

STRESS E PERCEÇÃO DO RENDIMENTO ACADÉMICO NO ALUNO DO ENSINO SUPERIOR

Adriana Luz, Ana Castro, Diana Couto, Luísa Santos & Anabela Pereira
Universidade de Aveiro
luisa.santos@ua.pt

Resumo

O stress tem sido apontado como um dos factores influentes na aprendizagem e conseqüente sucesso académico. O presente estudo tem como objectivos caracterizar os níveis de stress dos estudantes do Ensino Superior, tendo em conta variáveis sócio-demográficas e analisar a associação existente entre stress nesses mesmos estudantes e a sua percepção de rendimento académico. A amostra foi constituída por 660 alunos da Universidade de Aveiro, sendo 55.5% do sexo masculino e 44.5% do sexo feminino, que responderam à versão reduzida do Inventário de Stress em Estudantes Universitários. Os resultados indicam que, quando comparamos os géneros, são as mulheres que apresentam maiores níveis de stress. Para além disso, ao analisar a relação entre stress e outras variáveis, verificamos uma associação negativa fraca entre os níveis de stress e o ano de curso, bem como entre os níveis de stress e a percepção de rendimento académico. Estes dados salientam a importância do desenvolvimento de iniciativas de identificação e gestão do stress no ensino superior que fomentem o uso de estratégias adequadas de *coping* , de forma a promover não apenas o bem-estar dos alunos, mas também o seu rendimento académico.

Introdução

A entrada no Ensino Superior é um acontecimento importante na vida do estudante que implica geralmente grandes mudanças, pelo que pode ser vivenciada como stressante (Lu, 1994). Com efeito, são inúmeras as fontes de stress que o estudante pode encontrar no ambiente universitário, entre as quais: a ansiedade das avaliações/exames, uma baixa auto-estima, a ansiedade social e problemas sócio-económicos (Pereira et al., 2004); gestão do tempo (Aherne, 2001; Misra & McKean, 2000); dificuldades financeiras (Bojuwoye, 2002); alterações nos hábitos alimentares e de sono, novas responsabilidades e aumento da carga de trabalho (Ross, Niebling e Heckert, 1999); conhecer novas pessoas, tomar decisões de carreira, medo de falhar e pressão por parte dos pais (Schafer, 1996).

O stress pode dificultar a adaptação do estudante (Gall, Evans & Bellrose, 2000), bem como comprometer a saúde física e conduzir a problemas psicológicos (Chang, 2001; Morrison & O'Connor, 2005). Os estudantes stressados têm uma menor percepção do seu estado de saúde e menor auto-estima (Hudd et al., 2000). Com efeito, o stress encontra-se negativamente associado à percepção que o estudante tem de si a vários níveis, inclusive nas competências escolares (Goldman, & Wong, 1997). Mais especificamente, o stress tendo sido apontado como um dos preditores do rendimento académico (Linn & Zeppa, 1984; Murff, 2005; Pritchard, 2003; Struthers, Perry & Menec, 2000; Vaez, & Laflamme, 2008; Van Heyningen, 1997).

Se considerarmos que os níveis de stress entre os estudantes parecem ter aumentado nos últimos anos (Benton et al., 2003) nomeadamente em Portugal (Pereira et al., 2009), atingindo

prevalências alarmantes (Bayram & Bilgel, 2008; Wong et al., 2006), esta problemática torna-se ainda mais pertinente. Como consequência, as instituições de ensino deverão fornecer aos indivíduos recursos e ferramentas para que estes consigam gerir eficazmente o stress (Robotham, 2008).

Os objectivos do presente estudo são: a) conhecer os níveis de stress dos estudantes universitários, analisando as diferenças nos níveis de stress entre grupos constituídos com base em variáveis sócio-demográficas (género, idade, ano de curso); b) analisar a associação entre o nível de stress e a percepção do rendimento académico.

Métodos

Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 660 estudantes da Universidade de Aveiro, dos quais 366 (55.5%) são do sexo masculino e 294 (44.5%) são do sexo feminino, com idades compreendidas entre 18 e os 48 ($M = 20,56$; $DP = 2,67$). Existem 192 alunos do 1º ano (29.1%); 260 do 2º ano (39.4%); 151 do 3º ano (22.9%); 32 (4.8%) do 4º ano; 16 do 5º ano (2.4%); e 9 de outros anos (1.4%). Ainda, 62.3% vivem deslocados da sua residência de origem e 37.1% não.

