

# ESTADO-TRAÇO DE ANSIEDADE E VIVÊNCIAS ACADÉMICAS EM ESTUDANTES DO 1º ANO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

RAUL ALBERTO CORDEIRO \*

VERA FREIRE \*\*

## Resumo

O presente estudo teve como objectivo geral compreender a adaptação dos estudantes do 1º ano do Instituto Politécnico de Portalegre através do conhecimento dos seus Estados e Traços de Ansiedade, bem como das suas Vivências Académicas.

Foram estudados  $N=185$  estudantes do Instituto Politécnico de Portalegre (IPP) que, no ano lectivo de 2007/2008, se encontravam matriculados no 1º ano nas Escolas do IPP: Escola Superior de Saúde de Portalegre (ESSP), Escola Superior Agrária de Elvas (ESAE), Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Portalegre (ESTGP), e Escola Superior de Educação de Portalegre (ESEP).

Predominando o sexo feminino (68.6%), solteiros (96.8%), e idade entre os 18 e os 55 anos, maioritariamente revelaram adaptação em todas as Dimensões do QVA-r, à excepção da Dimensão Pessoal, facto que ocorre em 75,1% dos estudantes. Verificou-se ainda que é no Grupo Etário “Entre 18 e 22 anos” e no sexo Feminino que existe média mais elevada para as Escalas de Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço.

## Introdução

Podemos distinguir Estado e Traço relativamente à Ansiedade. A Ansiedade como estado refere-se às reacções emocionais desagradáveis, caracterizadas por sentimentos subjectivos de apreensão, nervosismo e preocupação, intensificando a actividade do sistema nervoso autónomo, causado por uma tensão específica. Por sua vez, Traço de Ansiedade é definido nos termos das diferenças individuais relativamente estáveis quanto à propensão para a ansiedade, isto é, diferenças interindividuais na tendência para perceber situações stressantes como perigosas ou ameaçadoras e na inclinação para reagir a tais situações com elevações mais frequentes e intensas do estado de ansiedade.

Importa referir aqui que os jovens que ingressam no Ensino Superior muitas vezes revelam Estados e Traços de Ansiedade, o que lhes traz dificuldades ao nível da adaptação a este Sistema de Ensino.

É neste sentido que, muitas vezes, se tornam necessários os Serviços de Aconselhamento Psicológico existentes em várias Instituições de Ensino Superior.

Além dos Psicólogos, também os Enfermeiros, principalmente os de Cuidados de Saúde Primários, podem ajudar no processo de adaptação dos estudantes, avaliando se revelam Estados e Traços de Ansiedade.

Neste sentido, podem ser ensinadas Técnicas de Relaxamento, aconselhar relativamente à prática de Desporto e outras actividades de Lazer que proporcionem bem-estar e distracção no sentido de prevenir e minimizar Estados de Ansiedade.

## Metodologia

O estudo é transversal descritivo, tendo sido delineada a seguinte problemática: “*Perspectivar Estados e Traços de Ansiedade e Vivências Académicas em Estudantes do primeiro ano do Instituto Politécnico de Portalegre*”.

Foram delineados os objectivos de estudo:

- Verificar a influência dos Estados e Traços de Ansiedade em Estudantes do IPP no processo de adaptação ao Ensino Superior;
- Avaliar o modo com os estudantes do IPP percebem as suas Vivências Académicas;

---

\* Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde de Portalegre – Centro de Estudos de Saúde Mental

\*\* Licenciada em Enfermagem

- Verificar a influência de variáveis sócio-demográficas sobre os Estados e Traços de Ansiedade e Vivências Acadêmicas dos Estudantes do IPP no seu processo de adaptação ao Ensino Superior.

