



ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE ESTRESSE EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA¹

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN JOVENES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA

COPING FOR STRESS IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW OF LITERATURE

Arantxa Stipo Sforcini²

Murilo Fernandes de Araujo³

Eugenia Andrea Suby⁴

Eliana Cristina Chiminazzo Vicentini⁵

Sônia Regina Fiorim Enumo⁶

RESUMO: É preocupante como o estresse vem acometendo os estudantes universitários, e que nem todos sabem como enfrentar a situação. **Objetivo:** Este estudo analisou as características teóricas e metodológicas de estudos empíricos sobre os efeitos adversos do estresse na saúde física e mental de estudantes universitários e suas estratégias de enfrentamento, também identificando os estudos com intervenção para o manejo do estresse nessa população. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura com a pergunta norteadora: “Quais são os estressores e as estratégias de enfrentamento que os estudantes apresentam no contexto universitário segundo estudos publicados em língua portuguesa e inglesa nos últimos cinco anos?”. A busca foi feita nas bases eletrônicas dos PERIÓDICOS/CAPES, EBSCO Information Services e da Scientific Library Eletronic Online (SciELO), com os descritores em português e inglês: “estratégias de enfrentamento”, “estudantes universitários” e “estresse”, processados no software Rayyan. Retornaram 224 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram lidos na íntegra 26 artigos diretamente relacionados aos temas: *coping*, estresse, resiliência, ansiedade e depressão. **Resultados:** A maior parte das publicações ocorreram entre 2017 e 2019, realizadas por pesquisadores americanos e chineses. O delineamento predominante foi quantitativo (n = 13), com amostras de 100-200 participantes de diversos cursos e 57,69% abordavam diretamente o estresse, indicando estressores mais frequentes o estresse acadêmico, pobreza, preconceito, discriminação e as barreiras linguísticas encontradas por estudantes intercambistas. Diferenças de sexo e a associação entre *coping* mal adaptativo e ansiedade ou depressão reforçam a importância do tema e trazem dados relevantes para estudos com intervenção. Dois estudos apresentaram projetos de intervenção com os alunos, visando promover estratégias de enfrentamento por meio do gerenciamento de estresse e identificação dos sentimentos e pensamentos negativos. **Conclusão:** O estresse acomete grande parte da população universitária, tornando indispensável propostas de intervenção para promover estratégias de enfrentamento mais adaptativas.

PALAVRAS-CHAVE: Estratégias de enfrentamento; Estudantes Universitários; Estresse.

RESUMEN: Es preocupante como el estrés ha afectado a los estudiantes universitarios y que no todo el mundo sepa cómo afrontarlo. **Objetivo:** Este estudio analizó las características teóricas y metodológicas de estudios empíricos sobre los efectos adversos del estrés en la salud física y mental de universitarios y sus estrategias de afrontamiento (EA), identificando también estudios con intervención para el manejo del estrés. **Metodología:** Se realizó una revisión bibliográfica sistemática con la pregunta orientadora: “¿Cuáles son los estresores y estrategias de afrontamiento que presentan los jóvenes en el contexto universitario según estudios publicados en portugués e inglés en los últimos cinco años?”. La búsqueda fue en las bases de datos electrónicas de PERIODICS /

¹ Estudo proveniente de pesquisa de Iniciação Científica realizada com bolsa do Fundo de Apoio à Iniciação Científica (FAPIC) da PUC Campinas.

² Graduada em Enfermagem pela PUC Campinas, bolsista do FAPIC PUC Campinas. arantxastipo@gmail.com

³ Doutorando em Psicologia pela PUC Campinas. mfaraujo94@gmail.co

⁴ Graduada em Psicologia pela PUC Campinas. eugenia.suby@gmail.com

⁵ Doutora em Psicologia pela PUC Campinas. eliana.vicentini8@gmail.com

⁶ Professora Emérita da Universidade Federal do Espírito Santo. sonia.enumo@gmail.com

CAPES, EBSCO Information Services y la Biblioteca Científica Eletronic Online (SciELO), con los descriptores: “estrategias de afrontamiento”, “estudiantes universitarios” y “estrés”, procesado en el software Rayyan. Regresaron 224 estudios. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se leyeron íntegramente 26 artículos directamente relacionados con los temas: afrontamiento, estrés, resiliencia, ansiedad y depresión. **Resultados:** Las publicaciones ocurrieron más entre 2017 y 2019, por investigadores estadounidenses y chinos. El diseño predominante fue el cuantitativo ($n = 13$), con muestras de 100-200 participantes de diferentes cursos y 57.69% abordó directamente el estrés académico, pobreza, discriminación y las barreras lingüísticas encontradas como los estresores más frecuentes estudiantes. Las diferencias de género, la asociación entre el afrontamiento deficientemente adaptativo y la ansiedad o depresión refuerzan la importancia del tema y estudios con intervención. Dos estudios presentaron proyectos de intervención con estudiantes, con el objetivo de promover la EA a través del manejo del estrés, la identificación de sentimientos y pensamientos negativos. **Conclusión:** El estrés afecta a gran parte de la población universitaria, por lo que las propuestas de intervención son indispensables para promover estrategias de afrontamiento más adaptativas.

PALABRAS CLAVE: *Afrontamiento del Estrés; Estudiantes Universitarios; Estrés.*

ABSTRACT: It is worrying how stress has been affecting university students, and that not everyone knows how to cope. **Objective:** This study analyzed the theoretical and methodological characteristics of empirical studies on the adverse effects of stress on the physical and mental health of university students and their coping strategies, also identifying studies containing intervention for the management of stress in this population. **Methodology:** A systematic literature review was carried out with the guiding question: "What are the stressors and coping strategies that young people present in the university context according to studies published in Portuguese and English in the last five years?". The search was carried out in the electronic databases of the PERIODICS / CAPES, EBSCO Information Services and the Scientific Library Eletronic Online (SciELO), with the descriptors in Portuguese and English: “coping strategies”, “university students” and “stress”, processed in the software Rayyan. 224 studies returned. After applying the inclusion and exclusion criteria, 26 articles directly related to the themes: coping, stress, resilience, anxiety and depression were read in full. **Results:** The publications occurred more between 2017 and 2019, by American and Chinese researchers. The predominant design was quantitative ($n = 13$), with samples of 100-200 participants from different courses and 57.69% directly addressed stress, indicating academic stress, poverty, prejudice, discrimination and the language barriers found as the most frequent stressors by exchange students. Gender and sex differences and the association between maladaptive coping and anxiety or depression reinforce the importance of the topic and bring relevant data to studies with intervention. Two studies presented intervention projects with students, aiming to promote coping through stress management and identification of negative feelings and thoughts. **Conclusion:** Stress affects a large part of the university population, making intervention proposals indispensable to promote more adaptive coping strategies.

