



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum40.108.AO14>

Estratégias de enfrentamento de estresse entre estudantes universitários brasileiros: uma revisão da literatura

Stress coping strategies among Brazilian university students: a literature review

Joene Vieira-Santos
Centro Universitário Adventista de São Paulo
joenesantos@yahoo.com.br
<https://orcid.org/0000-0001-9529-8417>

Gabriela Mapeli da Silva
Centro Universitário Adventista de São Paulo
<https://orcid.org/0000-0002-4504-5910>

Resumo

Estratégias de enfrentamento de estresse (ou *coping*) referem-se aos esforços cognitivos e comportamentais para gerenciar as demandas que são avaliadas pelo indivíduo como superiores aos seus recursos. O presente estudo consiste em uma revisão da literatura que buscou identificar quais (e de que forma) estratégias de enfrentamento têm sido utilizadas pelos estudantes universitários brasileiros. As buscas foram realizadas em dezembro de 2020 nas bases Periódicos CAPES, BVS, DOAJ e Scielo, utilizando os descritores *coping* ou enfrentamento e “estudantes universitários”. Treze estudos (11 empíricos e dois teóricos) foram selecionados e analisados em função das informações bibliométricas, definição do construto, aspectos metodológicos e principais resultados. A análise dos artigos apontou que: (a) 81.82% eram estudos exploratórios ou descritivos; (b) 45.45% dos estudos envolveram alunos de um único curso; (c) 36.36% utilizaram a Escala Modos de Enfrentamento de Problemas; (d) estudantes que se utilizam das estratégias focadas no problema e no suporte social tendem a lidar melhor com o estresse, o que resulta em melhor adaptação acadêmica. A presente revisão sintetiza como as estratégias de enfrentamento dos estudantes universitários brasileiros têm sido estudadas na literatura científica e fornece informações que poderão ser utilizadas na elaboração de ações e/ou intervenções voltadas para o desenvolvimento e/ou aperfeiçoamento dessas estratégias por alunos do Ensino Superior.

Palavras-chave: Adaptação Psicológica, Estudantes, Educação Superior, Brasil, Revisão Sistemática.

Abstract

Stress coping strategies refer to cognitive and behavioral efforts to manage the demands that are assessed by the person as superior to his or her resources. The present study consists of a literature review that sought to identify which (and how) coping strategies have been used by Brazilian university students. The searches were carried out in December 2020 on the Periódicos CAPES, BVS, DOAJ, and Scielo databases, using the keywords coping or enfrentamento and “university students”. Thirteen studies (11 empirical and two theoretical) were selected and analyzed according to bibliometric information, definition of the construct, methodological aspects, and main results. The analysis of the articles showed that: (a) 81.82% were exploratory or descriptive studies; (b) 45.45% of the studies involved students from a single course; (c) 36.36% used the Modes of Coping with Problems Scale; (d) students who use strategies focused on the problem and social support tend to deal with stress better, which results in better academic adaptation. The present review summarizes how the coping strategies of Brazilian university students have been studied in the scientific literature and provides information that can be used in the development of actions and/or interventions aimed at the development and/or improvement of these strategies by college students.

Keywords: Psychological Adaptation, Students, Education, Higher, Brazil, Systematic Review.

Resumen

Las estrategias de afrontamiento del estrés (o afrontamiento) se refieren a los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar las demandas que el individuo evalúa como superiores a sus recursos. El presente estudio consiste en una revisión de la literatura que buscó identificar qué (y cómo) estrategias de afrontamiento han sido utilizadas por estudiantes universitarios brasileños. Las búsquedas se realizaron en diciembre de 2020 en las bases de datos CAPES, BVS, DOAJ y Scielo, utilizando las palabras clave afrontamiento o coping y “estudiantes universitarios”. Se seleccionaron y analizaron trece estudios (11 empíricos y dos teóricos) según información bibliométrica, definición del constructo, aspectos metodológicos y principales resultados. El análisis de los artículos mostró que: (a) 81,82% fueron estudios exploratorios o descriptivos; (b) 45,45% de los estudios involucraron a estudiantes de un solo curso; (c) 36,36% utilizó la Escala de Modos de Afrontamiento de Problemas; (d) los estudiantes que utilizan

estrategias enfocadas en el problema y el apoyo social tienden a lidiar mejor con el estrés, lo que resulta en una mejor adaptación académica. La presente revisión resume cómo las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios brasileños han sido estudiadas en la literatura científica y proporciona información que puede ser utilizada en el desarrollo de acciones y/o intervenciones dirigidas al desarrollo y/o mejora de estas estrategias por parte de los estudiantes de educación superior.

Palabras-clave: Adaptación Psicológica, Estudiantes, Educación Superior, Brasil, Revisión Sistemática.

Introdução

A adaptação e permanência no Ensino Superior até a conclusão do curso produz mudanças significativas em diferentes dimensões da vida do estudante (Almeida, 2019; Mayhew et al., 2016), tais como o estabelecimento de novas relações interpessoais, a rotina de estudos e o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem e de gestão do tempo requeridas para a realização das atividades acadêmicas com sucesso, o acesso à conteúdos mais complexos, o estabelecimento de relações professor-aluno mais distante (quando comparada as relações estabelecidas na Educação Básica) e a falta de *feedback* imediato e com valor instrucional por parte da maioria dos professores, entre outras. Essas mudanças e os desafios associadas ao mundo acadêmico podem desencadear altos níveis de estresses no estudante universitário e têm sido associados a problemas de saúde mental e dificuldades acadêmicas (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017; Cardoso, Gomes, Junior, & Silva, 2019; Leppink, Odlaug, Lust, Christenson, & Grant, 2016).

Estresse é uma expressão utilizada com frequência no cotidiano, ora utilizada para se referir às reações fisiológicas, estados emocionais e/ou padrões comportamentais, ora para se referir às situações e/ou eventos ambientais. Dessa forma, diferentes processos e eventos são associados ao termo, podendo resultar em diferentes compreensões do fenômeno. De acordo com Faro e Pereira (2013), analisando a evolução do conceito de estresse, é possível identificar três perspectivas teóricas que oferecem modelos explicativos para compreender o fenômeno.

