

Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde  
Organizado por Isabel Leal, José Luís Pais Ribeiro, Isabel Silva, e Susana Marques  
2008, Porto: Universidade do Porto

## Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior – Avaliar para intervir

ETÁ SOBAL COSTA (\*)

ISABEL LEAL (\*\*)

A mudança é um fator recorrente na vida dos indivíduos, mas se associada com experiências perturbadoras, resultam em efeitos adversos sobre a saúde física e psicológica. Um evento que pode ser avaliado como ameaçador é a transição e adaptação à universidade.

Segundo Ferraz e Pereira (2002), a transição para a universidade coloca em destaque os problemas dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de níveis mais elevados de ansiedade e stress. Nessa altura da vida, o jovem é confrontado com tarefas específicas, experiências como o estabelecimento de relações mais íntimas, a autonomização em relação à família, a gestão do tempo e do dinheiro, o contacto social mais alargado (Caires & Almeida, 1998), verdadeiros desafios que exigem mudanças, de forma a possibilitar a sua adaptação. A qualidade dessa adaptação pode ser um factor fundamental para a saúde mental do indivíduo.

No entanto, como salientam Almeida e Ferreira (1999), o desafio que está por trás da entrada para a universidade, é percebido diferenciadamente pelos alunos, podendo variar consoante a história de desenvolvimento, as capacidades e as características pessoais dos alunos. Se percebido como muito elevado, pode provocar respostas de inibição ou de desadaptação, gerando problemas a nível das actividades académicas, pessoais e sociais, e a nível do desenvolvimento vocacional do estudante. Se percebido como relativamente pequeno, pode suscitar, por exemplo, sentimentos de segurança, de continuidade, de estabilidade, pouco favoráveis ao próprio desenvolvimento em face do nível mínimo de confronto e de exigência adaptativa que colocam ao estudante.

Para Pinheiro e Ferreira (2002), quanto mais a transição do secundário para o ensino superior alterar a vida do estudante, mais adaptações requer. Isso não define a transição como positiva ou negativa. O que vai levar a essa avaliação, são as características e recursos dos sujeitos para lidar com as dificuldades sentidas nesse período.

Há estudos (Almeida et al., 2003; Rebelo & Lopes, 2001) que referem que a qualidade do ajustamento e da adaptação à universidade, parece estar relacionada com as expectativas iniciais, aquando do ingresso. Assim, o estudante necessita de ajustar-se a todo um conjunto de mudanças, e o apoio encontrado junto dos pares, na família e nos professores, parece ser decisivo para este processo (Machado & Almeida, 2000). No entanto, se não encontra, se não identifica este suporte, ou se tende a não solicitar a ajuda de que necessita para os seus problemas, pode desenvolver defesas que levam a um retraimento emocional menos compatível com o bem-estar psicológico, mas que igualmente auxilia no processo de ajustamento, reduzindo os níveis de ansiedade e depressão.

Um factor que assume relevante importância para o investimento no percurso escolar, e consequente adaptação académica, é o facto de gostar do curso e vislumbrar perspectivas de boas

(\*) Internato Viseense de Santa Teresinha (etasobal@gmail.com).

(\*\*) Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ileal@ispa.pt), Lisboa, Portugal.

saídas profissionais, bem como a existência de projectos de trabalho derivados da decisão vocacional (estar a cursar uma área escolhida conscientemente). Os resultados obtidos por um estudo desenvolvido com 200 alunos do 1º ano da Universidade do Minho (Batista & Almeida, 2002) sugerem que alunos que frequentam cursos que correspondem à sua primeira opção apresentam sentimentos mais positivos em relação ao curso e melhores perspectivas de carreira e projectos vocacionais, assim como uma percepção mais positiva das competências para o curso. Outro estudo (Rebello & Lopes, 2001) mostrou que os alunos que entraram na primeira opção revelaram um nível de bem-estar psicológico significativamente superior àqueles cuja licenciatura de ingresso recaiu sobre escolhas vocacionais secundárias, sendo maior este segundo grupo.

