



## Artigo de revisão

# O impacto da ausência de habilidades sociais no enfrentamento ao estresse universitário

Danilo Bonini Vascon Grego<sup>1</sup> , Carlos Henrique Almeida Souza<sup>1</sup> , Ana Eliza Cordeiro Aguiar<sup>1</sup> , Aline Veloso Neves<sup>1</sup> , Samara Vitória Silva Alves<sup>1</sup> .

<sup>1</sup>Departamento de Saúde Mental da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros-MG, Brasil.

## Resumo

**Objetivo:** analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como os fatores estressantes na universidade podem ser potencializados por uma deficiência das habilidades sociais. **Materiais e Métodos:** foram selecionados artigos publicados nos últimos 21 anos, sendo localizados 134 artigos na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde e Portal Periódicos CAPES. Após a aplicação dos critérios de exclusão, compuseram a amostra final 12 artigos, tendo sido a pesquisa qualitativa o delineamento mais presente. **Resultados:** os estudos revisados relataram os seguintes resultados: o estresse no ambiente universitário e sua maior reincidência entre os calouros, os efeitos positivos das habilidades sociais no manejo do estresse, os modelos de enfrentamento ao estresse e seu caráter preventivo à saúde mental e as diferenças entre homens e mulheres. **Conclusão:** a ausência de habilidades sociais potencializou fatores estressantes durante a vivência universitária e se correlacionou com o desenvolvimento de transtornos psicossomáticos, o estresse e o consumo de álcool. Percebe-se a necessidade de treinamentos sobre habilidades sociais e conscientização acerca de modelos de enfrentamento positivos.

**Palavras-chave:** Estresse psicológico. Habilidades Sociais. Universidades.

## Introdução

A experiência de cursar o ensino superior é marcada por uma série de desafios e situações que podem impactar o estudante em aspectos biopsicossociais, levando-os às situações estressantes durante a experiência universitária. Dentre alguns desafios, é possível citar a complexidade no processo de aprendizado, a discrepância etária entre os colegas, o temor para se expressar, o estabelecimento de novas relações interpessoais, as adaptações geográficas, os gastos e as exigências extracurriculares (Pellegrini; Calais; Salgado, 2012).

Compreender inicialmente os mecanismos estressores torna-se fundamental para se chegar a uma intervenção eficaz em situações disruptivas para os universitários. Uma ação estressora é

**Autor correspondente:** Danilo Bonini Vascon Grego | [daniloboninigrego@gmail.com](mailto:daniloboninigrego@gmail.com)

**Recebido em:** 06|05|2024. **Aprovado em:** 01|10|2024.

**Avaliado pelo processo de *double blind review*.**

**Como citar este artigo:** Grego DBV, Souza CHA, Aguiar AEC, Neves AV, Alves SVS. O impacto da ausência de habilidades sociais no enfrentamento ao estresse universitário. Humanidades (Montes Claros). 2024 jan-jun;13(1):224-37. <https://doi.org/10.53303/hmc.v13i1.1225>





caracterizada pelo ato de se defrontar com momentos que sobrecarregam os recursos e o nível de esforço que um indivíduo consegue empreender para suportar alguns acontecimentos e que se distribui ao longo do espaço e tempo de forma variada, ou seja, atua em situações que dizem respeito aos contextos punitivos já vivenciados, conflitos internos no presente e temor às incertezas de ações futuras (Lazarus; Folkman, 1984 *apud* Bezerra *et al.*, 2024). Por consequência, caso o estudante se depare com essas condições disfuncionais que o retiram do seu equilíbrio psicofisiológico, haverá uma resposta inerente e involuntária do próprio organismo psíquico e biológico, visando contornar um fator estressante, que exige uma demanda energética e cognitiva muito intensa e desgastante (Galvão-Coelho; Silva; Sousa, 2014). A partir disso, vale ressaltar que a continuidade desse estado crônico de inquietação pode levar o universitário a não restabelecer um nível de normalidade homeostático seguro, comprometendo seu bem-estar e favorecendo o desenvolvimento de transtornos psicossociais (Feitosa, 2013).

As ações características para um convívio agradável no ambiente universitário, como a manutenção de vínculos com colegas e professores, autoafirmação, comunicar-se com qualidade e posicionar-se diante de situações desconfortáveis, exigem do estudante um repertório comportamental amplo, já que podem se demonstrar ameaçadoras a ele, caso não possua estratégias e recursos para lidar com as situações rotineiras (Bezerra *et al.*, 2024). Sob essa perspectiva, observa-se a necessidade de adquirir Habilidades Sociais com o intuito de superação desses desafios universitários (Soares; Del Prette, 2015; Murakami *et al.*, 2019). As Habilidades Sociais são um conjunto de reações relacionadas a certos contextos de interações interpessoais diversificadas que se apresentam como um meio de contribuição para a melhoria do diálogo, da socialização, exteriorização de sentimentos positivos e/ou negativos e posicionamentos assertivos (Del Prette; Del Prette, 2010).