### **Participantes**

A população-alvo foi constituída por Estudantes do 1º ano pertencentes às quatro escolas do IPP. Como critérios de inclusão no estudo, definiram-se:

- Estudantes do ensino superior matriculados no Instituto Superior Politécnico de Portalegre e que no ano lectivo de 2007/2008 frequentavam o 1º ano;
- Apenas os estudantes pertencentes aos Cursos de *Enfermagem* (ESSP); *Enfermagem Veterinária e Engenharia Agrónómica* (ESAE); *Serviço Social e Jornalismo e Comunicação* (ESEP); *Bioengenharia, Administração de Publicidade e Marketing e Design de Comunicação* (ESTGP);
- Apenas estudantes presentes nas Escolas nos dias em que foram aplicados os questionários;
- Apenas os estudantes que aceitassem participar no estudo.

### **Escalas de Medida**

Foi aplicado um questionário constituído por três partes, sendo a segunda e terceira partes constituídas por instrumentos de avaliação apresentados segundo a forma de escalas *Likert*.

- “I – Caracterização da População”, constituída pelos itens: Sexo; Idade; Distrito da Residência Habitual; Curso; Nº de Opção de par Curso/Escola; Residência em Tempo de Aulas; Estado civil; Situação Escolar

- “II – *Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida* (QVA-r)”, constituído por 60 itens distribuídos por cinco dimensões: Pessoal, Interpessoal, Estudo -Curso, Carreira, e Institucional.

Perante cada item pontuou-se a resposta numa escala de 1 a 5 pontos conforme indicado:

- 1 - *Nada em consonância comigo, totalmente em desacordo, nunca se verifica;*
- 2 - *Pouco em consonância comigo, bastante em desacordo, poucas vezes se verifica;*
- 3 - *Algumas vezes de acordo e outras em desacordo, algumas vezes verifica-se outras não;*
- 4 - *Bastante em consonância comigo, bastante em acordo, verifica-se bastantes vezes;*
- 5 - *Sempre em consonância comigo, totalmente de acordo, verifica-se sempre.*

- “III – *STAI – O Inventário de Estado-Traço de Ansiedade*, forma adaptada por Danilo R. Silva e Sofia Correia, (1997)” através das formas Y-1 e Y-2, para avaliar Estados e Traços de Ansiedade.

Aos itens formulados numa escala *Likert* de quatro pontos, tratava-se de responder como se sentem “agora, neste preciso momento”, forma Y-1 e, no caso da forma Y-2, como se sentem “geralmente”.

Ainda relativamente à escala de *Likert* o valor “1” corresponde a “nada”; “2” a “um pouco”; “3” a “moderadamente” e “4” a “muito”.

### **Variáveis do Estudo**

Estas subdividem-se em dois grandes grupos: Variáveis de Caracterização e de Natureza Psicológica.

- “I – *Caracterização da População*”: Sexo; Idade; Distrito da Residência Habitual; Curso; Nº de Opção de par Curso/Escola; Residência em Tempo de Aulas; Estado civil; e Situação Escolar.

- As Variáveis de Natureza Psicológica são avaliadas através da segunda parte do questionário.

“II – *Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida* (QVA-r)”, definido nas dimensões já referidas.

Estados e Traços de Ansiedade são outras das variáveis que são alvo deste estudo, avaliadas através do “STAI”.

### **Resultados**

Verificou-se que a idade dos inquiridos variava entre 18 e 55 anos, sendo a média  $M \approx 20,36$  anos e o Desvio Padrão  $s \approx 4,95$ .

Dos  $n=185$  questionários válidos, o sexo feminino apresentou-se em maioria, com 68,6% ( $n=127$ ) dos estudantes. Relativamente à Opção de Par Curso/Escola verificou-se que 51,4% dos inquiridos se encontram a frequentar o Curso a que se candidataram como 1ª Opção, aquando do ingresso ao Ensino Superior.

O QUADRO I apresenta os Valores Mínimo, Máximo, Média e Desvio Padrão para cada uma das Dimensões do QVA-r obtidas neste estudo.