No que se refere ao estatuto de mobilidade, Rebello e Lopes (2001) referem que alunos deslocados comparativamente com o grupo de iguais não deslocados, apresentam níveis estatisticamente mais satisfatórios no relacionamento familiar, o que reforça a ideia de que a saída de casa, em condições de imposição externa (como é o caso de sair para estudar), favorece o estreitamento de laços entre pais e filhos.

No entanto, outro estudo levado a cabo por Guerra, Lencastre, Lemos e Pereira (2002) com 464 estudantes no Porto, encontrou mais problemas de isolamento/solidão e de adaptação à universidade entre os alunos deslocados, o que vem corroborar os dados obtidos no estudo desenvolvido por Batista e Almeida (2002) que encontrou, entre os alunos não deslocados, um bem-estar físico e psicológico superior, melhor equilíbrio emocional e maior estabilidade afectiva, mais optimismo, mais confiança e melhores competências na tomada de decisão, bem como melhores hábitos de estudo, competências de gestão do tempo e de preparação para os testes.

O presente estudo exploratório teve como objectivo contribuir para a compreensão das estratégias e dos factores que levam à adaptação do jovem à universidade e do impacto deste processo na saúde mental do estudante, de modo a perceber as reais necessidades dessa população para futuramente traçar uma intervenção adequada. Assim, desenhou-se um estudo exploratório descritivo transversal, com os alunos que frequentam pela primeira vez o segundo ano do ensino superior.

## MÉTODO

### *Participantes*

A amostra foi constituída por 401 alunos (de ambos os sexos), inscritos no segundo ano das diferentes licenciaturas das três instituições superiores de Viseu – Instituto Piaget ( $n=175$ ; 43,6%), Instituto Politécnico ( $n=193$ ; 48,1%) e Universidade Católica ( $n=33$ ; 8,2%), sendo 109 (27,2%) do sexo masculino e 292 (72,8%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 37 anos ( $M=21,3$ ;  $DP=2,29$ ). Para 126 (31,4%) estudantes, o curso em que estão não foi a primeira opção. Quanto ao estatuto de mobilidade, 245 (61,1%) são deslocados da sua residência original.

### *Instrumentos e Procedimento*

O protocolo de avaliação utilizado foi constituído por uma Caracterização Sócio-Demográfica, o *Questionário de Vivências Académicas* – QVA (Almeida & Ferreira, 1997) a Escala Toulousiana de *Coping* – ETC (Esparbès, Sordes-Ader, & Tap, 1993) e o *Mental Health Inventory* – MHI (Pais-Ribeiro, 2000).

Os questionários foram aplicados às turmas do 2º ano de forma colectiva e em regime de voluntariado durante as aulas. Foram fornecidas aos inquiridos informações genéricas sobre o teor do questionário. Eles foram informados acerca da confidencialidade e anonimato das suas respostas. Os dados foram analisados com a ajuda do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) for Windows, versão 12.0.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em síntese, a adaptação académica, para o grupo estudado, é tanto factor de bem-estar quanto de *distress* psicológico. As estratégias que mais facilitam este processo são o Controle e o Suporte Social. O aumento dos níveis de saúde mental está na dependência directa das estratégias de Controle e de Distracção/Recusa. A estratégia de Retraimento, apesar de facilitar a adaptação a curto prazo, pode contribuir para o aumento do *distress* psicológico.

Quanto melhores forem as imagens e expectativas pessoais em relação ao rendimento académico ou em relação à conclusão do curso, e quanto mais o aluno se sentir apoiado pelos pais, pelos professores e pelos pares, maior será o grau de satisfação com a vida, o que leva a melhores níveis de saúde mental. No que diz respeito a esta variável em particular, foi possível verificar que os rapazes apresentaram índices mais elevados em todas as dimensões avaliadas, sendo que os alunos deslocados revelaram mais ansiedade e maior *distress* psicológico do que os seus pares não deslocados, enquanto que o grupo que está na primeira opção de ingresso revelou melhor saúde mental do que o grupo que não está num curso inicialmente desejado.