Tais habilidades, implementadas com o intuito de proporcionar uma melhora no enfrentamento de problemas na vivência universitária, são deficitárias nesse ambiente de estudos, (Del Prette; Del Prette, 2001 *apud* Pellegrini; Calais; Salgado, 2012), o que induz à potencialização do estresse nos estudantes, devido à falta de Habilidades Sociais, e os sobrecarrega, provocando ocasiões de instabilidade na experiência acadêmica (Pellegrini; Calais; Salgado, 2012).

O presente artigo procura analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como os fatores estressantes na universidade podem ser potencializados por uma deficiência no que diz respeito às habilidades sociais.

## **Materiais e Métodos**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consistiu na busca e avaliação criteriosa de estudos publicados, que se orientou a partir da seguinte pergunta: “Em quais aspectos, a falta de



habilidades sociais potencializa fatores estressantes na experiência universitária?”. A elaboração dessa questão foi guiada pela utilização da estratégia PICO, com o intuito de estruturá-la de forma objetiva e coesa. A população-alvo escolhida foi composta por estudantes universitários e o interesse foi investigar como a ausência de habilidades sociais impacta o aumento do estresse na experiência destes. Espera-se identificar, na literatura, que os universitários com deficiência no repertório de habilidades sociais enfrentam maiores dificuldades no manejo de situações estressantes, o que agrava sua saúde mental. Assim, buscou-se compreender de que forma a falta de habilidades sociais intensifica os fatores estressantes, contribuindo para um cenário mais desafiador e potencialmente prejudicial para os universitários.

A partir da pergunta norteadora, foram definidos alguns termos capazes de traçar a busca por estudos que respondessem ao questionamento central. Realiz uma procura por descritores relacionados à temática no site dos Descritores em Ciência da Saúde/Medical Subject Headings (DeCS/MeSH), que foram: Estresse Psicológico *AND* Habilidades Sociais *AND* Universidades. Logo após, os respectivos descritores foram utilizados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde e do Portal Periódicos CAPES.

Foram selecionados artigos dos últimos 21 anos e não houve limitação quanto ao idioma. Excluíram-se artigos de revisão de literatura, carta ao editor, dissertações e teses, além de estudos em duplicidade. Além disso, os estudos escolhidos que não abordaram critérios, como as estratégias de enfrentamento ao estresse, aspectos estressantes e a vivência universitária, não foram selecionados.

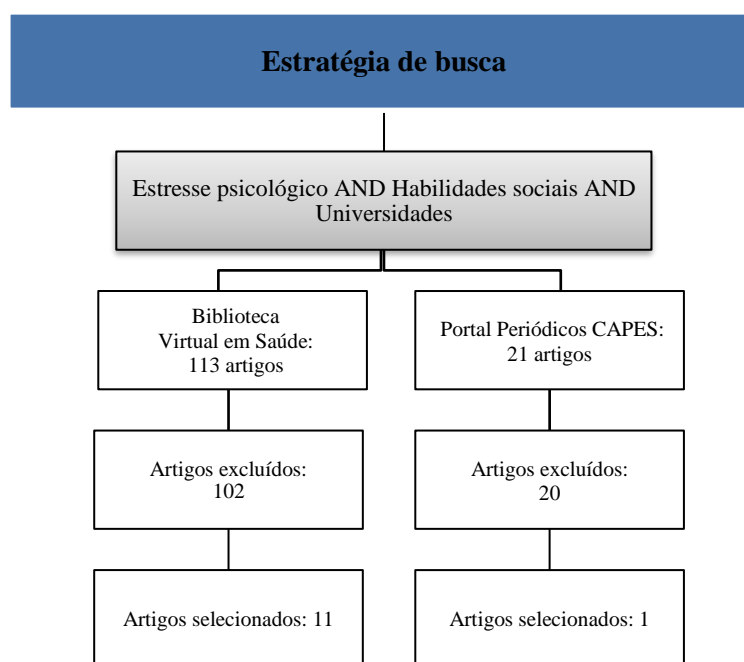
Inicialmente, foram encontrados 134 estudos a partir do uso dos descritores nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (n=113) e Portal Periódicos CAPES (n=21). Na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, foram aplicados filtros disponíveis na plataforma, divididos em dois subtemas: Assunto Principal e Tipos de Estudos. No subtema Assuntos Principais, foram selecionados os filtros estresse psicológico, adaptação psicológica e universidades. Nos Tipos de Estudos filtrados, foram escolhidos estudos prognósticos, fatores de risco, pesquisa qualitativa e estudo de etiologia. A justificativa para a aplicação desses filtros foi delimitar os resultados de forma mais objetiva e evitar a inclusão de artigos, como revisões de literatura, dissertações e teses.