KEYWORDS: *Coping; University Students; Stress.*

1 INTRODUÇÃO

As estratégias de enfrentamento do estresse (EE) são entendidas como um dos elementos centrais ao se discutir mecanismos que atuam na promoção de saúde mental e na prevenção de transtornos mentais e doenças físicas. As EE incorporam a fisiologia e o temperamento, e envolvem a coordenação da emoção, do comportamento, atenção, motivação e cognição, e atributos individuais, relacionamentos e contextos sociais que influenciam a ocorrência dessas estratégias. O enfrentamento do estresse, também denominado como *coping*, é parte de um processo interativo que contribui para o desenvolvimento da saúde e reflete transtornos físicos e mentais; é um processo de “adaptação em circunstâncias relativamente difíceis” (SKINNER; ZIMMER-GEMBECK, 2007).

Em uma perspectiva desenvolvimentista, considerando o impacto que o estresse tem sobre o indivíduo, as EE se constituem em um processo autorregulatório, por um conjunto de

esforços cognitivos, fisiológicos, comportamentais emocionais e motivacionais, procurando-se entender as mudanças no processo de coping ao longo da vida (SKINNER; ZIMMER-GEMBECK, 2007; ALDWIN, 2009; ALDWIN, 2011; ZIMMER-GEMBECK; SKINNER, 2008). Destacam-se as conexões entre a regulação de emoções e o enfrentamento de situações estressoras, já que essa regulação apresenta papel crucial na possibilidade de atuação do jovem frente a sua possibilidade de implementar planos ou estratégias para lidar com as adversidades (COMPAS *et al.*, 2001). Assim, quando respostas emocionais, como raiva ou tristeza, se sobressaem sem regulação, EE cognitivas, como a reavaliação cognitiva ou a resolução de problemas se tornam difíceis de acessar (MODECKI *et al.*, 2017).

Evidências apontam para duas dimensões de respostas voluntárias de enfrentamento em jovens: as estratégias de engajamento (direcionadas a lidar com o estressor ou às reações do estresse, como na solução de problemas) e de desengajamento (orientadas ao afastamento do estressor, como na esquiva) (MODECKI *et al.*, 2017). Apesar da utilidade dessas estratégias variar segundo o contexto em que o jovem se encontra, as estratégias de engajamento geralmente se relacionam ao ajustamento positivo (COMPAS *et al.*, 2001).

As EE que envolvam a busca por suporte, por exemplo, podem ser vitais no caso de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, em especial com ênfase para variáveis como a literacia em saúde mental (RICKWOOD *et al.*, 2005; VOGEL *et al.*, 2007). Com um maior conhecimento sobre os transtornos mentais, a literatura mostra haver benefícios para o jovem caso ele apresente alguns quadros clínico, tornando-se mais bem capacitados para buscar ajuda e aderir a tratamentos ou para facilitar o diagnóstico por profissionais (WRIGHT *et al.*, 2007). Em contrapartida, Justo e Enumo (2015), em estudo nacional, observou que jovens com um menor repertório de estratégias de enfrentamento tendem a apresentar mais problemas externalizantes (comportamentos agressivos, opositores). Constataram também que ter mais sintomas depressivos associou-se à percepção de menos controle e antecipação de estratégias menos adaptativas, com menos busca de suporte, distração e negociação, enquanto os jovens que apresentaram maiores níveis de comportamentos agressivos responderam com mais raiva e coping de oposição.

Essas EE mal adaptativas podem ocorrer em jovens no contexto acadêmico, em que vários estressores podem estar presentes. Nesse ambiente potencialmente estressante, cada indivíduo pode se manifestar de forma diferente, apresentando reações físicas, como irritação, ou psicológicas, como medo e confusão. Essas reações podem influenciar no desempenho acadêmico e causar alterações no estilo de vida, com o desenvolvimento de vícios, hábitos

irregulares e prejudiciais, e consequentemente alterar a capacidade de memorização, raciocínio e involução no processo de aprendizagem (TORQUATO *et al.* 2010).

As escolas e universidades são, portanto, ambientes ideais para as intervenções que busquem promover EE adaptativas, tanto pela faixa etária que atende, como por sua missão educacional (JORM 2012; PINTO-FOLTZ; LOGSDON; MYERS, 2011). As EE, especialmente a regulação emocional, representam a melhor alternativa para jovens lidarem efetivamente com as demandas pessoais e situacionais típicas da juventude (MODECKI *et al.*, 2017). Assim, o *coping* adaptativo possibilita ao jovem atuar sobre suas características positivas e manejar seus recursos sociais.

Considerando os efeitos adversos do estresse na saúde física e mental, pode-se questionar quais são os principais estressores e as EE que os estudantes apresentam no contexto universitário, segundo estudos publicados em língua portuguesa e inglesa nos últimos cinco anos. Esta foi a pergunta central deste estudo retrospectivo sobre pesquisas com coleta de dados sobre EE em adolescentes e jovens universitários.

Este estudo analisou as características teóricas e metodológicas dos estudos empíricos publicados nos últimos cinco anos sobre EE de estresse em jovens universitários. Especificamente, pretendeu-se identificar: (i) os países e revistas que mais publicam sobre *coping* no contexto universitário nessa população; (ii) os estressores citados nos estudos; (iii) as EE estudadas nesse contexto; (iv) quais intervenções apoiadas no manejo do estresse por essa população; (v) os delineamentos de pesquisa usados nos estudos sobre o tema.