A primeira é a *perspectiva baseada na resposta*, cujo foco está nas reações biológicas do estresse. Em linhas gerais, como destacam Faro e Pereira (2013), essa perspectiva propõe que o estresse corresponde à um padrão básico de respostas biológicas

que o organismo apresenta diante de situações que alteram a sua homeostase (ou seja, o equilíbrio do funcionamento neurofisiológico). Segundo os autores, quatro aspectos devem ser ressaltados nessa compreensão do estresse: “a) a inespecificidade da resposta, b) a existência de um complexo estereotipado de reações fisiológicas, c) o excessivo consumo de energia adaptativa e, por fim, d) o surgimento das doenças adaptativas” (p. 82). Nessa perspectiva, conforme sinalizam os autores, a Síndrome de Adaptação Geral (SAG) corresponde a um padrão regular de respostas neurofisiológicas diante de estressores que envolve três fases distintas: (a) alarme, refere-se a resposta inicial, caracterizando-se pelo mecanismo de luta-fuga; (b) resistência, diz respeito a capacidade de suportar os efeitos do estressor por um determinado tempo; e (c) exaustão, que ocorre quando a capacidade de resistência é exaurida em função da superativação ou falência de funções orgânicas. As doenças adaptativas surgem quando o estressor ultrapassa a capacidade do indivíduo de adaptar-se ou “atinge vulnerabilidades predisposicionais na estrutura do organismo” (Faro & Pereira, 2013, p. 83).

A segunda é a *perspectiva baseada no estímulo*, cuja ênfase recai sobre os estímulos que causam o estresse. Faro e Pereira (2013) afirmam que essa perspectiva está pautada no modelo comportamental clássico de estímulo-resposta (S-R) e “defende que cada estressor apresenta nuances que denotam demandas específicas sobre a capacidade adaptativa do indivíduo e, com isso, produzem respostas de estresse diferenciadas” (p. 85). Dessa forma, como ressaltam os autores, é possível estabelecer relações entre tipos de estressores (em função de suas características) e a intensidade da reação fisiológica que eles produzem. A perspectiva baseada no estímulo levou a classificação dos eventos estressores em função do efeito que produzem sobre o organismo (Faro & Pereira, 2013). Margis, Picon, Cosner e Silveira (2003), a partir dessa perspectiva, agrupam as situações ambientais que provocam estresse em três categorias. A primeira se refere aos eventos estressores de vida (*life-events*), os quais estão relacionados a mudanças importantes na vida de um sujeito (p.ex., casar-se, o nascimento de um filho, entrar na universidade, etc.). Esses eventos podem desencadear efeitos psicológicos (desconforto, ansiedade, irritação, etc.), mas, uma vez que o indivíduo se adapta a tais mudanças, esses efeitos deixam de ocorrer. O segundo grupo corresponde aos acontecimentos diários menores experienciados em várias situações do dia a dia (p. ex., ficar preso no congestionamento,

reclamação do professor, perder coisas, etc.) que provocam respostas de estresse. Segundo os autores, quando esses eventos diários se acumulam ou se tornam muito frequentes podem gerar efeitos psicológicos e biológicos negativos mais relevantes que os eventos do primeiro grupo, resultando em grande desconforto psicológico. Por fim, o terceiro grupo diz respeito às situações de tensão crônica que desencadeiam estresse relativamente intenso e que perduram por um longo tempo (p. ex., um familiar hospitalizado por longo tempo, um ambiente de trabalho muito coercitivo por muitos meses, etc.), podendo desencadear efeitos psicopatológicos.

No processo de evolução do conceito do estresse, a terceira é a *perspectiva cognitiva*, a qual enfatiza os processos psicológicos que interferem na relação entre ambiente e organismo. Faro e Pereira (2013) afirmam que, nessa perspectiva, é “apenas quando um estressor (E) é avaliado como uma demanda que supera a capacidade adaptativa (O) é que surgem reações adaptativas de estresse (R)” (p. 88), salientando que é a avaliação que um indivíduo faz do estímulo e de sua capacidade de enfrentar a situação que desencadeia respostas ligadas ao estresse. Portanto, dentro dessa perspectiva, estresse corresponde a um

conjunto de processos de regulação do bem-estar, ativados frente a estímulos avaliados como produtores de mal-estar físico, social ou psicológico, e cujas repercussões são observadas por meio de alterações nos funcionamentos neuroendocrinológico e mental quando o indivíduo percebe estímulos como estressores (Faro, 2015, p. 21).

A resposta que um indivíduo apresenta diante de eventos estressores é o resultado da interação entre as características pessoais, as demandas do meio e a percepção que possui de sua capacidade de resposta (Margis et al., 2003). Faro (2015) sugere que os processos de regulação do bem-estar ativados por estressores podem resultar em dois estados distintos. O primeiro refere-se ao estado de sofrimento ou desgaste que a pessoa pode experimentar decorrente da presença de condições adversas e da falta de recursos para lidar com a situação. O segundo estado está relacionado a “capacidade percebida pelos próprios indivíduos de confrontar-se com estressores no seu cotidiano e, ainda assim, manter adequados níveis de bem-estar e saúde” (Faro, 2015, p. 28).

O termo *coping* tem sido utilizado para se referir aos “esforços cognitivos e comportamentais da pessoa para gerenciar (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as demandas internas e externas da transação pessoa-ambiente que é avaliada como sobrecarregando ou excedendo os recursos da pessoa” (Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986, p. 572, tradução livre). Segundo Seidl, Tróccoli e Zannon (2001), as respostas ou estratégias de enfrentamento (*coping*) adotadas por uma pessoa diante de eventos estressores podem ser classificadas em: (a) *estratégias focadas no problema*, envolvendo a busca de alternativas para solucionar ou manejar a situação estressora e esforços cognitivos para a reavaliação do problema de um modo positivo; (b) *estratégias focadas na emoção*, refere-se àquelas “estratégias cognitivas e comportamentais que podem cumprir função paliativa no enfrentamento e/ou resultar em afastamento do estressor” (p. 229), tais como reações emocionais negativas, pensamentos fantasiosos ou irrealistas de uma solução mágica para os problemas e respostas de esquiva do problema; (c) *práticas religiosas/pensamento fantasioso*, diz respeito tanto a pensamentos e comportamentos religiosos que contribuem no enfrentamento do problema, bem como “pensamentos fantasiosos permeados por sentimentos de esperança e fé” (p. 231); e (d) *busca de suporte social*, corresponde à “procura de apoio instrumental, emocional ou de informação como estratégias de enfrentamento da situação causadora do estresse” (p. 231).

No contexto universitário, algumas estratégias de enfrentamento têm sido correlacionadas com um melhor ajustamento e desempenho acadêmico e outras com pior adaptação ao Ensino Superior e menor rendimento. Thomas, Cassady e Heller (2017) verificaram que a ansiedade de teste e o uso de estratégias de enfrentamento focadas na emoção impactavam negativamente sobre o coeficiente geral de rendimento. Já estratégias de enfrentamento focadas no problema levam a maior envolvimento acadêmico, o que resulta em melhor desempenho acadêmico e maior satisfação acadêmica (Martínez, Meneghel, & Peñalver, 2019).