Após a aplicação desses critérios de inclusão e de exclusão, foram selecionados 88 estudos, que posteriormente foram triados, considerando-se a leitura do título, resumo e palavras-chave, resultando na seleção de 21 estudos para a próxima etapa. Dentre eles, cinco (5) não estavam disponíveis para a leitura e cinco (5) não apresentaram coerência relevante com a pergunta norteadora. Assim, permaneceram 11 estudos da Biblioteca Virtual em Saúde para compor a amostra final.



Na base de dados do Portal Periódicos CAPES, a busca resultou em 21 artigos que formaram a amostra inicial. Foi feita a leitura de título, resumos e palavras-chave de cada artigo e apenas um trabalho foi selecionado. Esse estudo integrou a amostra final, totalizando 12 artigos incluídos.

Foi utilizado um formulário de coleta de dados para análise crítica dos estudos, composto pelas informações: título; autores; ano; local de execução do estudo; amostra; objetivo; delineamento e principais resultados, sendo estes resultados orientados pela pergunta norteadora (Brito *et al.*, 2022).



## Resultados

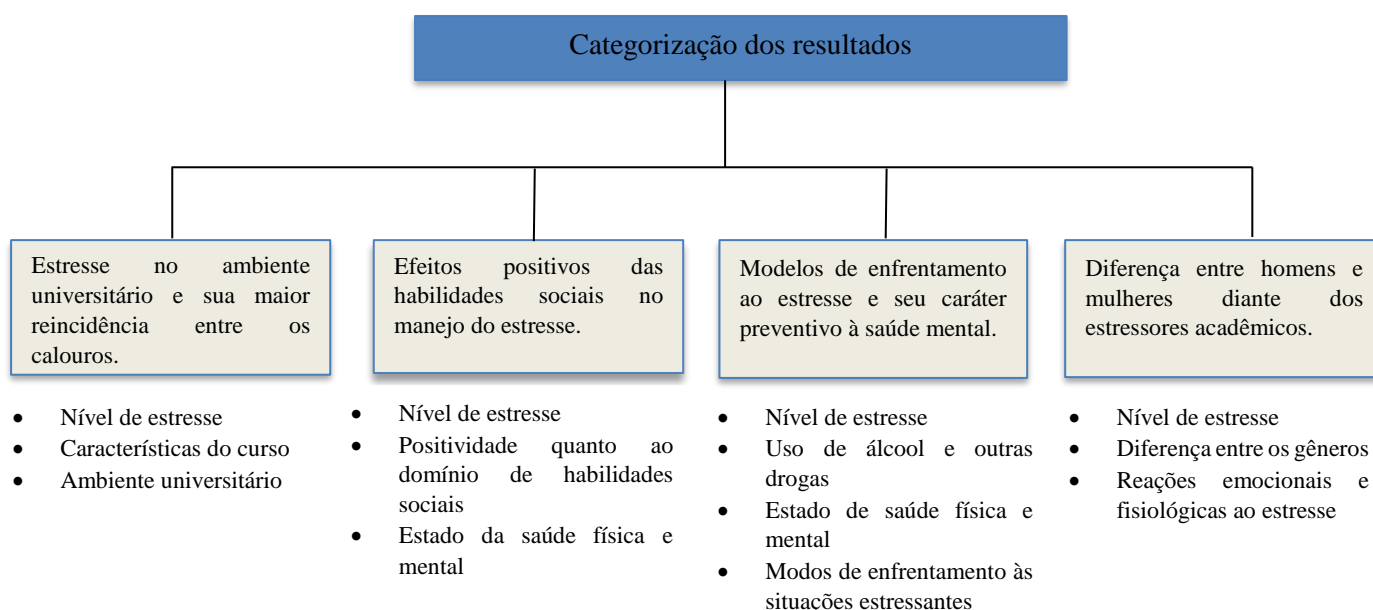
Os estudos foram publicados entre o período de 2003 e 2022. O delineamento mais prevalente foi a pesquisa qualitativa (n=8). Nos estudos analisados, houve a presença total de 8.342 discentes universitários em diversas regiões do mundo. Essa amostra está distribuída entre: Estados Unidos da América (n=3.783), Suíça (n=2.067); Nigéria (n=1.365); Brasil (n=539); Peru (n=320) e Polônia (n=268).

Os estudos abordaram principalmente a maneira como os universitários enfrentam situações estressantes (Walker; Stephens, 2014; Coiro *et al.*, 2017; Mohr *et al.*, 2014; Byrl *et al.*, 2020), uso de álcool e outras drogas (Walker; Stephens, 2014; Byrl *et al.*, 2020), ambiente universitário (Hicks; Heastie, 2008; Bryd; McKinney, 2012), diferenças entre os gêneros (Garett *et al.*, 2017; Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013), positividade quanto ao domínio de habilidades sociais (Bovier *et al.*, 2004; Furtado; Falcone; Clark, 2003; Walker; Stephens, 2014; Navarro; Navarro, 2020; Byrd; McKinney, 2012; Rosendo *et al.*, 2022), estado da saúde física e mental (Coiro *et al.*, 2017; Mohr *et al.*, 2014), reações emocionais e fisiológicas ao estresse (Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013); características do



curso (Navarro; Navarro, 2020, Furtado; Falcone; Clark, 2003) e o nível de estresse (Walker; Stephens, 2014; Coiro *et al.*, 2017; Mohr *et al.*, 2014; Byrl *et al.*, 2020; Hicks; Heastie, 2008; Bryd; McKinney, 2012; Bovier *et al.*, 2004; Furtado; Falcone; Clark, 2003; Navarro; Navarro, 2020; Rosendo *et al.*, 2022; Garrett *et al.*, 2017; Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013).