2 MÉTODO

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura para responder a seguinte questão central: “Quais são os estressores e as estratégias de enfrentamento que os estudantes apresentam no contexto universitário segundo estudos publicados em língua portuguesa e inglesa nos últimos 5 anos?”. Os descritores foram selecionados nas línguas portuguesa e inglesa, dispostos nas equações booleanas: [(enfrentamento OR "estratégias de enfrentamento" OR *coping*) AND ("estudante* universitari*" OR "ensino superior")]; [(*coping* AND ("college students" OR *undergraduate* OR "university students"))]. Todos os estudos encontrados foram processados no software Rayyan (www.rayyan.qcri.org) para maior eficiência no processo de seleção e leitura integral dos artigos (RICKWOOD *et al.*, 2005).

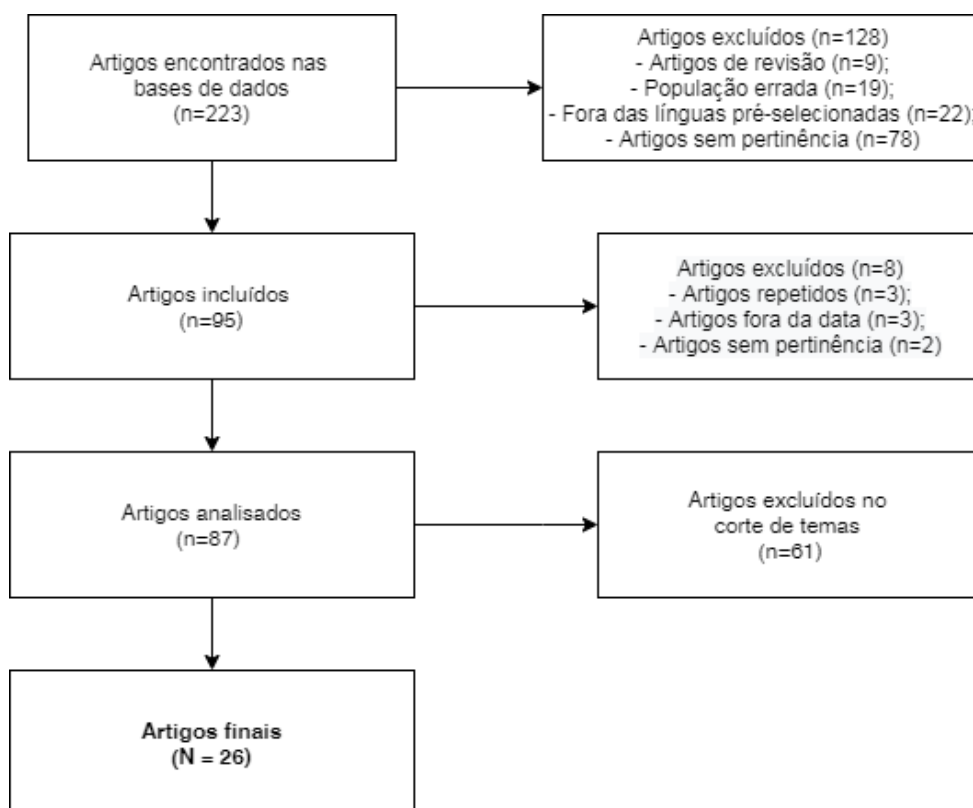
Foram utilizadas as bases eletrônicas do portal PERIÓDICOS da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), *Academic Search Premier*, e a *Sci-*

entific Library Eletronic Online (SciELO). Os critérios de inclusão foram: (i) publicação dos últimos 5 anos (2015-2019); (ii) estudos empíricos; (iii) estudos nas línguas portuguesa e inglesa; (iv) estudos de revistas revisadas por pares; (v) estudos que abordem as EE na população universitária. Os critérios de exclusão foram: (i) estudos repetidos; (ii) estudos sem acesso completo. A busca e análise dos estudos foi realizada por quatro juízes (dois no nível de iniciação científica e dois no nível de doutorado) (MANCINI; SAMPAIO, 2007). As etapas contempladas nesse processo foram baseadas no protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) (LIBERATI *et al.*, 2009).

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

A busca retornou 223 artigos que, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, resultaram em 95 artigos para análise para a leitura dos textos completos, sendo que 3 foram excluídos por serem repetidos, 3 estavam fora da data selecionada, e 2 não eram pertinentes, totalizando 87 estudos avaliados (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma do processo de revisão sistemática



Fonte: Elaborado pelos autores

A seguir, foi realizado um recorte de temáticas da pesquisa, identificando-se as temáticas abordadas nos estudos e mantendo para a análise apenas as variáveis temáticas relacionadas ao estresse e *coping* frequentes dentro desses 87 estudos: depressão (N = 11, ou 13% da amostra inicial), ansiedade (N = 10, 11% da amostra inicial), e resiliência (N = 5, 6% da amostra inicial). Ao final, foram lidos na íntegra 26 artigos (30% da amostra inicial). Outros temas encontrados nos estudos da amostra inicial incluem uso de substâncias psicoativas, desempenho acadêmico, ideação suicida, sexualidade, padrões de sono, religião e cyberbullying, dentre outras, mas foram excluídos da análise final por conter 2 ou menos estudos encontrados.

Os 26 artigos finais analisados, portanto, foram publicados entre 2015 e 2019 e tinham como temática avaliar o coping, depressão, ansiedade, estresse e resiliência. Apenas um dos estudos foi publicado no idioma português (BARROS; WILHELM, 2019) (Tabela 1).