Oliveira, Carlotto, Vasconcelos e Dias (2014) realizaram uma revisão de literatura com o objetivo de examinar “a possível relação entre adaptação acadêmica e estratégias de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros” (p. 177). Contudo, os autores não identificaram, na época em que as buscas foram realizadas (2014), artigos que

investigassem adaptação acadêmica e *coping* ao mesmo tempo, localizando somente estudos que pesquisavam essas variáveis de forma isolada. Dos 13 artigos analisados, apenas três relacionavam-se ao *coping*; porém, um envolvia uma amostra de estudantes de pós-graduação e outro uma amostra composta por alunos do Ensino Médio e Ensino Superior.

Objetivo

Diante disso, o presente estudo teve como principal objetivo identificar como as estratégias de *coping* utilizadas por estudantes universitários brasileiros têm sido investigadas. Além disso, são objetivos específicos deste estudo identificar (a) os tipos de pesquisas (tanto quanto ao objetivo como quanto ao procedimento) sobre esse tema mais frequentes no contexto brasileiro, (b) os instrumentos que têm sido utilizados para avaliar as estratégias de enfrentamento de estudantes universitários e (c) principais resultados obtidos nessas pesquisas.

Método

O presente estudo consistiu em uma revisão sistemática da literatura (Costa & Zoltowski, 2014). As buscas foram realizadas utilizando as seguintes combinações de descritores: (a) *coping* e “estudantes universitários” (entre aspas) e (b) enfrentamento e “estudantes universitários” (entre aspas). As bases de dados consultadas foram: (a) Periódicos CAPES (<http://www.periodicos.capes.gov.br/>), (b) Biblioteca Virtual em Saúde (BVS, <https://bvsalud.org/>), (c) Diretório de Revistas de Acesso Aberto (*Directory of Open Access Journals* – DOAJ, <https://doaj.org/>) e (d) Scielo (<https://scielo.org/>). O levantamento dos artigos ocorreu em dezembro de 2020.

A seleção dos artigos de interesse ocorreu com base em critérios de inclusão e exclusão. Foram selecionados artigos científicos cujo foco era o uso de estratégias de enfrentamento do estresse por estudantes universitários brasileiros. Foram excluídos os textos que (a) não eram artigos científicos (tais como monografias, dissertações, teses, livros, capítulos de livros e resumos publicados em anais de eventos científicos) e (b) os artigos que se referiam a estudantes de outros níveis de ensino e de outras nacionalidades.

Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e dois tipos de dados foram analisados. O primeiro refere-se às informações bibliométricas sobre a publicação: (a) ano de publicação, (b) periódico no qual o artigo foi publicado, (c) foco do periódico, (d)

quantidade de autores e (e) tipo de estudo (se empírico ou teórico). O segundo relaciona-se ao fenômeno de interesse propriamente dito (as estratégias de enfrentamento de estresse e como elas têm sido investigadas) e envolveu: (a) definição do construto, (b) aspectos metodológicos (objetivo da pesquisa, características dos participantes e delineamento de pesquisa) e (c) principais resultados e relação com outros construtos/variáveis.

Resultados

As buscas nas bases de dados resultaram no levantamento de 795 artigos (Figura 1), os quais foram avaliados por meio da leitura do título e/ou do resumo. A aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como da remoção dos artigos duplicados, resultou na seleção de 13 artigos que examinavam as estratégias de enfrentamento de estudantes universitários brasileiros no nível de graduação. O *corpus* final desta revisão sistemática da literatura foi composto por 13 artigos, sendo 11 empíricos (ou seja, envolvendo coleta de dados diretamente com estudantes universitários) e dois teóricos.

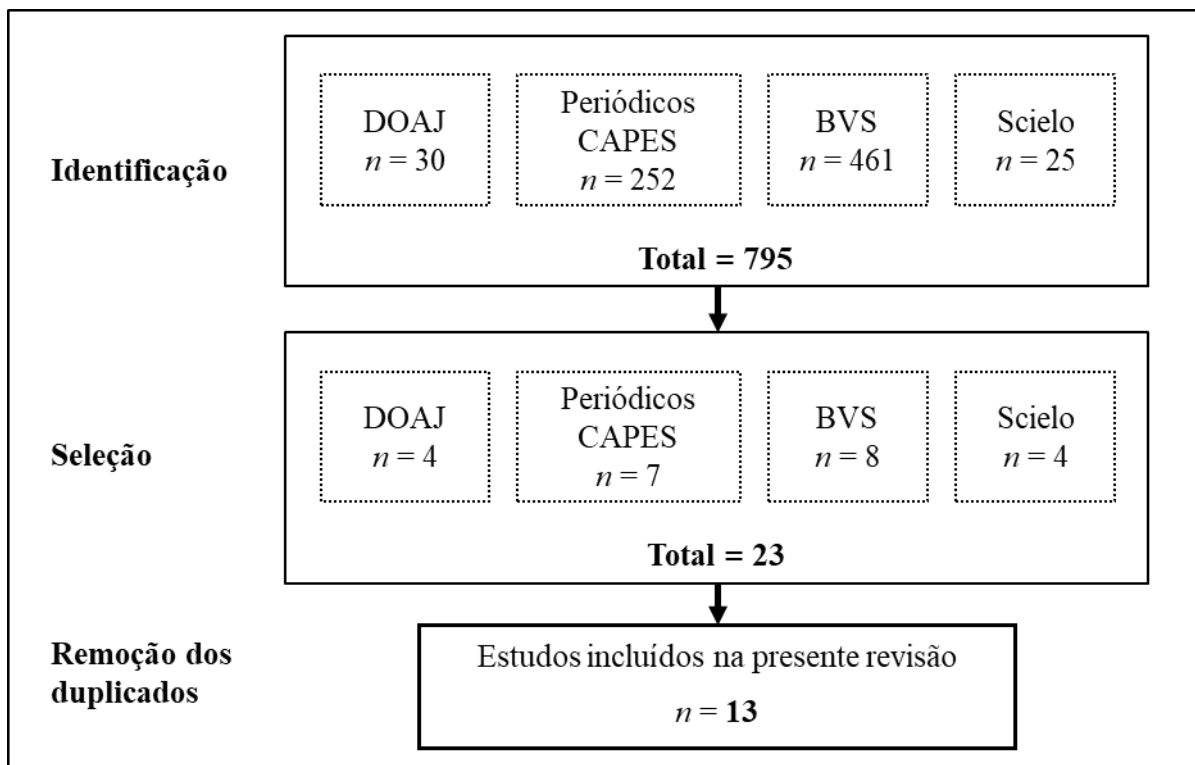


Figura 1. Fluxograma da seleção do *corpus* da presente revisão

As informações apresentadas em artigos empíricos e teóricos foram analisados de maneiras distintas. Os artigos empíricos foram examinados a partir de três perspectivas: (a) definição do construto adotada, (b) aspectos metodológicos (objetivo da pesquisa, características dos participantes e delineamento de pesquisa) e (c) principais resultados e relação com outros construtos/variáveis. Os artigos teóricos selecionados consistiam em revisões da literatura que buscavam avaliar o *coping* em relação a aspectos específicos da trajetória acadêmica e foram analisados em função das principais conclusões apresentadas.