Optou-se por categorizar os resultados a partir da análise crítica dos artigos em 4 subtópicos: a) O estresse no ambiente universitário e sua maior reincidência entre os calouros; b) Efeitos positivos das habilidades sociais no manejo do estresse; c) Modelos de enfrentamento ao estresse e seu caráter preventivo à saúde mental; d) Diferenças entre homens e mulheres diante dos estressores acadêmicos. Vale ressaltar que as terminologias escolhidas para os subtítulos estavam frequentemente presentes no conjunto de artigos utilizados para esta revisão. Essa categorização se justificou para aprimorar a confluência dos resultados obtidos, de tal modo que os achados pudessem estabelecer uma relação eficaz entre eles quanto aos principais assuntos abordados.



Compreende-se que a experiência universitária possui características responsáveis por levar os discentes a se confrontarem com situações estressoras, que os prejudicam no bom desenvolvimento e na adaptação à vida acadêmica e intensificam complicações mentais e fisiológicas. Isso leva ao desenvolvimento de comportamentos disfuncionais – como o uso de álcool, a perda da qualidade de sono e aumento dos níveis de sintomas depressivos – que pioram consideravelmente esse cenário e dificultam a construção de habilidades sociais. Além disso, foi notada uma diferença na maneira como homens e mulheres lidam com situações estressantes.

**Quadro 1.** Características dos estudos selecionados. (n=12).

<b>Autor e ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Delineamento</b>	<b>Amostra e Cenário</b>	<b>Principais resultados</b>
Furtado, Falcone e Clark, 2003	Identificar situações estressantes entre alunos de medicina e se o nível de habilidades sociais desses estudantes está relacionado à ocorrência de estresse.	Pesquisa qualitativa	178 estudantes de medicina de uma Universidade pública do Rio de Janeiro.	A análise da relação entre habilidades sociais e estresse mostrou que deficiências em Habilidades Sociais estão associadas à ocorrência de estresse na amostra dos estudantes.
Rosendo <i>et al.</i> , 2022	Verificar se há relação entre o perfil e os hábitos de vida de universitários da área da saúde no que diz respeito ao modo de enfrentamento das situações cotidianas.	Estudo Observacional	361 alunos de três Ifes do interior de Minas Gerais (cursos da área da saúde).	Os resultados mostraram que a maioria dos participantes foi classificada com resiliência média (74,0%). Estar em psicoterapia, avaliar positivamente a própria saúde e todas as dimensões das vivências acadêmicas são ações e Habilidades Sociais que auxiliam no cotidiano acadêmico.
Bryl <i>et al.</i> , 2020	Examinar a correlação entre o estilo de enfrentamento do estresse e a motivação para consumir álcool no contexto do risco de dependência de álcool em estudantes.	Pesquisa Qualitativa	268 alunos de três curso envolvendo a área da saúde da Universidade de Ciências Médicas de Poznan (Polônia).	O consumo de álcool arriscado e prejudicial foi encontrado no grupo de estudo. Mais de 50% dos estudantes reportaram motivação para beber álcool como uma forma de enfrentamento ao estresse.
Navarro; Navarro, 2020	Determinar a relação existente entre inteligência emocional e estresse acadêmico, examinar as mudanças no estresse durante o primeiro semestre entre calouros universitários e identificar preditores de estresse.	Estudo Observacional	320 estudantes de Enfermagem matriculados no sexto semestre no Peru.	Os estudantes não tinham uma Inteligência Emocional desenvolvida de maneira adequada, o que aumentava a dificuldade em lidar com situações de Estresse Acadêmico. 63% dos estudantes apresentaram estresse acadêmico em alguma situação, com média de alta intensidade (81,3), o que pode influenciar negativamente seu estado de saúde, seu aprendizado e desempenho acadêmico.
Coiro <i>et al.</i> , 2017	Examinar associações entre estresse interpessoal, estratégias de enfrentamento e sintomas de estresse entre os universitários.	Estudo prognóstico	135 estudantes universitários de duas universidades americanas.	Os níveis de estresse interpessoal estavam significativamente correlacionados com os 3 tipos de enfrentamento, de modo que um estresse mais elevado estava associado a um uso menor de estratégias de enfrentamento de controle primário e secundário, e a um uso maior de enfrentamento de desengajamento. O estresse interpessoal se correlacionou de forma positiva e significativa com sintomas de



