

Relação entre Perfil, Hábitos, Vivências Acadêmicas e Resiliência de Universitários

Letícia dos Santos Rosendo¹

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba,
MG, Brasil.

Marina de Bittencourt Bandeira³

³Universidade Federal de São João del-Rei, São João del-Rei,
MG, Brasil.

Adriana Lúcia Meireles²

²Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, MG, Brasil.

Waléria de Paula²

²Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, MG, Brasil.

Clareci Silva Cardoso³

³Universidade Federal de São João del-Rei, São João del-Rei,
MG, Brasil.

Sabrina Martins Barroso¹

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba,
MG, Brasil.

Resumo: A falta de recursos para lidar com situações desafiadoras pode dificultar o ajuste do estudante à universidade e aumentar o risco de fracasso acadêmico. Pensando nisso, o objetivo deste estudo foi verificar se há relação entre o perfil, os hábitos de vida, as vivências acadêmicas e a resiliência de graduandos das áreas da saúde e Psicologia. Trata-se de um estudo transversal e inferencial. Participaram 361 graduandos dos cursos de Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Terapia Ocupacional e Psicologia, matriculados em três instituições federais de Ensino Superior do interior de Minas Gerais. Utilizou-se um questionário sociodemográfico e de hábitos de vida, a Escala de Resiliência e o Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida –, respondidos de forma on-line pelos universitários, bem como análises descritivas e correlacionais. Os resultados mostraram resiliência média para a maioria dos universitários e boa adaptação ao contexto universitário, além de relações entre a resiliência e o período cursado, estar em psicoterapia, avaliar positivamente a própria saúde e todas as dimensões das vivências acadêmicas. Conclui-se que a resiliência é uma capacidade importante para enfrentar as demandas da graduação e que é possível desenvolvê-la, especialmente durante o começo da graduação e com a adoção de intervenções focadas no autoconhecimento, na autoeficácia e em boas estratégias de enfrentamento. Desenvolver a resiliência nos estudantes pode colaborar para a promoção da saúde desta população e a redução da evasão no Ensino Superior.

Palavras-chave: Adaptação, Ajustamento, Estudantes, Ensino Superior, Saúde Mental.

Relationship between Profile, Habits, Academic Experiences and Resilience of University Students

Abstract: The lack of resources to deal with challenging situations may hinder the student's adjustment to the university and increase the risk of academic failure. With this in mind, this study aimed to verify whether there is a relationship between the profile, life habits, academic experiences, and resilience of undergraduate students in the areas of Health and Psychology. This is a cross-sectional and inferential study. A total of 361 undergraduate students of Biomedicine, Physical Education, Nursing, Pharmacy, Physical Therapy, Medicine, Nutrition, Occupational Therapy, and Psychology, registered in three Federal Institutions of Higher Education in the interior of Minas Gerais participated in the study. We used a sociodemographic and lifestyle questionnaire, the Resilience Scale, and the Questionnaire of Academic Experiences – short version, answered online by the undergraduates, and descriptive and

correlational analyses. The results showed average resilience for most university students and good adaptation to the university context, as well as showing relationships between resilience and the study period, being in psychotherapy, positively evaluating their own health, and all dimensions of academic experiences. We conclude that resilience is an important capacity to face the demands of undergraduate courses and that developing it is possible, especially during the beginning of undergraduate life and by adopting interventions focused on self-knowledge, self-efficacy, and good coping strategies. Developing the resilience of students can contribute to promote health in this population and reduce dropout rates in higher education.

Keywords: Adaptation, Adjustment, Students, University Education, Mental Health

Relación entre el Perfil, los Hábitos, las Experiencias Académicas y la Resiliencia de los Estudiantes Universitarios

Resumen: La falta de recursos para afrontar situaciones desafiantes puede dificultar la adaptación del estudiante a la universidad y aumentar el riesgo de fracaso académico. Con esto en mente, el objetivo de este estudio fue verificar si existe una relación entre el perfil, los hábitos de vida, las experiencias académicas y la resiliencia de los estudiantes de grado en las áreas de Salud y Psicología. Se trata de un estudio transversal e inferencial. Participaron 361 estudiantes de pregrado de Biomedicina, Educación Física, Enfermería, Farmacia, Fisioterapia, Medicina, Nutrición, Terapia Ocupacional y Psicología, matriculados en tres Instituciones Federales de Educación Superior del interior de Minas Gerais. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico y de hábitos de vida, la Escala de Resiliencia y el Cuestionario de Vivencias Académicas - Versión Reducida, que los universitarios respondieron en línea, y se realizaron análisis descriptivos y correlativos. Los resultados mostraron una resiliencia media para la mayoría de los estudiantes universitarios y una buena adaptación al contexto universitario, además mostraron relaciones entre la resiliencia y el periodo estudiado, estar en psicoterapia, evaluar positivamente su propia salud y todas las dimensiones de las experiencias académicas. Concluimos que la resiliencia es una capacidad importante para afrontar las exigencias de la graduación y que es posible desarrollarla, especialmente durante el inicio de esta y con la adopción de intervenciones centradas en el autoconocimiento, la autoeficacia y las buenas estrategias de afrontamiento. Desarrollar la resiliencia de los estudiantes puede contribuir a promover la salud de esta población y a reducir el abandono escolar en la enseñanza superior.