Instrumentos

Para avaliar o stress utilizou-se o Inventário do Stress em Estudante Universitários (ISEU) (Pereira et al., 2003), na sua versão reduzida, constituída por vinte e quatro itens, com resposta tipo Likert, numa escala de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Os itens procuram identificar vários factores indutores de stress, estando organizados em quatro sub-escalas, tal como na versão maior: Ansiedade de Avaliação; Auto-Estima e Bem-Estar; Ansiedade Social e Problemas Socioeconómicos. A fidelidade do instrumento foi medida com recurso à consistência interna. Os valores obtidos foram 0.90 para a escala total e variaram entre 0.70 e 0.84 para as sub-escalas, sendo que a sub-escala que apresenta fidelidade mais baixa (condições sócio-económicas), é também a escala com menor número de itens, apenas 3.

Relativamente à percepção do rendimento académico, foi colocada a questão “Como avalia o seu rendimento académico actualmente?”. As respostas apresentaram-se sob a forma de uma escala Likert de 5 pontos, desde “muito mau” até “muito bom”.

Procedimento

Os participantes foram inquiridos em contexto de sala de aula, tendo-se pedido previamente a autorização aos docentes para distribuir os questionários. Foi explicado aos alunos que a participação teria um carácter voluntário e que o anonimato e confidencialidade das respostas seriam garantidos. O consentimento informado dos alunos foi dado verbalmente. As análises estatísticas dos dados foram realizadas com recurso ao programa SPSS versão 16.

Resultados

No que diz respeito aos níveis de stress apresentados pelos estudantes, quase metade dos indivíduos (48%) situou-se a um nível médio de stress. Dos restantes, 25.8% manifestaram um nível baixo de stress, enquanto 26.2% um nível elevado. Para comparar os níveis de stress dos dois géneros foi realizado um teste *t* de Student, no qual as mulheres obtiveram níveis mais elevados de stress ($M = 74.38$) do que os homens ($M = 64.75$) ($t = -8.055$; $p = 0.000$).

Quando se analisou o stress consoante o ano de curso, verificou-se que os alunos do 1º ano demonstraram maiores níveis de stress ($M = 72.03$) do que os alunos de anos seguintes ($M = 67.99$) ($t = 2.955$; $p = 0.003$). No que diz respeito à idade, os participantes com idades entre os 18 e os 20 anos revelaram níveis mais elevados de stress ($M = 70.28$) em comparação com aqueles que têm entre 21 e 48 anos ($M = 67.23$) ($t = 2.394$; $p = 0.017$). No entanto, quando analisámos a associação entre stress e idade através do coeficiente de Spearman, verificámos que não existe uma correlação significativa entre estas duas variáveis ($R = -0.061$; $p = 0.120$).

Através do *t* de Student, comparámos a pontuação total do questionário de stress entre estudantes deslocados de casa ($M = 68.41$) e não deslocados ($M = 69.92$), não obtendo uma diferença significativa ($t = -1.165$; $p = 0.244$) entre estes dois grupos.

O rendimento académico foi percebido como “razoável” para 56.5% dos estudantes e como “bom” ou “muito bom” para 27.6%. Os restantes 15.5% consideraram o seu rendimento “mau” ou “muito mau”. Relativamente à associação entre stress e percepção do rendimento académico, o coeficiente de Spearman indicou uma correlação negativa fraca, ou seja, quanto maior o nível de stress, menor o rendimento percebido pelos sujeitos ($r = -0.158$; $p = 0.000$).

Discussão e Conclusão

Os resultados obtidos no presente estudo indicam uma percentagem considerável de indivíduos com nível elevado de stress, cerca de um quarto dos estudantes. Este valor é superior ao obtido por Pereira e colaboradores num estudo recente, com a versão maior do mesmo instrumento, o ISEU (Pereira et al., 2009). No que concerne a diferenças entre os géneros, as mulheres revelaram níveis de stress mais elevados, em comparação com os homens, tal como seria esperado, tendo em conta os dados de várias investigações existentes (Calais, Andrade e Lipp, 2003; Loureiro et al., 2008; Pereira et al., 2004; 2009).

Verificámos que os alunos mais jovens (18 a 20 anos) têm maiores níveis de stress do que os alunos mais velhos (21 a 48 anos); de igual modo, os alunos do 1º ano demonstraram níveis mais elevados do que os alunos de anos seguintes. Se considerarmos todas as mudanças inerentes à entrada na universidade e toda a adaptação que ela exige, não é surpreendente que o jovem adulto, principalmente no primeiro ano, se sinta ansioso e stressado (Cooke, Bewick,

Bahrkham, Bradley & Audin, 2006). Aliás, os mesmos resultados foram encontrados por Bojuwye (2002), Misra e McKean (2000), Pereira e colaboradores (2004, 2009) e Sher, Wood e Gotham (1996), entre outros.