Autor e ano	Objetivo	Delineamento	Amostra e Cenário	Principais resultados
				depressão, ansiedade e somatização autorrelatados pelos estudantes.
Garett <i>et al.</i> , 2017	Examinar as mudanças no estresse durante o primeiro semestre entre calouros universitários e identificar preditores de estresse associados à qualidade de vida.	Pesquisa Qualitativa	197 calouros de uma universidade dos Estados Unidos participaram de um estudo de 10 semanas durante o primeiro trimestre.	O estresse foi elevado durante os períodos de exames. As mulheres relataram mais frequência de estresse que os homens. O aumento do nível de estresse foi significativamente associado à menor qualidade do sono e a maiores emoções negativas (medo, raiva).
Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013	Encontrar associações entre estresse acadêmico e distúrbios musculoesqueléticos.	Estudo observacional	1365 alunos calouros de uma universidade da Nigéria.	As reações emocionais e fisiológicas ao estresse foram significativamente associadas a distúrbios musculoesqueléticos em ambos os sexos, com maiores chances de distúrbio musculoesquelético em mulheres visto que 43% delas apresentam alto nível em relação a 38,3% dos homens.
Bryd; McKinney, 2012	Investigar os fatores de nível individual, interpessoal e institucional associados à saúde mental geral entre estudantes universitários.	Pesquisa qualitativa	2.203 estudantes atualmente matriculados em uma grande universidade pública dos Estados Unidos da América.	As capacidades limitadas de lidar com a situação e a percepção de um clima racialmente tenso no campus contribuíram para o sofrimento psicológico dos estudantes universitários.
Bovier <i>et al.</i> , 2004	Explorar as respectivas contribuições do estresse percebido, do apoio social e dos recursos internos como determinantes do estado de saúde mental em uma amostra de adultos jovens.	Pesquisa qualitativa	1.257 estudantes da Universidade de Genebra (Suíça).	Em qualquer nível de estresse, os entrevistados com alto recurso interno relataram pontuações de saúde mental mais altas do que aqueles com pontuações de recursos internos mais baixas. A crença de que os próprios recursos internos são pobres indicou uma potencial avaliação de que um evento é incontrolável e, portanto, estressante.
Mohr <i>et al.</i> , 2014	Desenvolver meios padronizados de identificação precoce de estudantes calouros com habilidades de enfrentamento insuficientes sob estresse crônico e em risco de problemas de saúde mental.	Pesquisa Qualitativa	1.217 estudantes universitários de 3 locais diferentes nos Estados Unidos (n=407) e na Suíça (n=810).	A insuficiência de habilidades de enfrentamento ao estresse indica maiores prejuízos em termos de saúde física e mental ou distúrbios psicossomáticos, combinado com um maior consumo de drogas ilegais, bem como uma falta significativa de atividade física.
Hicks; Heastie, 2008	Ampliar a quantidade de pesquisas e dados acerca dos universitários calouros (que moram ou não no campus) como, também, compreender a forma como eles lidam com o estresse e com a saúde	Pesquisa Qualitativa	514 estudantes universitários calouros de uma universidade na Carolina do Norte, Estados Unidos.	Entre os estudantes que moram no campus, há uma presença de estresse mais intenso devido à estrutura insuficiente do próprio ambiente universitário e também ao contato intermitente com os colegas.

Autor e ano	Objetivo	Delineamento	Amostra e Cenário	Principais resultados
	psicológica e física durante o período de ensino superior.			Os estudantes calouros relataram a existência de problemas relacionados à adaptação e momentos de estresse inesperados com bastante frequência.
Walker; Stephens, 2014.	Avaliar associações hipotéticas entre estilos gerais de enfrentamento, estratégias comportamentais de proteção, beber para lidar com a situação e uso de álcool, em um esforço inicial para incorporar as estratégias comportamentais protetivas em um modelo social cognitivo de uso de álcool.	Pesquisa Qualitativa	327 estudantes universitários de uma universidade do sudeste dos Estados Unidos	As estratégias de enfrentamento focadas no problema, orientadas para o comportamento, foram responsáveis pela relação positiva entre o enfrentamento focado no problema e as estratégias comportamentais protetoras, enquanto as estratégias de enfrentamento focadas no problema, orientadas cognitivamente, foram associadas ao menor uso de estratégias comportamentais protetoras e ao aumento do uso de álcool.

## Discussão

Fatores estressantes são justificados pela dinâmica diferenciada e as características do ambiente conturbado do ensino superior, os quais afetam principalmente calouros que ainda não passaram pela vivência universitária (Furtado; Falcone; Clark, 2003; Navarro; Navarro, 2020; Hicks; Heastie, 2008; Garrett *et al.*, 2017; Byrd; McKinney, 2012; Rosendo *et al.*, 2022; Hicks; Heastie, 2008). O conjunto de pesquisas obtidas demonstrou a influência positiva de recursos baseados em habilidades sociais para lidar com esses estressores e seus efeitos na vivência acadêmica (Bovier *et al.*, 2004; Furtado; Falcone; Clark, 2003; Walker; Stephens, 2014; Navarro; Navarro, 2020; Byrd; McKinney, 2012; Rosendo *et al.*, 2022).