**QUADRO I**  
**Valores Médios e Desvios-padrão das Dimensões do QVA-r**

Dimensões QVA-r	<i>N</i>	Valor Mínimo	Valor Máximo	Valor Médio	Desvio-padrão
Dimensão Interpessoal	185	27,0	58,0	43,7	5,7
Dimensão Carreira	185	22,0	57,0	44,1	7,1
Dimensão Institucional	185	12,0	36,0	25,6	3,9
Dimensão Pessoal	185	17,0	61,0	34,4	8,5
Dimensão Estudo/Curso	185	22,0	52,0	40,5	5,0

Verificou-se ainda que **a maioria dos estudantes (75,1%) não revela adaptação à Dimensão Pessoal**, embora revelando-se, na sua maioria, adaptados às outras Dimensões.

Procede-se de seguida à análise do STAI, encontrando-se os Valores Médios e Desvio-padrão das Dimensões do STAI no Quadro II.

**QUADRO II**  
**Valores Médios e Desvios-padrão das Dimensões do STAI**

Dimensões STAI	<i>N</i>	Valor Mínimo	Valor Máximo	Valor Médio	Desvio-padrão
Ansiedade – Estado	185	20,0	77,0	40,2	11,7
Ansiedade – Traço	185	25,0	71,0	40,6	8,8

A maior parte dos estudantes não revelou Estado de Ansiedade, ou seja 54,6% ( $n=101$ ). Por outro lado, pode-se verificar que a maior parte dos estudantes, ou seja, 53,5% ( $n=99$ ) “Não revela Traço”.

No Grupo Etário “Entre 18 e 22 anos” e sexo Feminino foi onde se apresentou maior média para as Escalas de Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço.

Por escola, são os estudantes da ESEP os que apresentaram maior valor de Média para as Escalas Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço, respectivamente, sendo na ESAE que os estudantes apresentaram médias mais baixas também para estas Escalas.

Por curso, os estudantes de Bioengenharia apresentaram média mais elevada para a Escala Ansiedade-Estado, ao contrário dos de Enfermagem que obtiveram a média mais baixa.

Quanto à Escala de Ansiedade-Traço esta assume a média mais elevada também nos Estudantes do Curso de Bioengenharia, sendo que a média mais baixa surge nos Estudantes do Curso de Engenharia Agronómica.

**QUADRO III**  
**Distribuição dos estudantes relativamente à Dimensão Pessoal e Escala Ansiedade-Estado**

		ANSIEDADE-ESTADO		Total
		Não revela Estado	Revela Estado	
DIMENSÃO PESSOAL	Não revela	95	44	139
	Revela	6	40	46
Total		101	84	185

No que respeita à **Dimensão Pessoal**, verifica-se, através do Quadro III, que a maior parte dos estudantes não revela adaptação, não revelando também Estado de Ansiedade ( $n=95$ ). Nos estudantes que revelam adaptação a esta dimensão, constatou-se, contudo, que revelaram Estado de Ansiedade aquando da aplicação dos questionários ( $n=40$ ).

Sendo que a maioria dos estudantes não revela adaptação no que respeita à **Dimensão Pessoal**, é na ESAE ( $n=26$ ), ESSP ( $n=27$ ) e ESTGP ( $n=26$ ) que o facto mais ocorre, o mesmo não acontecendo com os estudantes da ESEP que revelaram Estado de Ansiedade ( $n=17$ ).

Relativamente ao Curso, a maioria dos Estudantes que se encontram adaptados à **Dimensão Interpessoal**, não revela Estado de Ansiedade, à excepção dos Estudantes dos cursos de Bioengenharia ( $n=9$ ), Jornalismo e Comunicação ( $n=10$ ), e Serviço Social ( $n=14$ ) em que os estudantes revelam **Estado de Ansiedade**. De referir ainda que o Curso de Serviço Social é onde existem mais estudantes em que sucede este facto.

Calculados os Coeficientes de correlação de *Spearman* entre as Variáveis de Caracterização e as diversas Dimensões do QVA-r, foram encontradas correlações:

- Entre a Dimensão Estudo-Curso e Sexo,  $r = 0,186$ ;  $p < 0,05$ .

