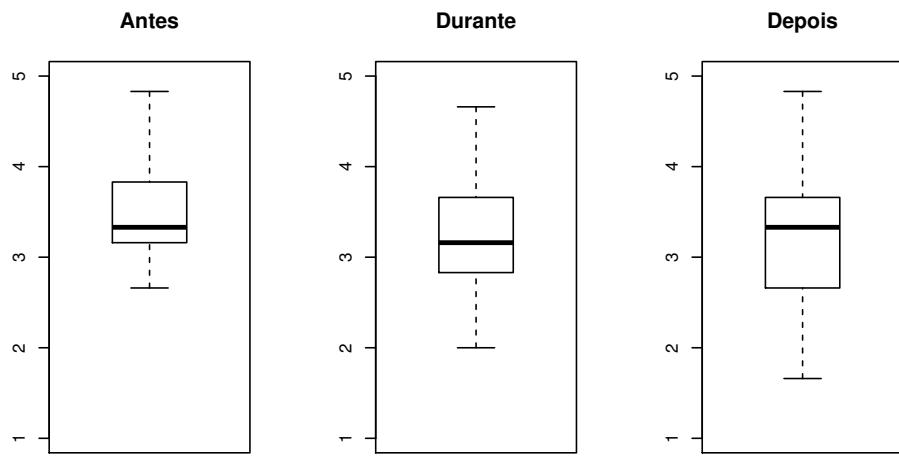


Figura 1: *Boxplot coping* adaptativo nos três momentos de enfrentamento

Na figura 2, apresenta-se o boxplot do coping mal adaptativo. Nela, é possível ver que há um maior equilíbrio desse comportamento quando comparado ao coping adaptativo. Observa-se uma maior variabilidade, na fase de confrontação. Na fase de espera dos resultados há um desequilíbrio, indicando uma tendência das pontuações a serem próximas à mediana. Isto indica que os participantes utilizam mais estratégias de enfrentamento adaptativo do que estratégias de enfrentamento mal adaptativo.

Isto pode ser explicado pela premissa de que os universitários passam por uma fase de transição que é encarada em todos os momentos da graduação, independente da situação de prova.

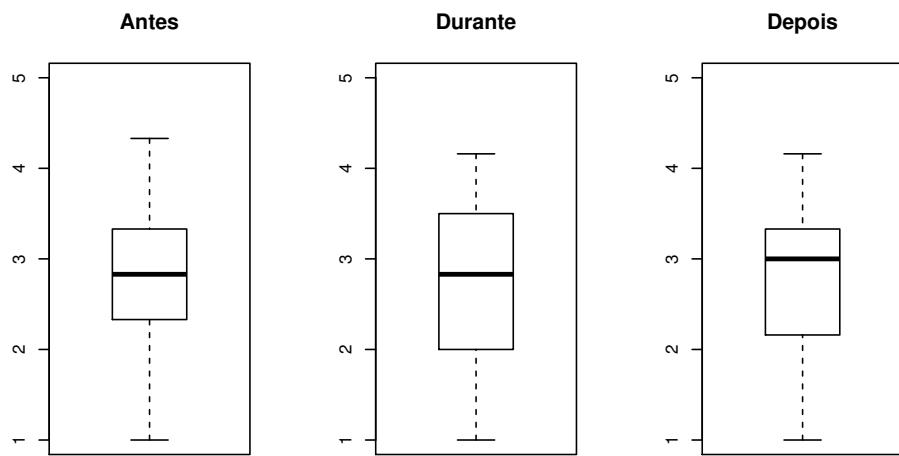


Figura 2: *Boxplot coping* mal adaptativo nos três momentos de enfrentamento

## Discussão e Conclusões

De acordo com os dados preliminares, uma observação relevante que vai ao encontro dos resultados obtidos por outros estudos (GONZAGA, 2016; LOWE & LEE, 2011; CHAPELL et al, 2005) é o fato de que as mulheres, no geral, apresentam maior grau de ansiedade em testes. Para estes dados, a maior parte das participantes obteve escores de ansiedade em situação de prova acima da média.

Um dos principais resultados obtidos foi o predomínio de estratégias de coping classificadas como adaptativas em detrimento das mal adaptativas em todas as três fases da ansiedade em testes.

Análises mais elaboradas permitirão determinar os perfis dos alunos que tendem a usar estratégias de enfrentamento mal adaptativas, assim como identificar relações entre variáveis para identificar os perfis com maiores riscos e com maiores necessidades de intervenção.

## 4 Referências

- GARCÍA-ROS, PÉREZ-GONZÁLEZ, PÉREZ-BLASCO, NATIVIDAD. **Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad.** Valênciâ (Espanha), 2011.
- Ferreira, Almondes, Braga, Mata, Lemos e Maia. **Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico.** Lagoa Nova, Rio Grande do Norte, 2009.
- Morais, Mascarenhas e Ribeiro (2010). **Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil.** Canoas, RS. 2015
- SKINNER, 1999; RAMOS, ENUMO & PAULA, **Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse.** 2015, Campinas, 2015.
- LEES, **Coping Response Booklet [CRB]**, 2007
- BUSSAB, Wilton. MORETTIN, Pedro. **Estatística Básica**, 9<sup>a</sup> Edição 2017.
- JOHNSON, Richard. WICHERN, Dean. **Applied Multivariate Statistical Analysis**, 6<sup>a</sup> Edição, 2007.
- Jennifer L. Gordon, David R. Rubinow, MD, Tory A Eisenlohr-Moul, Jane Le-serman and Susan S. Girdler, **Estradiol Variability, Stressful Life Events and the Emergence of Depressive Symptomatology during the Menopause Transition**, 2016