No que tange ao  *coping*, observou-se existirem diferenças quando se consideram as variáveis sexo, estatuto de mobilidade e opção de curso. Por exemplo, enquanto as raparigas optam por manter relações fortes, quer com a família quer com os pares, buscando apoio e partilhando os sentimentos, os rapazes preferem agir como se o problema não existisse, desenvolvendo actividades para se distrair, além de adoptar comportamentos de compensação (álcool, drogas, tabaco). Quanto ao estatuto de mobilidade e à opção do curso, a estratégia de Retraimento é a única com diferença significativa, predominando tanto entre os alunos deslocados quanto no grupo que não está a cursar a primeira opção de ingresso.

No que se refere à adaptação académica propriamente dita, os alunos que cursam a primeira opção de ingresso estão mais adaptados ao curso, investindo mais na carreira, e perspectivando melhor realização profissional. Além disso, os alunos não deslocados alcançaram melhores resultados em todos os aspectos avaliados, indicando melhor adaptação académica geral.

O modelo que melhor prediz a adaptação académica (43% da variância explicada) envolve duas dessas estratégias, acrescentando ainda o “Controlo” e o “Retraimento”, na dependência directa do Controlo e do Suporte Social e inversa do Retraimento e da Conversão/Aditividade. A estratégia “Retraimento” aparece com diferença significativa, quando se comparam a opção de curso e o estatuto de mobilidade, sendo mais usada entre os que não estão na primeira opção e entre os estudantes deslocados.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, L.S., & Ferreira, J.A.G. (1999). Adaptação e rendimento académico no ensino superior: fundamentação e validação de uma escala de avaliação de vivências académicas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 4(1), 157-170.
- Almeida, L.S., Gonçalves, A., Salgueira, A.P., Soares, A.P., Machado, C., Fernandes, E., Machado, J.C., & Vasconcelos, R. (2003). Expectativas de envolvimento académico à entrada da universidade: estudo com alunos da Universidade do Minho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8(1), 3-15.
- Batista, R.G.R., & Almeida, L.S. (2002). Desafios da transição e vivências académicas: análise segundo a opção de curso e mobilidade. In A.S. Pouzada, L.S. Almeida, & R.M. Vasconcelos (Eds.), *Contextos e dinâmicas da vida académica* (pp. 167-174). Guimarães: Universidade do Minho.

- Caíres, S., & Almeida, L. (1998). Estágios curriculares: avaliação das vivências e percepções na transição do meio académico para o mundo de trabalho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 83-96.
- Ferraz, M.F., & Pereira, A.S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3(2), 149-164.
- Guerra, M.P., Lencastre, L., Lemos, M.S., & Pereira, D.C. (2002). Problemas psicossociais dos estudantes do 1º ano da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 7(2), 321-333.
- Machado, C., & Almeida, L. (2000). Vivências académicas: análise diferencial em estudantes dos 1º e 4º anos do ensino superior. In J. Tavares & R.A. Santiago (Orgs.), *Ensino superior: (in) sucesso académico* (pp. 133-145). Porto: Porto Editora.
- Rebelo, H., & Lopes, H. (2001). *Vivências académicas e bem-estar psicológico dos alunos no primeiro ano: resultados de um projecto de investigação*. Porto: Universidade do Porto.
- Pinheiro, M.R.M., & Ferreira, J.A.A. (2002). Suporte social e adaptação ao ensino superior. In A.S. Pouzada, L.S. Almeida, & R.M. Vasconcelos (Eds.), *Contextos e dinâmicas da vida académica* (pp. 137-146). Guimarães: Universidade do Minho.