No que respeita ao STAI – “O Inventário de Estado-Traço”, verificou-se que existe correlação estatisticamente significativa:

- Entre Estado e Traço de Ansiedade,  $r = 0,543$ ;  $p < 0,01$

Verificaram-se ainda algumas correlações estatisticamente significativas relativamente aos dados de caracterização da População e STAI, e que se são as seguintes: - entre Idade e Traço de Ansiedade,  $r = - 0,171$ ;  $p < 0,05$ ; e entre Escola e Estado de Ansiedade,  $r = 0,210$ ;  $p < 0,01$ .

Entre as Dimensões do QVA - r e o STAI foram encontradas correlações estatisticamente significativas:

- Entre a Dimensão Interpessoal e Estado de Ansiedade  $r = - 0,182$ ;  $p < 0,05$ ;

- Entre a Dimensão Interpessoal e Traço de Ansiedade  $r = - 0,281$ ;  $p < 0,01$ ;

- Entre a Dimensão Carreira e Estado de Ansiedade  $r = - 0,283$ ;  $p < 0,01$ ;

- Entre a Dimensão Carreira e Traço de Ansiedade  $r = - 0,271$ ;  $p < 0,01$ ;

- Entre a Dimensão Institucional e Traço de Ansiedade  $r = - 0,174$ ;  $p < 0,05$ ;

- Entre a Dimensão Pessoal e Estado de Ansiedade  $r = 0,480$ ;  $p < 0,01$ ;

- Entre a Dimensão Pessoal e Traço de Ansiedade  $r = 0,442$ ;  $p < 0,01$ .

### Discussão

Predominaram inquiridos cujas idades variavam entre 18 e 55 anos e do sexo feminino, 68,6% ( $n=127$ ).

Este último facto vai ao encontro aos resultados obtidos num estudo efectuado por Almeida, Ferreira e Soares (2001), onde se concluiu “*que os Estudantes do 1º ano (...) são maioritariamente do sexo feminino*”.

Verificou-se que grande parte dos estudantes (49,7%) que participaram no estudo reside no Distrito de Portalegre, tendo beneficiado de Preferência Regional no ingresso a esta instituição de Ensino Superior.

Maioritariamente ingressaram no Curso a que se candidataram em 1ª Opção cerca de 51,4% dos alunos, o que está de acordo com o resultado obtido num estudo efectuado por Almeida, Ferreira e Soares (2001), em que 59% referem frequentar o curso que correspondeu à sua 1ª opção.

Apurou-se que cerca de 55,7% vivem em casa/Quarto alugado, enquanto frequentam o Ensino Superior, por se encontrarem deslocados da sua residência habitual.

A maioria dos estudantes é solteira (96,8%), o que se compreende pela sua idade.

No que respeita à Situação Escolar verifica-se que a maioria são Estudantes a tempo inteiro, 92,4%. Este facto corrobora estudos anteriormente realizados, um deles realizado por Almeida, Ferreira e Soares (2001) em que, segundo os mesmos autores *“Descrevendo a actividade desses estudantes, verifica-se que 87% apenas estudam.”*

Verificou-se que a média obtida relativamente às diferentes Dimensões do QVA-r se encontra abaixo da que foi obtida por Almeida, Ferreira e Soares (2001), sendo que as Médias obtidas nas Dimensões Pessoal, Interpessoal, Carreira, Estudo e Institucional foram de respectivamente 44,9; 47,1; 49,4; 42,1; 32,6.

A maior parte dos estudantes que frequentava o 1º ano de Cursos do IPP encontravam-se adaptados às Dimensões Interpessoal (80,5%), Carreira (77,3%), Institucional (87,6%) e Estudo-Curso (63,2%).