Quadro 1. Delineamento dos estudos sobre estresse, resiliência, ansiedade e depressão em estudantes universitários (N = 26)

Autor e Ano	Objetivos	Método		Resultados principais
		Participantes (alunos)	Instrumentos	
GNILKA <i>et al.</i> , 2015	Comparar homens e mulheres de Taiwan e dos EUA na universidade.	507 (Taiwan); 378 (EUA)	Grupos focais.	Os estudantes americanos, relataram maior satisfação com a vida.
MAHMOOD; IRSHAD; SALEEM, 2015	Desenvolver uma ferramenta indígena para avaliar o enfrentamento entre estudantes universitários e identificar a experiência, expressão e manifestação do enfrentamento.	444	<i>Phenomenology of Coping</i> ; <i>Brief Cope Scale (BCS)</i> ; <i>Coping Scale for University Students (CSUS)</i> ; Questionário sociodemográfico e histórico.	Produção de uma escala para avaliação das estratégias de intervenção em estudantes indígenas; Possui boas propriedades psicométricas, além de fornecer as intervenções adequadas para cada tipo de enfrentamento e o seu impacto cultural.
MAHMOUD <i>et al.</i> , 2015	Sintetizar as explicações teóricas de ansiedade em um modelo integrado e avaliá-lo em uma amostra de jovens estudantes.	257	Questionário sociodemográfico e histórico; <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)</i> ; <i>Brief COPE</i> ; <i>Brief Students' Multidimensional Life Satisfaction Scale (BSMLSS)</i> ; <i>Positive Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-P)</i> ; <i>Cognition Thoughts Checklist (CTC)</i> ; <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i> .	O pensamento negativo foi o preditor mais forte no enfrentamento não adaptativo e na ansiedade; O pensamento negativo e enfrentamento não adaptativo mostram relação direta com a ansiedade.

Quadro 1. Delineamento dos estudos sobre estresse, resiliência, ansiedade e depressão em estudantes universitários (N = 26)
(continuação)

Autor e Ano	Objetivos	Método		Resultados principais
		Participantes (alunos)	Instrumentos	
ZHAO <i>et al.</i> , 2014	Explorar o <i>coping</i> e efeitos da autoeficácia de estudantes chineses de graduação em enfermagem quando enfrentam situações de estresse na prática clínica.	217	<i>Perceived Stress Scale</i> (PSS); <i>Coping Behaviour Inventory</i> (CBI); <i>Generalized Self-Efficacy Scale</i> .	O estresse é mais intenso pelo trabalho; As EE mais comuns são: transferência e otimismo, e em situações específicas de maior estresse, é o <i>coping</i> positivo.
COIRO; BETTIS; COMPAS, 2016	Como os estudantes universitários lidam com o estresse, isso será feito para determinar quais estudantes estão em risco de desenvolver transtornos mentais.	135	<i>Patient Health Questionnaire</i> (PHQ); <i>Adolescent Perceived Events Scale</i> (APES); <i>Responses to Stress Questionnaire</i> (RSQ).	Alto índice de estresse, depressão e ansiedade; Pouco uso de estratégias de enfrentamento.
DWIVEDI; RASTOGI, 2016	Examinar o padrão de autoconstrução e estilos de enfrentamento.	84	Autorrelato sobre autoconstrução, estilo de enfrentamento de estresse e controle percebido.	<i>Coping</i> resiliente foi mais frequente, seguido de enfrentamento emocional e cognitivo.
HOUSTON, 2016	Avaliar o efeito de <i>Resilience and Coping Intervention</i> (RCI) em universitários.	129	<i>Connor-Davidson Resilience Scale</i> ; <i>Brief COPE</i> ; <i>Trait Hope Scale</i> ; <i>Generalized Anxiety Disorder</i> ; <i>Epidemiological Studies Depression Scale</i> (CES-D 10).	Os participantes avaliados semanalmente apresentaram um maior índice de esperança e menor de estresse e depressão, comparados ao grupo controle.
WATSON; WATSON, 2016	Examinar o papel que a inteligência emocional desempenha na relação entre o estresse acadêmico e autoeficácia.	125	Questionário sociodemográfico e histórico; <i>Academic Stress Scale</i> ; <i>Coping Self-Efficacy Scale</i> .	A inteligência emocional foi dada como um moderador significativo.
FRANKLIN, 2017	Explorar os papéis da religiosidade e do <i>coping</i> religioso em prever ansiedade de teste cognitivo.	121	Questionário sociodemográfico e histórico; <i>Revised Expressions of Spirituality Inventory</i> (ESI); RCOPE; <i>Cognitive Test Anxiety Scale</i> (CTAS).	A religiosidade e o <i>coping</i> religioso positivo não obtiveram correlação negativa com a ansiedade no teste cognitivo; O <i>coping</i> religioso negativo gerou alta variância na ansiedade no teste cognitivo.

Quadro 1. Delineamento dos estudos sobre estresse, resiliência, ansiedade e depressão em estudantes universitários (N = 26)
(continuação)

Autor e Ano	Objetivos	Método		Resultados principais
		Participantes (alunos)	Instrumentos	
FOKAS; SOYSA, 2017	Estudar o neuroticismo e enfrentamento negativo focado na emoção como mecanismo para psicopatologias.	189	Questionário socio-demográfico e histórico; <i>NEO Five-Factor Inventory</i> (NEO-FFI); <i>Brief COPE</i> ; <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-21); <i>WHO-5 Well-Being Index</i> .	O enfrentamento da emoção negativa interfere nas relações e nos resultados psicológicos dos universitários, por isso abordar o neuroticismo e o enfrentamento da emoção negativa, pode diminuir uma série de psicopatologias.
LIHUA <i>et al.</i> , 2017	Examinar como a autocompaixão e <i>coping</i> confuciano preveem ansiedade e depressão em universitários chineses de baixa renda.	330	<i>Confucian Coping Scale</i> (CCS); <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS); <i>Beck Depression Inventory</i> ; <i>Beck Anxiety Inventory</i> .	Foi avaliado que universitários de baixa renda apresentam sintomas significativos de ansiedade e depressão.
SAJID <i>et al.</i> , 2017	Determinar os tipos de estresse mais comuns dentre graduandos no Paquistão e identificar os métodos de <i>coping</i> utilizados para lidar com o estresse.	120	Questionário socio-demográfico e histórico; <i>Brief COPE</i> ; <i>Student Life Stress Inventory</i> (SLSI).	As estratégias de enfrentamento mais utilizadas são: religião, aceitação, planejamento, reformulação positiva.
SHAKTHIVEL <i>et al.</i> , 2017	Determinar a prevalência de estresse e estratégias de enfrentamento.	135	<i>Perceived Stress Scale</i> (PSS); <i>Brief COPE</i> ; Questionário socio-demográfico e histórico.	Altos índices de estresse em ambos os sexos; Homens utilizam mais o humor como EE, enquanto as mulheres, a religião.
ZVAUYA <i>et al.</i> , 2017	Comparar os níveis de estresse, morbidade psicológica e estilos de enfrentamento.	85 (residência médica); 750 (medicina)	<i>General Health Questionnaire</i> (GHQ - 12); <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10); <i>Brief COPE</i> ; <i>Brief Life Events Questionnaire</i> (BLEQ); <i>Eysenk Personality Questionnaire</i> (EPQ); Questionário socio-demográfico e histórico familiar de transtornos mentais.	Altos índices de estresse e morbidades psicológicas; Presença de <i>coping</i> ativo e reenquadramento positivo; Maior probabilidade do uso de substâncias para lidar com o estresse.