Os resultados da análise do *corpus* serão apresentados a seguir em três tópicos. Inicialmente serão apresentadas informações bibliométricas sobre todos os artigos que compuseram o *corpus* da revisão. Em seguida, serão apresentados os dados referentes aos artigos empíricos. Por fim, será apresentada uma síntese das principais conclusões descritas nos artigos teóricos.

Informações bibliométricas

Os artigos selecionados foram publicados de 2011 até os dias atuais. Nesse período de dez anos, a média de artigos publicados por ano foi de 1.3, sendo que 2018 foi o ano que teve o maior número de publicações (n=3).

Quanto ao foco dos periódicos, percebeu-se que 53.85% (n=7) dos artigos foram publicados em periódicos voltados para a área da Psicologia, 23.08% (n=3) em periódicos da área da saúde e os demais foram publicados em periódicos das áreas de Administração ou Orientação Profissional. Já em relação a quantidade de autores por artigo, 69.23% (n=9) dos estudos foram escritos por dois ou três autores.

Artigos empíricos

Dos artigos que foram analisados, percebeu-se que, quase como um consenso geral, os autores vão definir *coping* como os esforços, decorrente de uma situação estressora, sob os quais o indivíduo busca diminuir (e até mesmo, evitar) as possíveis consequências negativas. Essas estratégias de enfrentamento podem ser compreendidas como “o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas

pelos indivíduos para lidar com as demandas excessivas decorrentes de situações de estresse” (Oliveira et al., 2014, p. 178).

A partir da classificação proposta por Gil (2002), as pesquisas empíricas foram divididas em três grupos em função do objetivo: (a) exploratórios (cujo foco era permitir maior familiaridade com o fenômeno para, a partir das informações levantadas, elaborar hipóteses para novas pesquisas), (b) descritivos (cujo principal propósito era descrever características de um grupo específico ou estabelecer relações entre estratégias de *coping* e outras variáveis) ou (c) explicativa (voltadas para a identificação de fatores que interferem no uso de estratégias de *coping*). A porcentagem de pesquisas exploratória, descritiva e explicativa foi, respectivamente, 27.27% (n=3), 54.55% (n=6) e 18.18% (n=2).

As características dos participantes dos estudos foram analisadas em função do (a) tipo de planejamento amostral adotada, (b) tamanho da amostra, (c) natureza da Instituição de Ensino Superior (IES) e (d) curso (Tabela 1). Dos 11 estudos empíricos, 90.91% (n=10) deles utilizaram amostras não-probabilísticas (amostra por conveniência ou amostra por resposta voluntária) e em 54.54% (n=6) dos artigos as amostras foram formadas por 400 ou mais participantes. Quanto a natureza da IES, 45.45% (n=5) dos estudos envolveram alunos matriculados apenas em instituições públicas. Em relação ao curso na qual os participantes estavam matriculados, 45.45% (n=5) das pesquisas envolveram alunos de um único curso – Administração (n = 1), Medicina (n = 2) ou Psicologia (n = 2) – e as demais envolveram estudantes de três ou mais cursos.

As características do delineamento de pesquisa avaliadas foram: (a) o procedimento de coleta de dados, (b) forma de aplicação do instrumento e (c) instrumentos utilizados para avaliar as estratégias de enfrentamento dos estudantes universitários. Quanto ao procedimento de coleta de dados, 81.81% (n=9) foram classificados como estudos de levantamento (Tabela 1), os quais podem ser caracterizados pela busca de informações diretamente com a população de interesse (Gil, 2002). Apenas dois estudos foram classificados como intervenção, pois descreviam os resultados de uma disciplina eletiva voltada para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (Pereira & Barbosa, 2013; Pereira, Barbosa, Rezende, & Damiano, 2015).

Já em relação à forma de aplicação do instrumento, 72.73% (n=8) das pesquisas envolveram a aplicação coletiva dos instrumentos (Tabela 1).

Tabela 1. Característica dos participantes e do delineamento de pesquisa e a relação com outros construtos dos artigos empíricos

Estudo	N	Natureza da IES	Curso	Procedimento de coleta de dados	Aplicação do Instrumento	Relação com outros construtos
Carlotto, Teixeira e Dias (2015)	412*	Pública	Diversos cursos	Levantamento	Coletiva	Adaptação acadêmica
Disconzi, Rodrigues e Corso (2018)	53*	Pública	Administração	Levantamento	Individual	Síndrome de Burnout
Fleury et al. (2018)	588*	NI	Diversos cursos	Levantamento	NI	Satisfação com a vida, religiosidade
Freire e Noriega (2014)	466*	NI	Diversos cursos	Levantamento	NI	Área do conhecimento
Luca, Noronha e Queluz (2018)	927* *	Particular	Psicologia, Engenharia e Pedagogia	Levantamento	Coletiva	Adaptação acadêmica
Oliveira e Dias (2017)	28** *	Pública	Diversos cursos	Levantamento	Coletiva	TDAH e adaptação acadêmica
M. A. D. Pereira e Barbosa (2013)	9**	NI	Medicina	Intervenção	Coletiva	Estresse
M. A. D. Pereira et al. (2015)	76**	Pública	Medicina	Intervenção	Coletiva	Estresse
Santeiro, Yoshida e Peixoto (2016)	103*	Pública	Psicologia	Levantamento	Coletiva	Eficácia adaptativa
Santos e Soares (2020)	409*	Particular	Psicologia	Levantamento	Coletiva	Habilidades sociais, resolução de problemas
Soares et al. (2019)	400*	Particular e pública	Diversos cursos	Levantamento	Coletiva	Habilidades sociais, adaptação acadêmica

Nota: *n* – Quantidade de participantes; * Amostra por conveniência; ** Amostra por resposta voluntária; *** Amostra conglomerada; NI – Não informado, TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

A avaliação das estratégias de enfrentamento adotadas por estudantes universitários foi realizada de duas formas distintas: (a) por meio de questionários sem propriedades psicométricas (no caso de Pereira & Barbosa, 2013; Pereira et al., 2015) e (b) por meio de instrumentos com propriedades psicométricas (os demais estudos). Como é possível observar na Tabela 2, a maioria dos instrumentos psicométricos identificados é de origem estrangeira e, em alguns casos, não apresentadas informações sobre a adaptação do instrumento para o contexto brasileiro. Em termos de estrutura fatorial, quatro dos seis instrumentos identificados é composto por quatro fatores; contudo, como pode ser observado na referida tabela, a classificação das estratégias de enfrentamento do estresse nem sempre ocorre da mesma forma.