Por outro lado, a maior parte dos estudantes, ou seja, 75,1%, não se encontravam adaptados à Dimensão Pessoal. Estando esta relacionada com a auto-estima, é importante referir que, na transição para a universidade, *“o simples facto de o estudante ter que deixar o local onde vivia pode provocar uma vacilação na auto-estima”*, sendo que *“no ambiente anónimo duma enorme cidade, frequentando uma grande universidade onde as aulas têm tantos estudantes que os professores nunca o conhecerão, o conceito de si próprio, vulnerável mas até aí compensado, pode vacilar, ter o sentimento de não saber bem quem é”* (Dias et al., 2005: p. 92).

Nos resultados Médios das Dimensões do QVA-r segundo a Escola, verifica-se que é na ESTGP em que os estudantes apresentam maior valor de Média relativamente à Dimensão Interpessoal, o que se pode explicar pelo facto de ser uma escola com uma grande quantidade de Cursos Superiores, pertencentes a áreas de estudo distintas, e, portanto, com maior número de alunos, o que concorre para que a interacção entre os estudantes seja mais forte. A Dimensão Carreira apresenta Média mais elevada nos estudantes da ESSP, o que pode ser explicado, precisamente, pelo facto de frequentarem o curso de Enfermagem, curso onde, desde o início, os professores incutem aos seus estudantes o sentido da grande responsabilidade da profissão que vão exercer no futuro.

A ESAE é a Escola em que os estudantes apresentam um valor mais elevado de Média no que respeita à Dimensão Institucional. Os estudantes da ESEP são os que apresentam, na Dimensão Pessoal, um valor de média mais elevado, o que poderá ser explicado não só pelo facto de na maior parte serem do sexo feminino, como também porque, em geral, as raparigas são mais preocupadas com assuntos relacionados com o *self* e auto-estima.

Por último, quanto à Dimensão Estudo-Curso, por escola, verifica-se que são os estudantes da ESSP os que apresentam maior valor de Média, o que poderá ser explicado pela quantidade de trabalhos e frequências, que os obriga a gerir horários e conhecer métodos de estudo, de forma a conseguirem obter bons resultados. Segundo o Curso são também os Estudantes do Curso de Enfermagem os que apresentam Média mais elevada em relação à Dimensão Estudo-Curso.

Os estudantes que vivem com a Família são os que apresentam também Média mais elevada para a Dimensão Estudo-Curso, o que poderá ser explicado pelo facto de estarem junto do suporte social que favorece a adaptação ao Ensino Superior.

Verifica-se que são os Estudantes do Curso de Serviço Social que apresentam um valor de Média mais elevado relativamente à Dimensão Interpessoal, facto importante para o seu futuro profissional.

No que respeita ao STAI verificou-se que média obtida na Subescala Ansiedade – Estado se situa acima da obtida em estudos realizados por Silva e Campos (1999), em que se obteve, em situação neutra,  $M=38,6$ .

Por outro lado, no que respeita à Ansiedade-Traço verifica-se que a média foi de 40,6; valor que também está acima do obtido por Silva e Correia em estudos realizados em 1997.

Pode-se verificar que é o Sexo Feminino que apresenta valor mais elevado de Média para as Escalas de Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço do STAI, facto que vai ao encontro dos resultados obtidos por Silva e

Campos (1999) aquando da aplicação das mesmas escalas do STAI utilizadas para este estudo. Segundo os mesmos autores existe “*diferença significativa de médias de ambos os sexos na escala Ans-T, sendo o valor médio das mulheres mais elevado do que o dos homens*”( p.82).

São os estudantes da ESE que apresentam média mais elevada para as Escalas Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço, respectivamente, sendo na ESAE que se apresentam médias mais baixas para estas Escalas. O facto de os estudantes da ESAE terem valores mais baixos para Estado de Ansiedade poderá relacionar-se com o facto de muitas aulas dos Cursos de Engenharia Agronómica serem práticas e ao ar livre, o que proporciona bem-estar aos estudantes.

Os estudantes de Bioengenharia apresentam média mais elevada para a Escala Ansiedade-Estado, ao contrário dos de Enfermagem que têm a média de valor mais baixo, o que pode ser explicado pelo facto de os estudantes de Enfermagem, apesar da grande quantidade de trabalho e frequências, aprenderem, desde cedo, modos de minimizar a Ansiedade.