Os estudos evidenciaram que o enfrentamento focado no problema, baseado na adaptação comportamental e nas habilidades sociais, auxiliou no desenvolvimento de estratégias protetivas às situações estressoras e ao desenvolvimento de transtorno mentais, entretanto, orientar o enfrentamento de problemas estressantes por noções cognitivas e evitativas, as quais desconsideram os mecanismos de habilidades sociais, atrapalharam a proteção contra situações problemáticas (Mohr *et al.*, 2014; Walker; Stephens, 2014; Coiro *et al.*, 2017). O despreparo no enfrentamento adaptativo ao estresse colaborou no surgimento de disfuncionalidades comportamentais evitativas, como consumo de álcool e sedentarismo (Byrl *et al.*, 2020; Mohr *et al.*, 2014; Walker; Stephens, 2014). Além disso, foram discutidas diferenças entre homens e mulheres nos aspectos de enfrentamento,





reação e autopercepção do estresse. (Garett *et al.*, 2017; Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013; Coiro *et al.*, 2017)

### **O estresse no ambiente universitário e sua maior reincidência entre os calouros**

O ambiente universitário é constituído por uma dinâmica não vivenciada por alunos novatos no ensino superior, a qual é difícil de se adaptar. Alta demanda de trabalhos, leitura em excesso, dificuldade em se introduzir em um novo ambiente, responsabilidade de assumir um rumo diferente na vida, estrutura precária da universidade, características do curso e preconceitos são alguns dos motivos que justificam maior nível de estresse dentre os calouros (Furtado; Falcone; Clark, 2003; Navarro; Navarro, 2020; Hicks; Heastie, 2008; Garett *et al.*, 2017; Byrd; McKinney, 2012; Rosendo *et al.*, 2022). Um estudo concluiu que os estudantes novatos que residem no campus, enfrentam mais estresse pelo fato de estarem mais expostos ao estresse contínuo característico do ambiente universitário, que se manifesta, por exemplo, na precarização das moradias estudantis (Hicks; Heastie, 2008).

### **Efeitos positivos das habilidades sociais no manejo do estresse**

As habilidades sociais permitem que os universitários suportem situações estressantes, como também, os equipam com mecanismos que auxiliam no manejo do estresse. Elas são representadas por um alto nível de recurso interno, o qual é demonstrado na autopercepção positiva de si e na adaptabilidade aos problemas (Navarro; Navarro, 2020). Em contrapartida, acreditar que as próprias habilidades são insuficientes possibilita a interpretação de que o evento estressor é incontrolável, e desse modo, irremediável (Bovier *et al.*, 2004). A deficiência desse modelo de repertório comportamental – principalmente no que diz respeito à esfera interpessoal e adaptação – assim como a crença na insuficiência de habilidades, indica uma tendência maior de estresse entre os universitários (Furtado; Falcone; Clark, 2003; Navarro, Navarro; 2020). Por outro lado, sua presença contribui para a diminuição do impacto negativo do estresse na saúde mental (Bovier *et al.*, 2004). Isso evidencia a importância de treinamentos de habilidades sociais como uma forma de fornecer recursos internos e de fomentar uma visão positiva do indivíduo sobre sua capacidade de lidar com situações estressantes.

As habilidades sociais aplicadas ao contexto universitário desenvolvem nos discentes estratégias protetivas aos comportamentos compulsivos e disruptivos, a exemplo do consumo de álcool abusivo e do surgimento de crenças disfuncionais, as quais podem piorar a situação

desconfortável que tira o estudante de seu estado de equilíbrio psicológico e fisiológico (Bovier *et al.*, 2004).

A resiliência está associada à capacidade de vivenciar ocasiões de estresse e de adversidades - como dificuldades nas relações interpessoais e na gestão do tempo, e percepções negativas do curso e carreira - que exigem um esforço significativo do estudante para suportá-las (Rosendo *et al.*, 2022). Esse contexto pode intensificar o estresse ao longo do tempo, já que o universitário precisa aceitar e conviver com tais adversidades, muitas vezes sem desenvolver habilidades de enfrentamento e resolução. Essas habilidades não apenas ajudam a suportar essas situações, mas, também, a manejar as situações de forma eficiente promovendo melhorias na saúde mental, visto que contribuem para lidar com as tensões e o estresse relacionado à universidade (Byrd; McKinney, 2012).