Quadro 1. Delineamento dos estudos sobre estresse, resiliência, ansiedade e depressão em estudantes universitários (N = 26)
(continuação)

Autor e Ano	Objetivos	Método		Resultados principais
		Participantes (alunos)	Instrumentos	
AREBA <i>et al.</i> , 2018	Examinar associações entre <i>coping</i> religioso positivo e negativo, sintomas de depressão e ansiedade, bem-estar físico e emocional.	156	<i>Brief COPE</i> ; <i>Hopkins Symptom Checklist</i> ; Questionário sociodemográfico e histórico; <i>Short-Form Health Survey Version 2</i> (SF-12v2).	O <i>coping</i> religioso negativo foi associado ao aumento de sintomas depressivos e ansiolíticos; O <i>coping</i> religioso positivo associou-se com bem-estar mental e diminuição da sintomatologia depressiva.
BHOWMIK; CHEUNG; HUE, 2018	Descrição detalhada do estresse acumulativo e comportamentos de enfrentamento.	32	<i>Coping Resources Inventory for Stress (CRIS)</i> ; <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> ; <i>Satisfaction with Life Scale (SLS)</i> .	Estresse acumulativo, devido a barreiras linguísticas, preconceito, discriminação.
HENG, 2018	Investigar estratégias que os alunos estrangeiros chineses costumam usar para enfrentar os desafios nas universidades dos EUA.	18	Questionário sociodemográfico e histórico; Três entrevistas semiestruturadas, sendo uma no início da pesquisa, outra no meio e no final.	As estratégias de enfrentamento se deram pelo agrupamento dos estudantes, com apoio institucional e tecnológico, além da procura de ajuda com professores.
STRAUD; MCNAUGHTON-CASSILL, 2018	Examinar a relação mediadora do <i>coping</i> proativo na autculpa e no estresse entre universitários americanos.	261	<i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-21); <i>Brief COPE</i> ; <i>Proactive Coping Inventory</i> (PCI)	A relação entre autculpa e estresse foi mediada pelo <i>coping</i> proativo.
TANG; DAI, 2018	Explorar os efeitos do impacto socioeconômico, o apoio social e o estilo de enfrentamento, relacionado aos sintomas depressivos, tanto em ambiente urbano quanto rural.	2563	Questionário sociodemográfico e histórico; <i>Social Support Rating Scale</i> (SSRS); <i>Coping Style Questionnaire</i> (CSQ); <i>Patient Health Questionnaire-9</i> (PHQ-9).	A depressão foi associada negativamente à resolução de problemas; O grupo mais afetado foram mulheres, fazendo com que haja divergência entre gênero e local de origem e a EE adotada.
BARROS; WILHELM, 2019	Investigar as estratégias de enfrentamento do estresse, pautando-se na Análise de Conteúdo de Bardin.	10	Entrevistas semiestruturadas, com foco em identificar e explorar as estratégias de enfrentamento do estresse em sua permanência acadêmica.	Poucos alunos vão em busca de ajuda, mesmo em meio às crises de ansiedade; As EE mais utilizadas foram: amizades, leitura, relacionamentos amorosos, prática de instrumentos musicais.
EISENBARTH, 2019	Diferença nos níveis de estresse e <i>coping</i> entre homens e mulheres.	409	Autorrelato.	Como EE os homens usam mais o humor e as mulheres mais o apoio emocional.

Quadro 1. Delineamento dos estudos sobre estresse, resiliência, ansiedade e depressão em estudantes universitários (N = 26)
(continuação)

Autor e Ano	Objetivos	Método		Resultados principais
		Participantes (alunos)	Instrumentos	
NIEGOCKI; ÆGISDÓTTIR, 2019	Estudar a relação entre <i>coping</i> e as atitudes e intenções psicológicas em busca de ajuda.	719	Questionário sociodemográfico e histórico; <i>Beliefs About Psychological Services Scale (BAPS)</i> ; <i>Brief COPE</i> .	Estudantes que já vivenciaram experiências anteriores de aconselhamento, enfrentam as dificuldades com maior facilidade.
PIÑA-WATSON <i>et al.</i> , 2019	Descobrir se existe associação entre o estresse bicultural, o enfrentamento deste estresse e a resposta, em relação aos sintomas depressivos e autoestima dos estudantes mexicanos e não latino brancos.	268	<i>Bicultural Stress Scale</i> ; <i>Responses to Stress Questionnaire (RTS)</i> ; <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> ; <i>Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D 10)</i> ; Questionário sociodemográfico e histórico	Altos índices de estresse, porém maiores no grupo de indivíduos com descendência mexicana.
SHANKAR <i>et al.</i> , 2019	Estudar estresse e <i>coping</i> entre estudantes do curso de graduação de medicina e enfermagem.	82	Questionário sociodemográfico e histórico; <i>Brief COPE</i> ; <i>Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)</i> .	O <i>coping</i> ativo, a auto distração, aceitação e reformulação positiva foram as estratégias de enfrentamento mais adotadas.
SINGH, 2019	Explorar a diferença no uso de estratégias de enfrentamento dos estudantes de graduação de diferentes faculdades de Darbhanga - Índia.	300	<i>Coping Scale of Singh and Ghosh</i> .	Apresentou grande diferença nas EE entre os gêneros.