Os estudantes que ingressaram em terceira opção são os que apresentam o valor de média mais elevado para a Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço, sendo os de quinta opção os que têm esse valor mais baixo para a Ansiedade Estado e Ansiedade-Traço, o que poderá provavelmente ser explicado pelo facto de os estudantes não terem projectos ainda bem definidos.

A média é mais elevada para Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço nos estudantes que vivem em Casa/Quarto Alugado, o que poderá estar relacionado com a resolução de problemas económicos, viver com pessoas que, muitas vezes, não conhecem, terem de realizar as tarefas domésticas e sobreviver longe da família.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ALMEIDA, L. ; FERREIRA, J. ; SOARES, A. – *Questionário de Vivências Académicas- versão reduzida (QVA-r)*. Braga: Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho, 2001.
- ARAÚJO, B.; ALMEIDA, L.; PAÚL, M. – “Transição e Adaptação Académica dos Estudantes à Escola de Enfermagem”. *Revista Portuguesa de Psicossomática*. Porto. 5:1 (2003) 56-64.
- BASTOS, A. – “O Desenvolvimento Psicológico de Estudantes do Ensino Superior. O fim da adolescência ou uma transição desenvolvimental?” *Revista Aprender*. Portalegre. 29:3 (2004) 61-73.
- CALAIS, S. L. [ et al. ] – “Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de Stress em adultos jovens”. *Psicologia Reflexiva e Crítica*. Porto Alegre 16:2 (2003) 257-263.
- CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE, 5, Lisboa, 2004 – *Saúde mental e adaptação à vida académica: Uma investigação com estudantes de Viseu*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004. 301 p.
- DIAS, G. [ et al. ] – *Apoio Psicológico a Jovens do Ensino Superior – Métodos, técnicas e experiências*. Porto: Edições Asa, 2005. 317 p.
- DINIZ, A.; ALMEIDA L. – “Adaptação à Universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrónico da interacção entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional”. *Análise Psicológica*. Lisboa. 24:1 (2006) 29-38.
- FERRAZ, M.; PEREIRA, A. – “A Dinâmica da Personalidade e o *Homesickness* (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários”. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 3:2 (2002) 149-164.
- FERREIRA, I. – *Adaptação e Desenvolvimento Psicossocial dos Estudantes do Ensino Superior – Factores Familiares e Sóciodemográficos*. Dissertação apresentada, no âmbito do Doutoramento em Ciências da Educação, à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Coimbra: [s.n.], 2003. 422 p.
- FERREIRA, J.; ALMEIDA, L.; SOARES, A. – “Adaptação académica em estudantes do 1º ano: diferenças de género, situação de estudante e curso. *Psico-USF*. Porto Alegre. 6:1 (2001) 1-10.
- PINHEIRO, M. – *Uma época especial: suporte social e vivências académicas na transição e adaptação ao ensino superior*. Dissertação apresentada, no âmbito do doutoramento em ciências de educação, à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Coimbra: [s.n.], 2003. 499 p.

- SANTOS, L. – *Vivências Académicas e Rendimento Escolar: Um Estudo com Estudantes Universitários do Primeiro Ano*. Dissertação apresentada, no âmbito do Mestrado em Psicologia Escolar, ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho. Braga: [s.n.], 2000. 196 p.
- SECO, G. [et al.] – Para uma abordagem psicológica da transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior: pontes e alçapões. Leiria: Instituto Politécnico de Leiria, 2005. 122 p.
- SILVA, D. ; CAMPOS, R. – “Alguns dados normativos do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade – Forma Y (STAI-Y), de Spielberger, para a População Portuguesa”. *Revista Portuguesa de Psicologia*. Lisboa. 33:2 (1999) 71-89.
- SILVA, D.; CORREIA, S. – *STAI – “O Inventário de Estado-Traço de Ansiedade”*. 1997.