### **Modelos de enfrentamento ao estresse e seu caráter preventivo à saúde mental**

Acerca dos estudos que se fundamentaram pelo entendimento do modelo de enfrentamento utilizado pelos estudantes durante a vivência universitária, obteve-se estes optaram, principalmente, por estratégias baseadas na negação e fuga do problema – mecanismo de enfrentamento de desengajamento – ou adaptação e resolução da situação estressante - mecanismos de enfrentamento primário e secundário (Coiro *et al.*, 2017). Maiores níveis de estresse e de sintomas depressivos se relacionaram com maior adoção de estratégias de enfrentamento do problema focado no desengajamento/derrotismo, embora não tenha sido encontrada igual relação com sintomas de ansiedade e de somatização. Por outro lado, o estresse e menores taxas de sintomas depressivos, de ansiedade e de somatização foram expressivamente reduzidos quando se optou por estratégias de enfrentamento focadas na adaptação e resolução de eventos estressores, o que demonstra o caráter preventivo das habilidades sociais na saúde mental do universitário. (Coiro *et al.*, 2017; Mohr *et al.*, 2014).

Medidas de enfrentamento adaptativas e focadas no problema demonstraram usos significativos de estratégias centradas na proteção e na remediação contra o estresse, enquanto o desengajamento no enfrentamento focado nas emoções e na evitação da situação foram indicativos para tomadas de decisões disfuncionais, como desconsiderar o ocorrido estressante ou beber para lidar com os estressores (Bryl *et al.*, 2020; Mohr *et al.*, 2014; Walker; Stephens, 2014), que não apresentam eficácia na superação e adaptação ao estresse (Walker; Stephens, 2014) e influenciaram no desenvolvimento de transtornos psicossomáticos (Coiro *et al.*, 2017; Mohr *et al.*, 2014).



## Diferenças entre homens e mulheres diante dos estressores acadêmicos

Os homens, de maneira geral, lidam e reagem ao estresse de forma que adaptam o seu comportamento à situação e são submetidos a condições que alteram seu estado cognitivo, influenciando diretamente no seu humor ou raciocínio. Todavia, as mulheres apresentam um enfrentamento ligado aos efeitos emocionais decorrentes do fator estressante, as quais, por sua vez, evidenciam mais alterações fisiológicas associadas aos distúrbios músculos-esqueléticos em seu organismo após experiências estressantes (Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013). Tal diferenciação entre os gêneros também se evidencia na frequência de estresse, pois as mulheres apresentaram uma tendência a experienciar e relatar situações estressantes de alto nível com mais frequência do que os homens, assim como é indicado pela literatura (Garett *et al.*, 2017; Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013).

As mulheres apresentam em maior escala comportamentos de enfrentamento ao estresse do tipo evitativo/desengajamento (Ekpenyong; Nyebuk; Ekepe, 2013), o que pode justificar a sua maior intensidade, visto que estudos incluídos nesta revisão apontam a influência negativa de evitar a situação estressora de tal modo que perpetuasse o cenário incômodo sem o solucionar (Walker; Stephens, 2014; Coiro *et al.*, 2017). Logo, a partir da amostra de artigos obtidos, é inconclusivo o fato da maior incidência de estresse entre as universitárias mulheres, o que indica uma demanda para que a literatura se aprofunde quanto ao modelo de enfrentamento característico dessa parcela, aos determinantes biológicos e sociais estabelecidos associados à figura feminina, os quais podem, de alguma maneira, intensificar esse estado desagradável de estresse.

## Limitações

Dentre as limitações desta revisão, é importante pontuar que a amostra de estudantes incluídos nas pesquisas demonstrou pouca expressividade na quantidade de discentes brasileiros em relação ao total. Isso pode influenciar a aplicabilidade no contexto nacional e sua conclusão, a partir dos resultados obtidos nos estudos, haja vista que desconsideram as questões culturais, históricas e tradicionais que atuam sobre o comportamento, a subjetividade e as condições socioeconômicas do povo brasileiro.

Além disso, pelo fato de os estudos se classificarem na maioria como qualitativos, não houver resultados objetivos quanto aos efeitos das habilidades sociais no enfrentamento do estresse na universidade, o que interfere diretamente na objetividade e replicabilidade dos resultados. Houve também lacunas em uma possível associação direta entre o modelo utilizado por mulheres

universitárias no enfrentamento a partir de habilidades sociais e o alto nível de estresse relatado, visto que a literatura não fornece respostas conclusivas sobre essa relação.

## Conclusão

O conjunto de estudos relacionados à temática central evidenciou que o treinamento de habilidades sociais é indispensável para que os eventos estressores possam ser superados e compreendidos pelos universitários. A ausência de habilidades sociais, principalmente associadas às relações interpessoais e à adaptação, indicou uma potencialização do estresse durante a experiência do ensino superior.

É perceptível, em grande parte dos estudos, a existência de formas diversificadas de se enfrentar o estresse durante a universidade, sejam elas saudáveis e baseadas em habilidades sociais contundentes ou não. As habilidades sociais que estavam relacionadas com estratégias de enfrentamento focado nas emoções, na fuga e na negação do problema correlacionam-se com o desenvolvimento de transtornos psicossomáticos, como níveis elevados de sintomas depressivos e com comportamentos disfuncionais, como a negligência à situação estressora e consumo de álcool para lidar com o estresse. Essas estratégias de enfrentamento do problema, classificadas como de desengajamento, indicam uma ausência de habilidades sociais por parte do indivíduo, visto que elas contribuem para modelos comportamentais que lidam com as adversidades cotidianas de formas disfuncionais e agravadoras do estresse no médio e longo prazo.