Não encontramos uma diferença significativa nos valores de stress entre estudantes deslocados de casa ou não, o que corrobora o estudo de Santos, Pereira e Veiga (2009) que não verificou diferenças a nível de ansiedade, mas difere de outros estudos indicam que os estudantes deslocados da sua residência apresentam maiores níveis de stress do que os não deslocados (Fisher, 1994; Loureiro *et al.*, 2008).

Uma limitação decorrente do nosso estudo é o facto de ter sido realizado com estudantes de apenas uma universidade, pelo que a possível generalização destes resultados para outras instituições deve ser encarada com reserva. Por conseguinte, seria desejável replicar este estudo, com o mesmo instrumento (ISEU- versão reduzida) noutras instituições do ensino superior no nosso país.

Outro aspecto importante é que no presente estudo foi avaliada a percepção que o sujeito tem do rendimento académico e não o rendimento em si, pelo que os resultados deverão ser interpretados com precaução. Recorrer a uma medida mais objectiva como a média de notas obtidas no último semestre ou ano, bem como analisar as flutuações dessa relação ao longo do curso, numa perspectiva longitudinal são desafios para futuras investigações.

O sucesso académico é um fenómeno complexo e multifacetado, produto da interacção de diversos factores. Uma vez que o stress é um dos factores influentes, torna-se imprescindível actuar nesse âmbito, através de diversas iniciativas possíveis. Uma vez que o suporte social parece isolar os indivíduos das consequências negativas do stress, uma estratégia a utilizar poderá consistir em actividades de boas-vindas aos caloiros que incentivem os estudantes a obter e utilizar suporte social durante a transição para a universidade (DeBerard, Spielmans & Julka, 2004).

Para além disso, poderão realizar-se seminários de gestão do stress que forneçam informações gerais sobre o stress e ensinem formas eficazes de o reduzir, incidindo nas principais fontes de stress experimentadas pelos estudantes (Dziegielewski, Turnage & Roest-Marti, 2004). Se essas estratégias forem benéficas no fortalecimento das capacidades de *coping* e eficazes na diminuição do stress e nos sentimentos de ansiedade, os estudantes terão maior possibilidade de obter sucesso académico (Brown & Cross, 1997; Ross et al., 1999).

Neste contexto, a Universidade de Aveiro tem vindo a realizar, desde 2005/2006, várias sessões com o objectivo de ajudar os alunos a reconhecer os sintomas de stress e geri-los, sessões essas que têm sido avaliadas de forma positiva pelos participantes (Pereira, Monteiro, Santos & Vagos, 2007, 2008; Vagos et al., 2009). Não obstante, seria talvez importante aumentar a

frequência destas iniciativas, melhorar a sua divulgação para atingir um número maior de estudantes e estendê-las a outras instituições do ensino superior.

O stress em estudantes universitários tem um impacto que não pode ser ignorado. As instituições de ensino deveriam promover iniciativas para ensinar estratégias de *coping* adequadas e formas de controlo/gestão do stress, que terão como possíveis efeitos, não apenas uma melhoria na saúde mental e níveis de bem-estar dos alunos, mas também no rendimento académico.

Referências

- Aherene, D. (2001). Understanding student stress: a qualitative approach. *The Irish Journal of Psychology*, 22 83 (4), 176-187.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence of socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatr Epidemiol*, 43, 667-672.
- Benton, S., Robertson, J., Tseng, W., Newton, F., & Benton, S. L. (2003). Changes in counselling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34 (1), 66-72.
- Bojuwoye, O. (2002). Stressful experiences of first-year students of selected universities in South Africa. *Counseling Psychology Quarterly*, 15 (3), 277-290.
- Brown, N. W., & Cross, E. J. (1997). Coping resources and family environment for female engineering students. *College Student Journal*, 31 (2). 282-288.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B. e Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de Sexo e Escolaridade na Manifestação de *Stress* em Adultos Jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16 (2), 257-263.
- Chang, E. C. (2001). Life stress and depressed mood among adolescents: examining a cognitive-affective mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 416-429.
- Cooke, R., Bewick, B., Bahrkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34 (4), 505-517.
- DeBerard, M., Speilmans, G., & Julka, D. (2004). Predictors of academic achievement and retention among college freshman: a longitudinal study. *College Student Journal*, 38 (1), 66-80.
- Dziegielwski, S. F., Turnage, B., & Roest-Marti, S. (2004). Addressing stress with social work students: a controlled evaluation. *Journal of Social Education*, 40 (1), 105-119.
- Fisher, S. (1994) *Stress in academic life: the mental assembly line*. Buckingham: Open University Press.