Tabela 2. Instrumentos com propriedades psicométricos identificados nos artigos empíricos analisados.

Instrumento*	Origem / Adaptação para população brasileira **	Estrutura fatorial**	Estudos que utilizaram o instrumento
Escala Toulousiana de Coping (ETC)	Estrangeira / Publicação indicada	Quatro fatores: retraimento, suporte social, controle e recusa.	Disconzi et al. (2018)
Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP)	Estrangeira / Seidl et al. (2001)	Quatro fatores: estratégias focadas no problema, estratégias focadas na emoção, práticas religiosas/ pensamento fantasioso e busca de suporte social.	Carlotto et al. (2015), Oliveira e Dias (2017), Santos e Soares (2020), Soares et al. (2019).

Escala de <i>Coping</i> de Billings e Moos	Estrangeira / Sim, mas não relatada.	Estrutura bifatorial. Os itens se agrupam em fatores específicos (método ativo cognitivo, método ativo comportamental e método evitação) e em dois fatores gerais (foco no problema e foco na emoção).	Freire e Noriega (2014)
Inventário de Estratégias de <i>Coping</i> de Folkman e Lazarus	Estrangeira / Publicação indicada	Quatro fatores: afastamento e aceitação, resolução de problemas, reavaliação positiva e suporte social.	Luca et al. (2018)
<i>Coping</i> Response Inventory – Adult Form (CRI-A)	Estrangeira / Não informado	Duas escalas, cada uma com quatro fatores. Estratégias de Aproximação: Análise lógica, Reavaliação positiva, Busca de apoio e Resolução de problemas. Estratégias de Evitação: Evitação cognitiva, Aceitação/Resignação, Busca de gratificação Alternativa e Descarga emocional.	Santeiro et al. (2016)
Inventário Multifatorial de <i>Coping</i> (IMCA)	Brasil	Quatro estratégias de enfrentamento: ação direta, ação social, negação e autocontrole.	Fleury et al. (2018)

Nota: * Nome do instrumento tal qual descrito no artigo analisado; ** Informações descritas nos artigos analisados.

Por fim, os principais resultados dos artigos empíricos foram examinados em função dos construtos/variáveis com os quais as estratégias de enfrentamento foram mais relacionadas (Tabela 1), a saber: adaptação ao Ensino Superior ($n=4$), estresse e Síndrome de Burnout ($n=3$), habilidades sociais e resolução de problemas ($n=2$). Os artigos que abordavam a relação entre estratégias de enfrentamento e adaptação acadêmica indicaram que os estudantes que recorrem a estratégias focadas no problema e/ou na busca de suporte social tendem a lidar melhor com as questões de estresse, resultando em um melhor ajustamento ao meio acadêmico (Carlotto et al., 2015; Luca et al., 2018; Oliveira & Dias, 2017; Soares et al., 2019). Além disso, a adaptação acadêmica tem sido correlacionada negativamente com estratégias focadas na emoção e práticas

religiosa/pensamento fantasioso (Carlotto et al., 2015; Oliveira & Dias, 2017) e com afastar-se das situações estressoras (Luca et al., 2018).

Disconzi et al. (2018) avaliaram a propensão à Síndrome de Burnout (SB) de 53 estudantes universitários e as estratégias de *coping* por eles utilizados. Os autores verificaram que o escore médio no instrumento utilizado para avaliar SB foi parecido entre estudantes do início e do final do curso e que os alunos iniciantes tiveram uma média maior na estratégia de recusa e os alunos concluintes na estratégia de retraimento. Contudo, não foram realizadas análises estatísticas nem para avaliar se essa diferença era significativa, nem para correlacionar o nível de SB com as estratégias de enfrentamento.

M. A. D. Pereira e Barbosa (2013) e M. A. D. Pereira et al. (2015) descreveram os resultados obtidos em uma disciplina eletiva denominada “Estratégias de lidar com o estresse profissional”, ministrada aos estudantes de Medicina de uma IES e que tinha como objetivo principal reduzir o sofrimento psicológico dos alunos. Em linhas gerais, 67,1% (n=51) dos participantes relataram que seus sintomas de estresse diminuíram ao final do curso e 76,3% (n=58) informaram que incorporaram novas estratégias de enfrentamento em função das discussões e atividades realizadas na disciplina.

Santos e Soares (2020) investigaram como as habilidades sociais e as estratégias de enfrentamento impactam na resolução de problemas. As autoras verificaram que: (a) assertividade e foco no problema impactam positivamente na formulação do problema; (b) assertividade, foco no problema, foco na emoção, suporte social e práticas religiosa/pensamento fantasioso influenciam positivamente na tomada de decisão; (c) assertividade, foco no problema e expressão de afeto positivo impactam positivamente na geração de alternativas; e (d) autocontrole da assertividade e foco no problema afetam positivamente a verificação de soluções. Além disso, Soares et al. (2019) observaram que as habilidades sociais e as estratégias de enfrentamento desenvolvidas pelo estudante universitário “impactaram significativamente nos escores de adaptação acadêmica, sendo que o maior impacto foi das estratégias de enfrentamento” (p. 6).

Artigos teóricos

Os dois artigos teóricos selecionados se referiam a revisões sistemáticas da literatura brasileira e, em função dessa especificidade, foram incluídos no *corpus* da

presente revisão. A seguir cada um deles será descrito separadamente, enfatizando o foco adotado na revisão e as principais contribuições apresentadas.

Bardagi e Hutz (2011) examinaram a produção nacional, entre 1999 e 2009, sobre estresse e estratégias de estresse em estudantes universitários. O foco principal foi identificar estudos que discutissem ou avaliassem a “presença de estresse ou situações consideradas geradoras de estresse ou ansiedade entre alunos do ensino superior” (p. 114) para compreender as trajetórias acadêmicas e subsidiar a elaboração de intervenções preventivas aos problemas percebidos pelos estudantes. As buscas foram realizadas em duas bases de dados eletrônicas (Scielo e BVS-Psi), utilizando dois conjuntos de descritores, um relacionado ao fenômeno de interesse (“estresse, eventos estressores, estressores acadêmicos, *coping* e estratégias de enfrentamento”) e outro relacionado ao público-alvo (“ensino superior, estudante(s) universitário(s), universidade, carreira e adulto(s) jovem(s)”).