Quadro 1. Delineamento dos estudos sobre estresse, resiliência, ansiedade e depressão em estudantes universitários (N = 26)
(continuação)

Autor e Ano	Objetivos	Método		Resultados principais
		Participantes (alunos)	Instrumentos	
YUN; KIM; AWASU, 2019	Entender o nível de estresse e estratégias de enfrentamento de estudantes de graduação e pós em trabalho social, e explorar o papel da espiritualidade no nível de estresse percebido.	74	<i>Brief COPE</i> ; <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10); <i>Spiritual Well-Being Scale</i> (SWBS).	Os métodos não adaptativos estão relacionados ao estresse; A espiritualidade tem impacto na diminuição do estresse.

Fonte: Elaborado pelos autores

Os estudos foram publicados com uma maior frequência em 2019 ($n = 7$; 26,92%) e 2017 ($n = 5$; 23%). Os Estados Unidos (EUA) publicaram 13 vezes durante esse período sobre o assunto, seguidos da China ($n = 4$; 15,38%), Índia ($n = 3$; 11,53%), Brasil, Reino Unido e Paquistão ($n = 2$; 7,69%). Ademais, a China e os EUA publicaram 2 artigos em conjunto. Os artigos foram publicados em 22 revistas, com maior frequência (mais de um estudo) o *Journal of American College Health* e o *Journal of Mental Health Counseling* ($n = 3$; 11,53% cada um), enquanto as demais revistas foram encontradas apenas uma vez cada.

Metodologicamente, o delineamento predominante foi quantitativo ($n = 13$), seguido de estudos mistos ($n = 8$) e qualitativos ($n = 5$). No total, participaram 8.898 alunos de graduação, de diferentes áreas do conhecimento, com a maior parte dos estudos na faixa amostral entre 100 e 200 participantes ($n = 8$; 30%), e entre 200 e 300 participantes ($n = 5$; 19%). Os temas centrais de cada estudo foram: *coping* ($n = 5$); depressão, ansiedade e estresse ($n = 4$) e resiliência ($n = 1$). Artigos com temas conjuntos também foram identificados como *coping* e estresse ($n = 13$) *coping* e depressão ($n = 2$); *coping* e ansiedade ($n = 2$); *coping* e resiliência ($n = 1$), além de dois estudos que abordaram quase todos os temas propostos.

O instrumento mais utilizado foi o “*Brief COPE*” ($n = 12$; 46,2% dos estudos); o “*Perceived Stress Scale (PSS)*” foi utilizado em 5 artigos (19%); *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* esteve presente em 3 estudos (1%); entrevistas semiestruturadas, autorrelato e escalas como: *Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D 10)*, *NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*, *Patient Health Questionnaire (PHQ)* e *Responses to Stress Questionnaire (RSQ)* foram utilizadas, cada uma, em dois artigos (8%). As demais escalas e questionários foram utilizados em apenas um artigo cada.

Entre os estudos analisados, apenas dois (8%) planejaram intervenções. Um deles teve como objetivo prevenir ansiedade e depressão por meio do desenvolvimento de EE, gerenci-

ando o estresse e aprimorando suas habilidades funcionais; e o outro estudo objetivou ajudar os integrantes a identificarem os pensamentos e sentimentos negativos relacionados aos eventos traumáticos vivenciados anteriormente, ou qualquer experiência estressora, elaborando em conjunto estratégias de enfrentamento, resiliência, esperança, controlando o estresse, a depressão e ansiedade.

A maioria dos estudos encontrou como resultado altos níveis de estresse entre os universitários. Dentre esses estudos, os estressores mais presentes foram o estresse acadêmico, pobreza, preconceito, discriminação, e as barreiras linguísticas encontradas por estudantes intercambistas. No estudo de (WATSON; WATSON, 2016), a inteligência emocional foi apresentada como um moderador significativo entre o estresse e desfechos positivos. O conceito de inteligência emocional, dentro dessa perspectiva, auxilia no processo de regulação emocional e na possibilidade de atuação do jovem a planejar e acionar estratégias de enfrentamento adaptativos diante de uma situação estressora (COMPAS *et al.*, 2001).

Quatro estudos (EISENBARTH, 2019; SHAKTHIVEL *et al.*, 2017; SINGH, 2019; TANG; DAI, 2018) apresentaram diferenças significativas entre homens e mulheres. Os homens apresentam mais busca de suporte social e iniciativa (SINGH, 2019) e mais estratégias de distração (EISENBARTH, 2019; SHAKTHIVEL *et al.*, 2017). As mulheres apresentam mais atitudes fatalistas e crenças específicas (SINGH, 2019), maiores níveis de busca de suporte social, busca de suporte e depressão (TANG; DAI, 2018), *coping* religioso (SHAKTHIVEL *et al.*, 2017) e *coping* emocional (BARROS; WILHELM, 2019).

Os quatro estudos que abordaram as relações entre *coping* e ansiedade (FOKAS; SOYSA, 2017; FRANKLIN, 2017; MAHMOUD *et al.*, 2015; LIHUA *et al.*, 2017) reportaram relações preditivas significativas entre *coping* focado em emoções negativas e níveis altos de ansiedade. Ademais, outros fatores apresentados nos artigos que se relacionam ao desfecho de ansiedade foram *coping* religioso negativo ($n = 2$) e níveis elevados de neuroticismo ($n = 1$). Relacionando o *coping* à temática de depressão (FOKAS; SOYSA, 2017; AREBA *et al.*, 2018; LIHUA *et al.*, 2017; TANG; DAI, 2018), novamente foram encontradas relações preditivas significativas entre *coping* focado em emoções negativas e níveis altos de depressão. Outras variáveis relacionadas ao desfecho de depressão foram: *coping* religioso negativo ($n = 2$) e autculpa, evitação e racionalização ($n = 1$).