- Gall, T., Evans, D., & Bellrose, S. (2000). Transition to first-year university: patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (4), 544-567.
- Goldman, C., & Wong, E. (1997). Stress and the college student. *Education*, 117 (4), 604-611.
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Saukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34, 2, 217-227.
- Linn, B. S., & Zeppa, R. (1984). Stress in junior medical students: relationship to personality and performance. *Journal of Medical Education*, 59, 7-12.
- Loureiro, E. *et al.* (2008). A relação entre o stress e os estilos de vida – nos estudantes de Medicina da Faculdade de Medicina do Porto. *Acta Médica Portuguesa*, 21, pp. 209-214.
- Lu, L. (1994). University transition: major and minor stressors, personality characteristics and mental health. *Psychological Medicine*, 24, 81-87.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *Academic Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Morrison, R., & O'Connor, R. (2005). Predicting psychological distress in college students: the role of rumination and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 61 (4), 447-460.
- Murff, S. H. (2005). The impact of stress on academic success in college students. *The ABNF Journal*, 16 (5), 102-104.
- Pereira, A.M.S. *et al.* (2003). "University student stress Inventory – an exploratory study", no *24th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society* que teve lugar em Lisboa, de 10 a 12 de Julho (pp. 188 do "Book of Abstracts").
- Pereira, A., Monteiro, S., Santos, L., & Vagos, P. (2007). O Stresse do estudante: Identificar, treinar e otimizar. *Psicologia e Educação*, 7 (1), 55-61.
- Pereira, A., Monteiro, S., Vagos, P., & Santos, L. (2008). Gerir o stress rumo ao sucesso: intervenção com estudantes portugueses. In *Actas do 8º Congresso de Stress da ISMAE-BR*. Porto Alegre, Brasil.
- Pereira, A.M.S., Vagos, P., Chaves, C., Carrinho, P., Gomes, R., Andreucci, L., Ferraz, L., e Oliveira, P., (2009). Stress do aluno: um estudo comparativo entre Portugal e o Brasil. I. Leal (Org.), *Actas do I Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde: Experiências e intervenções em Psicologia da Saúde* (pp. 829-839). Faro, Portugal.
- Pereira, A.M.S. Vaz, A., Medeiros, J., Lopes, P., Melo, A., Ataíde, R. *et al.* (2004). Características Psicométricas do Inventário do Stresse em Estudantes Universitários – Estudo

- Exploratório. In Machado, C. , Almeida, L., Gonçalves, M. e Ramalho, V. (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos – Volume X*. Braga: Psiquilíbrios Edições, pp. 326-329.
- Pritchard, M. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44 (1), 18-28.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: towards a research agenda. *High Educ.* 56, 735-746.
- Ross, S. E., Niebling, B. C. e Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among students. *College Student Journal*, 33 (2), 312-317.
- Santos, L., Pereira, A. & Veiga, F. (2009). How's the mental health of higher education students in Portugal? *Actas da 1st International Conference of Psychology and Education*. Covilhã. (ISBN: 978-989-654-012-8).
- Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Sher, K. J., Wood, P. K., & Gotham, H. (1996). The course of psychological distress in college: A prospective high-risk study. *Journal of College Student Development*, 37, 42-51.
- Struthers, C., Perry, R., & Menec, V. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation and performance in college. *Research in Higher Education*, 41 (5), 581-592.
- Vaez, M., & Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students. *Social Behavior and Personality*, 36 (2), 183-196.
- Vagos, P., Santos, L., Ferraz, L., Vasconcelos, G., Monteiro, S. & Pereira, A. (2009). *Promoção de competências de gestão de stress em contexto académico*. In A. Maia, S. Silva e T. Pires (orgs.). *Desafios da saúde e comportamento: actores, problemáticas e contextos*. Actas do 1º Congresso de Saúde e Comportamento dos Países de Língua Portuguesa (pp. 405-415). Braga: CIPSI edições.
- Van Heyningen, J. J. (1997). Academic achievement in college students: What factors predict success? Dissertation Abstracts International Section A: *Humanities & Social Sciences*, 58(6-A), 2076.
- Wong, J., Cheung, E., Chan, K., Ma, K., & Tang, S. (2006). Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 777-782.