Ainda é inconclusivo o fato de maior incidência de estresse entre as universitárias mulheres. É necessário que a literatura se aprofunde quanto ao modelo de enfrentamento do estresse característico dessa parcela e aos determinantes biológicos e sociais estabelecidos que são associados à figura feminina, que podem, de alguma maneira, intensificar esse estado desagradável.

Por fim, com o intuito de construir mais evidências acerca da positividade das habilidades sociais na vida do indivíduo, sugere-se a realização de estudos que comparem o controle do contexto estressante, por meio da análise desse repertório de habilidades presente entre estudantes universitários que a dominam ou não.

## Contribuições dos autores

Os autores aprovaram a versão final do manuscrito e se declararam responsáveis por todos os aspectos do trabalho, incluindo a garantia de sua precisão e integridade.

## Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflitos de interesse.

## Referências

PELLEGRINI, Carla Fernanda de Sousa; CALAIS, Sandra Leal; SALGADO, Manoel Henrique. Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse. **Arquivos brasileiros de psicologia**, Rio de Janeiro, v. 64, n. 3, p. 110-129, dez. 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672012000300008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672012000300008&lng=pt&nrm=iso)

BEZERRA, Gabrielle Selleri S. et al. Treinamento de habilidades sociais e estresse na universidade: um estudo de caso. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 28, p. e244892, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392024-244892>

BRITO, Ana Monique Gomes; VERSIANI, Adriely Pereira; DIAS, Malba Thaa Silva; PIRIS, Álvaro Parrela. Uso indiscriminado de antibióticos: uma revisão integrativa. *Bionorte*, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 219–225, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.47822/bn.v11i1.245>

GALVÃO-COELHO, Nicole Leite; SILVA, Hélderes Peregrino A.; SOUSA, Maria Bernadete Coelho DE. Resposta ao estresse: II. Resiliência e vulnerabilidade. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 20, n. 2, p. 72–81, abr. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150009>

FEITOSA, Fabio Biasotto. A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 488–499, abr. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703000992013>

SOARES, Adriana Benevides; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Habilidades sociais e adaptação à Universidade: convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v. 33, n. 2, p. 139-151, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.14417/ap.911>

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Habilidades sociais e análise do comportamento: Proximidade histórica e atualidades. **Perspectivas**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 104-115, 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-35482010000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482010000200004&lng=pt&nrm=iso)

MURAKAMI, Karolina; PANÚNCIO-PINTO, Maria Paula; SANTOS, Jair Licio Ferreira dos; TRONCON, Luiz Ernesto de Almeida. Estresse psicológico em estudantes de cursos de graduação da área da saúde: subsídios para promoção de saúde mental. **Revista De Medicina**, v. 98, n. 2, p. 108-113, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>

DE SOUSA FURTADO, Eliane; DE OLIVEIRA FALCONE, Eliane Mary; CLARK, Cynthia. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v. 7, n. 2, 2003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v7i2.3222>



ROSENDO, Letícia dos Santos et al. Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e242788, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003242788>

BRYL, Nadia *et al.* Picie alkoholu jako sposób radzenia sobie ze stresem u studentów kierunków medycznych. **Psychiatria Polska**, v. 54, n. 2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12740/PP/99029>

QUILIANO NAVARRO, Mónica; QUILIANO NAVARRO, Miryam. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. **Ciencia y enfermería**, v. 26, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>

COIRO, Mary Jo; BETTIS, Alexandra H.; COMPAS, Bruce E. College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. **Journal of American College Health**, v. 65, n. 3, p. 177-186, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1266641>

GARETT, Renee; LIU, Sam; YOUNG, Sean D. A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. **Journal of American college health**, v. 65, n. 5, p. 331-338, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312413>

EKPENYONG, Christopher E.; DANIEL, Nyebuk E.; ARIBO, E. O. Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorders among college students. **Ethiopian journal of health sciences**, v. 23, n. 2, p. 98-112, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3742887/>

BYRD, DeAnnah R.; MCKINNEY, Kristen J. Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. **Journal of American College Health**, v. 60, n. 3, p. 185-193, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.584334>

BOVIER, Patrick A.; CHAMOT, Eric; PERNEGER, Thomas V. Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. **Quality of life research**, v. 13, p. 161-170, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4>

MOHR, Christine et al. Insufficient coping behavior under chronic stress and vulnerability to psychiatric disorders. **Psychopathology**, v. 47, n. 4, p. 235-243, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1159/000356398>

HICKS, Terence; HEASTIE, Samuel. High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19025202/>

WALKER, Robrina; STEPHENS, Robert S. Protective behavioral strategies mediate problem-focused coping and alcohol use in college students. **Addictive behaviors**, v. 39, n. 6, p. 1033-1037, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.02.006>