O *coping* religioso destacou-se nesta revisão. Quando positivo, o *coping* religioso é um recurso pessoal e pode atuar como fator protetivo à saúde do indivíduo em situações de crise, visto que possibilita a busca de significado, controle e conforto. De outro lado, quando negativo, pode ter desfechos prejudiciais, como a delegação e autculpa (PANZINI;

BANDEIRA, 2007). Nos estudos que abordaram o *coping* religioso especificamente ($n = 3$) (AREBA *et al.*, 2018; FRANKLIN, 2017; LIHUA *et al.*, 2017), o *coping* religioso negativo foi associado ao aumento de sintomas depressivos e ansiolíticos ($n = 3$), enquanto o *coping* religioso positivo apresentou, tanto associações com menores níveis de sintomas depressivos e ansiolíticos ($n = 2$), quanto nenhuma associação com esses sintomas ($n = 1$). As EE com desfecho positivo mais prevalentes na população universitária, dentre os estudos avaliados, foram a aceitação, planejamento e reformulação positiva, além da utilização do humor e de métodos de distração (leitura de livros, treinos esportivos e musicais).

Em contrapartida, um dado alarmante e citado em grande parte dos estudos é a baixa pontuação da busca de suporte. Esse fator é especialmente explícito nas entrevistas propostas por Barros e Wilhelm (2019), em que poucos estudantes relataram procurar ajuda profissional, mesmo quando apresentam crises de ansiedade e pânico. Retomando o estudo de Justo e Enumo (2015), em que sintomas depressivos tiveram associação a menor busca de suporte social devido ao menor repertório de EE, é notada a importância de intervenções estabelecidas visando ao reconhecimento de transtornos mentais e o estabelecimento de um repertório de EE adaptativas, em especial, a busca por suporte. Da mesma forma, é imprescindível o oferecimento de serviços de saúde mental e espaços voltados para essas discussões por parte das instituições de ensino.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo de revisão sistemática de literatura buscou responder à seguinte pergunta: quais são os estressores e as estratégias de enfrentamento que os estudantes apresentam no contexto universitário segundo estudos publicados em língua portuguesa e inglesa nos últimos 5 anos? Os resultados mostraram que os principais estressores encontrados pelos jovens universitários nesses estudos foram o estresse acadêmico, pobreza, preconceito, discriminação, e as barreiras linguísticas encontradas por estudantes intercambistas. Dentre as EE empregadas por esses jovens, destacou-se o papel da aceitação, planejamento e reformulação positiva, além da utilização do humor e de métodos de distração em desfechos positivos de enfrentamento. São levantadas como limitações do presente estudo o fato de que, por se tratar de um estudo de revisão de literatura, o processo de seleção de descritores, base de dados e idiomas pode ter resultado na perda potencial de estudos possivelmente relevantes à temática.

Considerando-se os estudos analisados, se evidencia que o estresse acomete grande parte da população universitária, tornando indispensável a utilização de EEs adaptativas por

parte dessa população. Portanto, é aparente a falta de publicações empíricas nacionais sobre o assunto. Além disso, a menor frequência de estudos com intervenção deve ser vista como oportunidade para produção de novas pesquisas que apontem métodos eficazes para essa população específica.

REFERÊNCIAS

Nota: * indica artigos que fazem parte da revisão.

ALDWIN, C. *Stress and coping across the lifespan*. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press, 2011, p.15-84.

ALDWIN, C. M. *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: The Guilford Press, 2009.

*AREBA, E.M. *et al.* Religious coping, symptoms of depression and anxiety, and well-being among somali college students. *Journal Religious Health*, 2018, 57(1), 94-109. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0359-3>

*BARROS, M. S. P.; WILHELM, F. A. Estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas por jovens universitários no extremo norte do país. *Revista Brasileira de Iniciação Científica*, 2019, 7(1), 100-117. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-55022006000300005>

*BHOWMIK, M. K.; CHEUNG, R.; HUE, M. T. Acculturative stress and coping strategies among Mainland Chinese university students in Hong Kong: A qualitative inquiry. *The American journal of Orthopsychiatry*, 2018, 88(5), 550-562. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/ort0000338>

*COIRO, M. J.; BETTIS, A. H.; COMPAS, B. E. College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 2016, 65(3), 177-186. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1266641>

COMPAS, B. E. *et al.* Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001, 127(1), 87-127. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

*DWIVEDI, A.; RASTOGI, R. Patterns of relationship between self-construal and coping style in college students. *Indian Journal Of Health And Wellbeing*, 2016, 7(1), 150-152.

*EISENBARTH, C. A. Coping with stress: Gender differences among college students. *College Student Journal*, 2019, 53(2), 151. Disponível em: <https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA594832698>

*FOKAS, K.; SOYSA, C.K. Negative Emotion-focused coping mediates the relationships between neuroticism and psychological outcomes in college students. *Psi Chi Journal of*

Psychological Research, 2017, 22(4), 258-269. Disponível em:
<https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN22.4.258>

*FRANKLIN, A. S. Religiousness, religious coping methods, and cognitive test anxiety among African-American college students. **Journal of Mental Health, Religion & Culture**, 2017, 19(9), 1000-1012. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1306501>

*GNILKA, P. B. *et al.* Comparison of Coping, stress, and life satisfaction between Taiwanese and U.S. college students. **Journal of Mental Health Counseling**, 2015 37(3), 234-249. Disponível em: <https://doi.org/10.17744/mehc.37.3.04>

*HENG, T. T. Coping strategies of international Chinese undergraduates in response to academic challenges in U.S. colleges. **Teachers College Record**, 2018, 120(2), 1-42. Disponível em: <https://repository.nie.edu.sg/bitstream/10497/20529/1/TCR-120-2-1.pdf>