Doze artigos foram selecionados para a análise, sendo um artigo de revisão, sete sobre avaliação de sintomatologia de estresse em alunos do Ensino Superior e seis que avaliaram os eventos estressores e/ou *coping* no contexto universitário (Bardagi & Hutz, 2011). As principais conclusões dos autores foram: (a) a maioria dos artigos focava em alunos da área da saúde (como Medicina e Enfermagem, por exemplo); (b) a avaliação dos sintomas de estresse se deu, principalmente, pelo uso do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos; (c) predomínio dos sintomas psicológicos do estresse sob os sintomas físicos; (d) houve um aumento na produção de estudos quantitativos acerca deste tema em questão a partir de 2007; e (e) apenas dois artigos selecionados abordavam diretamente o *coping*. A revisão realizada também permitiu a identificação de uma vasta diversidade de eventos estressores que afetam os alunos; porém, os mais mencionados foram falta ou desorganização do tempo, falta de motivação, quantidade excessiva de provas e trabalhos, problemas com colegas e/ou professores, mau desempenho, dificuldades financeiras, falta de ligação dos conteúdos com a prática.

Oliveira et al. (2014) examinaram a produção brasileira, entre os anos de 2004 e 2014, com o objetivo de identificar “o que se sabe sobre a possível relação entre adaptação acadêmica e estratégias de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros” (p. 179). As buscas foram realizadas em duas bases de dados eletrônicas (LILACS e Scielo

Brasil), utilizando-se da seguinte combinação de descritores: (a) um descritor relacionado ao público-alvo ou nível de ensino (estudante(s) universitário(s) ou ensino superior) e (b) um descritor relacionado aos fenômenos de interesse (adaptação, ambiente, *coping* ou enfrentamento). A aplicação dos critérios de inclusão e exclusão resultaram em “12 artigos que abordavam questões referentes à adaptação acadêmica ou *coping* em universitários brasileiros no período de 2004 a 2014” (p. 180). Contudo, três aspectos relacionados aos principais resultados chamam a atenção: (a) não foram localizados artigos que examinassem a relação entre adaptação acadêmica e *coping*, ou seja, os artigos identificados avaliavam uma variável ou outra; (b) apenas três artigos investigavam o *coping*, dos quais um envolvia uma amostra de mestrandos e outro uma amostra de alunos do Ensino Médio e Ensino Superior; e (c) esses três artigos avaliavam a relação entre estratégias de enfrentamento e variáveis de saúde mental, especificamente estresse e depressão.

Discussão

A presente revisão de literatura teve como objetivo principal apresentar um panorama da literatura que investiga as estratégias de enfrentamento do estresse adotadas por estudantes universitários brasileiros. Para tanto, foram realizadas buscas em quatro bases distintas (Periódicos CAPES, BVS, DOAJ e Scielo) usando o descritor *coping* ou enfrentamento combinado com “estudantes universitários”. As buscas resultaram na seleção de 13 artigos científicos, sendo 11 artigos empíricos e dois artigos de revisão. Três tipos de análise foram realizados: (a) informações bibliométricas do *corpus* como um todo; (b) aspectos metodológicos e principais resultados dos artigos empíricos; e (c) principais conclusões apresentadas nos artigos teóricos.

A análise das informações bibliométricas indica que os estudos sobre *coping* em estudantes universitários brasileiros são relativamente recentes (publicados a partir de 2011) e ainda são escassos quando se leva em consideração os diversos estressores envolvidos no contexto universitário e os impactos acadêmicos e de saúde mental que eles podem ter na vida dos alunos (Almojali et al., 2017; Cardoso et al., 2019; Leppink et al., 2016). Os artigos foram publicados principalmente em periódicos da área da Psicologia e da Saúde, o que era esperado levando em consideração que, historicamente,

o conceito de estresse inicialmente estava mais focado nas reações biológicas e, posteriormente, passou a enfatizar aspectos relacionados aos efeitos que determinados estressores desencadeavam no indivíduo e os processos psicológicos que influenciam a avaliação que o indivíduo faz dos estressores (Faro & Pereira, 2013).

Os artigos empíricos foram analisados em função da definição de *coping* adotada, dos aspectos metodológicos da pesquisa e dos principais resultados. Em relação à definição de *coping*, verificou-se que todos os artigos adotaram uma definição do construto coerente com a perspectiva cognitiva do estresse (Faro & Pereira, 2013), enfatizando aspectos cognitivos e comportamentais envolvidos no manejo de eventos estressores (Folkman et al., 1986).

A análise dos aspectos metodológicos dos artigos empíricos envolveu examinar o objetivo da pesquisa, características dos participantes e delineamento de pesquisa adotado. Quanto ao objetivo, verificou-se que 81.82% dos artigos correspondiam a estudos exploratórios ou descritivos e apenas 18.18% eram estudos explicativos. Isso parece indicar que as pesquisas sobre estratégias de enfrentamentos com estudantes universitários brasileiros ainda se encontram em um estágio inicial de caracterização do fenômeno (Gil, 2002), sugerindo que há um percurso longo a ser percorrido no intuito de compreender os fatores que interferem no desenvolvimento e na utilização de estratégias mais efetivas para lidar com o estresse proveniente e/ou relacionado ao contexto acadêmico. Nessa direção, parece relevante que sejam realizadas pesquisas futuras com delineamentos experimentais e quase-experimentais (Dancey & Reidy, 2013) para identificar tais fatores, bem como sejam realizados programas de intervenções destinados para o desenvolvimento de tais estratégias e avaliados em termos de sua eficácia para capacitar os estudantes a manejar de maneira mais eficiente situações estressantes presentes no contexto universitário.

A caracterização dos estudantes universitários que participaram dos estudos envolveu a análise do planejamento amostral das pesquisas, a natureza da IES e o curso no qual estavam matriculados. Em relação ao planejamento amostral, verificou-se que 90.91% das pesquisas utilizaram amostras não-probabilísticas (as quais são mais susceptíveis de serem não representativas); contudo, 45.45% dos artigos utilizaram amostras com 400 ou mais participantes, o que permite o uso de teste estatístico mais

robustos e minimizam, em parte, problemas relacionados a erros amostrais (Dancey & Reidy, 2013). Quanto às características acadêmicas, 45.45% dos estudos envolveram alunos matriculados apenas em instituições públicas e 45.45% das pesquisas envolveram alunos de um único curso. Todas essas informações em conjunto podem sugerir que as descobertas obtidas nesses estudos devem ser generalizadas com cautela para a população de estudantes universitários brasileiros, seja em função da quantidade e tipo de estudos, seja em função do perfil de estudantes que foram abordados nos estudos.

Em termos de delineamento de pesquisa, os artigos empíricos foram analisados em função do procedimento de coleta de dados adotado, instrumento utilizado para avaliar as estratégias de enfrentamento e a forma de aplicação do mesmo. Dos 11 estudos, 81.81% deles envolveram a coleta de dados diretamente junto aos estudantes universitários (estudo de levantamento) por meio da aplicação de instrumentos com propriedades psicométricas. Seis instrumentos com propriedades psicométricas foram identificados na análise dos artigos empíricos (Tabela 2), dos quais apenas um foi elaborado no Brasil. Dos instrumentos estrangeiros identificados, três deles possuíam indicação (nos artigos analisados) sobre publicações que descreviam o processo de adaptação para a população brasileira.

Uma parte da confiabilidade dos dados coletados em uma pesquisa está relacionada às evidências de validade e fidedignidade do(s) instrumento(s) utilizado(s) para medir o(s) fenômeno(s) de interesse (American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education, 2014). A Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP; Seidl et al., 2001) foi utilizada em 36.36% dos estudos empíricos (Carlotto et al., 2015; Oliveira & Dias, 2017; Santos & Soares, 2020; Soares et al., 2019). Apesar de ser uma escala que foi construída fora do país, a EMEP foi adaptada para a população brasileira e a versão brasileira apresenta evidências de validade e fidedignidade (Seidl et al., 2001). Um dos aspectos interessantes desse instrumento é que as instruções apresentadas ao participante permitem que o pesquisador indique quais situações ou eventos estressores devem ser considerados pelo respondente ao responder aos itens do instrumento, possibilitando que as respostas registradas sejam diretamente relacionadas ao contexto de interesse.

Ainda em relação a avaliação do construto de interesse, é possível notar, na coluna intitulada estrutura fatorial da Tabela 2, que os instrumentos com propriedades psicométricas avaliavam diferentes estratégias de enfrentamento, as quais, no processo de construção e análise da estrutura interna do instrumento, foram agrupadas de diferentes formas. Isso ocorre, em parte, por conta dos modelos explicativos que fundamentaram a construção de cada instrumento. Portanto, a escolha por um ou outro instrumento provavelmente está relacionada a concepção teórica adotada pelo pesquisador para fundamentar a investigação realizada, o problema de pesquisa que norteia o planejamento metodológico da investigação e o acesso ao(s) instrumento(s) com propriedades psicométricas já descrito(s) na literatura.

Quanto aos principais resultados apresentados pelos artigos empíricos, é possível observar na Tabela 1 que os estudos analisados relacionaram as estratégias de enfrentamento a diferentes variáveis, mas as mais mencionadas foram adaptação acadêmica, estresse e habilidades sociais. Em linhas gerais, os artigos sugerem que quanto maior for o repertório de estratégias de enfrentamento que o estudante desenvolve, principalmente as estratégias focadas no problema e na busca de suporte social, melhor ele manejará as situações estressantes do contexto universitário, o que resultará em melhor adaptação acadêmica (Carlotto et al., 2015; Luca et al., 2018; Oliveira & Dias, 2017; Soares et al., 2019). Tais resultados estão de acordo com estudos internacionais, como o de Leppink et al. (2016) que verificou que alunos com estresse percebido severo apresentaram pior desempenho acadêmico e taxas mais elevadas de transtornos psiquiátricos e impulsivos, bem como o de Martínez et al. (2019) que observou que estratégias de enfrentamento focadas no problema contribuem para maior envolvimento acadêmico, melhor desempenho acadêmico e maior satisfação acadêmica.

Programas de intervenção voltados para o desenvolvimento e/ou aperfeiçoamento de estratégias de enfrentamento e manejo do estresse também podem desempenhar um papel importante no processo de adaptação e permanência no Ensino Superior, fornecendo ferramentas para o aluno enfrentar as diferentes demandas existentes no ambiente acadêmico. Nessa direção, os estudos de M. A. D. Pereira e Barbosa (2013) e M. A. D. Pereira et al. (2015), analisados na presente revisão, são relevantes por descrever tanto uma disciplina eletiva denominada “Estratégias de lidar com o estresse profissional”

ministrada a alunos de Medicina, como por apresentar resultados que indicam a efetividade de tais intervenções.

As habilidades sociais podem ser compreendidas como “comportamentos sociais valorizados em uma determinada cultura com alta probabilidade de resultados favoráveis para o indivíduo, seu grupo e comunidade que pode contribuir para um desempenho socialmente competente em tarefas interpessoais” (Del Prette & Del Prette, 2017, p. 24). Na presente revisão, verificou-se que um repertório elaborado de habilidades sociais e de estratégias de enfrentamento contribui positivamente para a resolução de problemas (Santos & Soares, 2020) e também para uma melhor adaptação ao Ensino Superior (Soares et al., 2019).

Por fim, foram analisados dois artigos teóricos, os quais consistiam em revisões sistemáticas de estudos envolvendo estudantes universitários brasileiros. Apesar de ambos os estudos, ao realizarem as buscas nas bases de dados, utilizarem como descritores (entre outros) os termos *coping* e enfrentamento, nenhum deles possuía como objetivo principal examinar como as estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes universitários brasileiros têm sido investigadas. Bardagi e Hutz (2011) estavam interessados em avaliar o estresse e as situações geradoras de estresse ou ansiedade no contexto universitário e Oliveira et al. (2014) queriam examinar a relação entre adaptação acadêmica e estratégias de enfrentamento. Como é possível perceber pelas estratégias de busca adotadas, em ambas as revisões foram selecionados artigos que abordassem o *coping* ou a outra variável de interesse. Aliado a isso, ao examinar os artigos analisados em cada uma dessas revisões, verificou-se que pouquíssimos são os estudos que investigavam as estratégias de enfrentamento e alguns deles envolveram a participação de estudantes universitários de graduação e/ou alunos de outros níveis de ensino. Tais resultados parecem confirmar a importância de que mais estudos sejam realizados nessa área, levando em consideração a correlação positiva entre estratégias de enfrentamento e saúde mental (Faro, 2015).

Considerações finais

As revisões sistemáticas de literatura são relevantes ao menos por duas razões. Elas apresentam uma fotografia de como um determinado fenômeno tem sido abordado na literatura, sinalizando as metodologias utilizadas, os instrumentos existentes para avaliação do construto de interesse e a relação com outros construtos e/ou variáveis, bem como as principais descobertas. Além disso, as revisões também são importantes porque as informações levantadas podem indicar direções para pesquisas futuras e subsidiar a elaboração de ações e soluções para os problemas ligados ao fenômeno de interesse. Nessa direção, o presente estudo sintetiza como as estratégias de enfrentamento dos estudantes universitários brasileiros têm sido estudadas na literatura científica e fornece informações que poderão ser utilizadas na elaboração de ações e/ou intervenções voltadas para o desenvolvimento e/ou aperfeiçoamento dessas estratégias por alunos do Ensino Superior.