*HOUSTON, J. B. Randomized controlled trial of the resilience and coping intervention (RCI) with undergraduate university students. **Journal of American College Health**, 2016, 65(1), 1-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1227826>

JORM, A. F. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. **American Psychologist**, 2012, 67(3), 231-243. Disponível em:
<https://doi.org/10.1037/a0025957>

JUSTO, A. P.; ENUMO, S. R. F. Problemas emocionais e de comportamento em adolescentes: O papel do estresse. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, 2015 35(89), 350-370. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000200007&lng=pt&tln=pt

LIBERATI, A. *et al.* (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. **PLoS Medicine**, 2009, 6(7), e1000100. Disponível em:
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.100010>

*LIHUA, Z. *et al.* Self-compassion and Confucian coping as a predictor of depression and anxiety in impoverished Chinese undergraduates. **Psychological Reports**, 2017, 120(4), 627-638. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0033294117700857>

*MAHMOOD, Z.; IRSHAD, S.; SALEEM, S. Coping strategies of university students: A validation study. **Unit of Clinical Psychology**, 2015, 12(1), 8. Disponível em:
http://www.jpps.com.pk/article/copingstrategiesofuniversitystudentsavalidationstudy_2453.html

*MAHMOUD, J. S. *et al.* The relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students. **Journal of Child and Adolescent Psychiatry Nursing**, 2015, 28(2); 97-108. Disponível em:
<https://doi.org/10.1111/jcap.12109>

MANCINI, M. C., & SAMPAIO, R. F. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, 2007, 11(1), 83-89. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>

MODECKI, K. L. *et al.* Emotion regulation, coping, and decision making: three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. ***Child Development***, 2017 88(2), 417-426. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/cdev.12734>

*NIEGOCKI, K. L.; ÆGISDÓTTIR, S. College students' coping and psychological help-seeking attitudes and intentions. ***Journal of Mental Health Counseling***, 2019, 4(2), 144-157. Disponível em: <https://doi.org/10.17744/mehc.41.2.04>

OUZZANI, M. *et al.* Rayyan - a web and mobile app for systematic reviews. ***Systematic Reviews***, 2016, 5, 210. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>

PANZINI, R.; BANDEIRA, D. R. Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. ***Archives of Clinical Psychiatry***, 2007, 34(1), 126-135. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000700016>

*PIÑA-WATSON, B. *et al.* Bicultural stress, coping, and psychological functioning among Mexican-descent and white college students. ***Journal of Clinical Psychology***, 2019, 75, 1249-1266. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jclp.22767>

PINTO-FOLTZ, M. D.; LOGSDON, M. C.; MYERS, J. A. Feasibility, acceptability, and initial efficacy of a knowledge-contact program to reduce mental illness stigma and improve mental health literacy in adolescents. ***Social Science & Medicine***, 2011 72(12), 2011-2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.04.006>

RICKWOOD, D. *et al.* Young people's help-seeking for mental health problems. ***Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health***, 2005 4(3), 218-251. Disponível em: <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>

*SAJID, M. B. *et al.* Stress and coping mechanisms among college students. ***Journal of Pakistan Psychiatric Society***, 2017, 14(3), 31-35. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/922e/dbe2e1ad06aab3910b24b30b4c29b6f29373.pdf>

*SHAKTHIVEL, N. *et al.* Level of perceived stress and coping strategies prevailing among 1st year medical undergraduate students: A cross-sectional study from south India. ***International Journal of Medicine and Public Health***, 2017, 7(2), 110-114. Disponível em: <https://doi.org/10.5530/ijmedph.2017.2.22>

*SHANKAR, P. R. *et al.* Stress and coping strategies among undergraduate nursing and medical students at American International Medical University, St Lucia. ***Education in Medicine Journal***, 2019, 10(4), 23-30. Disponível em: <https://doi.org/10.21315/eimj2018.10.4.3>

*SINGH, R. Coping strategies among undergraduate students of Darbhanga, Bihar. ***Journal of Psychosocial Research***, 2019, 14(1), 157-162. Disponível em: <https://doi.org/10.32381/JPR.2019.14.01.17>

SKINNER, E. A.; ZIMMER-GEMBECK, M. J. *The development of coping*. ***Annual Review of Psychology***, 2007, 58(1), 119-144. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>

*STRAUD, C.; MCNAUGHTON-CASSILL, M. Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping. *Journal of American College Health*, 2018, 13(5), 1-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1484360>

*TANG, W.; DAI, Q. Depressive symptoms among first-year Chinese undergraduates: The roles of socio-demographics, coping style, and social support. *Psychiatry Research*, 2018, 27(4), 89-96. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.09.027>

TORQUATO, J. A., *et al.* Avaliação do estresse em estudantes universitários. *Inter Science Place*, 2010, 14(3), 140-154.

VOGEL, D. L., *et al.* Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 2007 54(1), 40-50. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>

*WATSON, J.; WATSON, A. Coping Self-Efficacy and Academic Stress Among Hispanic First-Year College Students: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Journal of College Counseling*, 2016, 19(3), 218-230. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jocc.12045>

WRIGHT, A. *et al.* What's in a name? Is accurate recognition and labelling of mental disorders by young people associated with better help-seeking and treatment preferences? *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2007 42(3), 244-250. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0156-x>

*YUN, K.; KIM, S.; AWASU, C. Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 2019, 29(1), 125-136. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1491918>

*ZHAO, F. *et al.* The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *International Journal of Nursing Practice*, 2014, 21(4), 401-409. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ijn.12273>

ZIMMER-GEMBECK, M. J.; SKINNER, E. A. Adolescents coping with stress: Development and diversity. *The Prevention Researcher*, 2008 15(4), 3-7. Disponível em: <https://go.gale.com/ps/anonymouse?id=GALE%7CA191015331>

*ZVAUYA, R. *et al.* A comparison of stress levels, coping styles and psychological morbidity between graduate-entry and traditional undergraduate medical students during the first 2 years at a UK medical school. *BMC Research Notes*, 2017, 10(1), 93. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13104-017-2395-1>