Verificou-se que os estudos sobre estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes universitários brasileiros são, em sua maioria, pesquisas descritivas que utilizam como o levantamento como procedimento de coleta de dados junto à população de interesse e com aplicação coletiva do instrumento escolhido. A avaliação das estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes tem sido realizada por meio de questionários sem propriedades psicométricas ou por meio de instrumentos psicométricos, sendo a Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP) a medida mais utilizada. Os resultados dos artigos analisados sugerem que os estudantes que recorrem a estratégias focadas no problema e/ou na busca de suporte social tendem a manejar melhor as situações estressantes, resultando em um melhor ajustamento ao ambiente acadêmico; bem como que a combinação de estratégias de enfrentamento e habilidades sociais favorecem o processo de adaptação ao Ensino Superior. Apenas dois artigos descreviam uma única intervenção, a qual consistiu na oferta de uma disciplina eletiva voltada para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, a qual resultou em melhoras significativas no repertório de *coping*.

O foco da revisão consistiu em mapear artigos científicos que descrevessem pesquisas envolvendo estudantes universitários brasileiros. Nessa direção, futuros estudos podem ser realizados no intuito de ampliar a compreensão do impacto das estratégias de enfrentamento na adaptação e permanência do estudante na universidade.

Isso pode ocorrer ampliando o público-alvo da pesquisa (ou seja, sem restringir a estudantes brasileiros), o conjunto de bases de dados consultados e os tipos de textos científicos incluídos na revisão (por exemplo, livros, capítulos de livros, dissertações, teses, etc.). Além disso, dada a importância das estratégias de enfrentamento no processo de adaptação e permanência no Ensino Superior e a escassez de estudos descrevendo ações ou programas de intervenção voltados para a promoção e desenvolvimento dessas estratégias, essa é uma outra possibilidade de futuros estudos.

Referências

- Almeida, L. S. (2019). Ensino Superior: combinando exigências e apoios. In L. S. Almeida (Ed.), *Estudantes do Ensino Superior: Desafios e oportunidades* (pp. 17–33). Braga: ADIPSIEDUC.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington, DC: American Educational Research Association.
- *Bardagi, M. P., & Hutz, C. S. (2011). Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação Em Psicologia*, 15(1), 111–119. <https://doi.org/10.5380/psi.v15i1.17085>
- Cardoso, J. V., Gomes, C. F. M., Junior, R. J. P., & Silva, D. A. da. (2019). Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Revista de Enfermagem UFPE OnLine*, 13(e241547). <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>
- *Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. *Psico-USF*, 20(3), 421–432. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200305>
- Costa, A. B., & Zoltowski, A. P. C. (2014). Como escrever uma revisão sistemática da literatura. In S. H. Koller, M. C. P. P. Couto, & J. Von Hohendorff (Eds.), *Manual de produção científica* (pp. 55–70). Porto Alegre: Penso.

- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2013). *Estatística sem matemática para psicologia* (5a). Porto Alegre: Penso.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- *Disconzi, C. M. D. G., Rodrigues, C. M. C., & Corso, K. B. (2018). Avaliação da propensão à Síndrome de Burnout em estudantes universitários e o uso das estratégias de enfrentamento. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*, 9(3), 419–429. <https://doi.org/10.18673/ges.v9i3.24249>
- Faro, A. (2015). Análise fatorial confirmatória das três versões da *Perceived Stress Scale* (PSS): um estudo populacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 21–30. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528103>
- Faro, A., & Pereira, M. E. (2013). Estresse: revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 14(1), 78–100. Retrieved from http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862013000100006&lng=pt&tlng=es
- *Fleury, L. F. de O., Gomes, A. M. T., Rocha, J. C. C. C., Formiga, N. S., Souza, M. de M. T. e, Marques, S. C., & Bernardes, M. M. R. (2018). Religiosidade, estratégias de coping e satisfação com a vida: Verificação de um modelo de influência em estudantes universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 20(20), 51–57. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0226>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- *Freire, H. B. G., & Noriega, J. Á. V. (2014). Coping em estudantes universitários: relação com áreas do conhecimento. *Psicologia para América Latina*, (21), 2–14. Retrieved from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2011000100002&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4. ed.). São Paulo: Atlas.
- Leppink, E. W., Odlaug, B. L., Lust, K., Christenson, G., & Grant, J. E. (2016). The Young and the stressed. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(12), 931–938. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000586>
- *Luca, L., Porto Noronha, A. P., & Ferraresi Rodrigues Queluz, F. N. (2018). Relações entre estratégias de coping e adaptabilidade acadêmica em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 19(2), 169–176. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v19n2p169>

- Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R. de O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25(supl 1), 65–74. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>
- Martínez, I. M., Meneghel, I., & Peñalver, J. (2019). Does gender affect coping strategies leading to well-being and improved academic performance? *Revista de Psicodidáctica* (English Ed.), 24(2), 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.01.002>
- Mayhew, M. J., Rockenbach, A. N., Bowman, N. A., Seifert, T. A., Wolniak, G. C., Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2016). *How college affects students: 21st century evidence that higher education works* (Vol. 3). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- *Oliveira, C. T., Carlotto, R. C., Vasconcelos, S. J. L., & Dias, A. C. G. (2014). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(2), 177–186. Retrieved from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008&lng=pt&tlng=pt
- *Oliveira, C. T. de, & Dias, A. C. G. (2017). Dificuldades e estratégias de enfrentamento de estudantes universitários com sintomas do TDAH. *Psicologia: Teoria e Prática*, 19(2), 269–280. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p264-275>
- *Pereira, M. A. D., & Barbosa, M. A. (2013). Teaching strategies for coping with stress – the perceptions of medical students. *BMC Medical Education*, 13(1), 50. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-50>
- *Pereira, M. A. D., Barbosa, M. A., Rezende, J. C. de, & Damiano, R. F. (2015). Medical student stress: an elective course as a possibility of help. *BMC Research Notes*, 8(1), 430. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1399-y>
- *Santeiro, T. V., Yoshida, E. M. P., Peixoto, E. M., Rocha, G. M. A. da, & Zanini, D. S. (2016). Diferenças conceituais e empíricas entre eficácia adaptativa e coping. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(1), 02. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n1p02>
- *Santos, Z. de A., & Soares, A. B. (2020). O impacto das habilidades sociais e das estratégias de enfrentamento na resolução de problemas em universitários de psicologia. *Ciências Psicológicas*, 14(2), 1–14. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2228>
- Seidl, E. M. F., Tróccoli, B. T., & Zannon, C. M. L. C. (2001). Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17(3), 225–234. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722001000300004>

*Soares, A. B., Monteiro, M. C., Souza, M. S., Maia, F. A., Medeiros, H. C. P., & Barros, R. de S. N. (2019). Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(e183912), 1–13. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003183912>

Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2017). The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learning and Individual Differences*, 55, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.001>