Palabras clave: Adaptación, Ajuste, Estudiantes, Enseñanza Superior, Salud Mental.

Introdução

O ingresso em uma instituição de Ensino Superior é marcado como um dos momentos mais importantes da vida de uma pessoa. Alguns autores (Geirdal, Nerdrum, & Bonsaksen, 2019; Murrell, Jackson, Lester, & Hulsey, 2017) caracterizam esse período como desafiador por envolver a aquisição de novos conhecimentos e a construção de novos vínculos afetivos e profissionais, bem como pela necessidade que os universitários sentem de atender aos requisitos acadêmicos e lidar com as expectativas familiares de que se tornem mais independentes e se preparem para a futura vida profissional.

Esse desafio de integração a um novo ambiente social e acadêmico pode ser encarado de forma positiva, mas também existe a chance de que seja percebido negativamente pelos discentes, até mesmo por aqueles que obtiveram bom desempenho no Ensino Médio. Diversos tipos de situações podem ser fontes de problema, entre elas restrições financeiras, a separação física de amigos e familiares, pressão familiar, formação exaustiva e exigente, necessidade de absorção de conhecimento em pouco tempo, decepção com disciplinas do ciclo básico, contato abusivo com bebidas e drogas e o sentimento de competitividade entre os graduandos (Akeman et al., 2019;

Chow & Choi, 2019; Murrell et al., 2017; Tanaka, Furlan, Branco, & Valerio, 2016). No caso de estudantes de cursos da saúde, além de todas essas condições, somam-se questões específicas, como a necessidade de desenvolver controle emocional para lidar constantemente com o adoecimento e a morte (Chow & Choi, 2019; Murrell et al., 2017; Tanaka et al., 2016). Os estudantes de Psicologia, apesar de tecnicamente alocados na área de Ciências Humanas, vivenciam condição similar, pois sua formação universitária envolve o contato frequente com o sofrimento humano e o adoecimento mental, o que também pode gerar demandas extras para sua graduação (Andrade et al., 2016).

Dvořáková, Greenberg e Roeser (2018) indicam que a falta de recursos para manejar as vivências da graduação e as expectativas não concretizadas em relação à vida acadêmica podem favorecer o ajuste inadequado do estudante à universidade, aumentando a chance de fracasso e abandono da universidade antes da finalização do curso. Tanaka et al. (2016) indicam, ainda, que o fracasso acadêmico não é a única consequência negativa da falta de adaptação, pois a falta de ajustamento às demandas da graduação estão relacionadas ao surgimento de quadros psicopatológicos mais severos nos estudantes, como os transtornos de ansiedade e depressão.

A relação entre vivência acadêmica e sofrimento mental em universitários é um campo que vem sendo mais investigado nos últimos anos (Andrade et al., 2016; Bantjes et al., 2019; Graner & Cerqueira, 2019; Park, Choi, & Lee, 2019; Saraiva & Quixadá, 2010; Torre et al., 2019). Os achados desses estudos têm mostrado elevada prevalência de sintomas emocionais nos estudantes e seu impacto negativo sobre o desempenho acadêmico e a satisfação com o curso (Graner & Cerqueira, 2019; Park, Choi, & Lee, 2019). Além disso, os estudos indicam que desenvolver habilidades sociais, estratégias adaptativas de enfrentamento e resiliência podem ser formas de intervenção importantes para minimizar o sofrimento dos universitários e ajudar em sua adaptação (Dvořáková et al., 2018; Fleury et al., 2018; Houston et al., 2017; Palma-Gómez et al., 2020).

O termo resiliência é definido como a capacidade de passar por dificuldades e conseguir superá-las, tornando-se uma pessoa mais fortalecida psicologicamente, ainda que não saia totalmente ilesa da situação adversa (Ferro & Meneses-Gaya, 2015; Neufeld & Malin, 2019; Tam, Benotsch, & Weinstein, 2019). Tal capacidade não é inata, podendo ser desenvolvida a partir da interação do indivíduo com o meio e potencializada por características como sexo, genética, relacionamentos sociais, familiares e afetivo-sexuais, autoconfiança, perseverança,

e tolerância ao estresse, bem como por meio de estratégias adotadas para lidar com problemas (Ferro & Meneses-Gaya, 2015; Neufeld & Malin, 2019; Tam, Benotsch, & Weinstein, 2019). Fernández-Martínez et al. (2017) propõem que a resiliência pode ser uma habilidade fundamental para estudantes universitários, uma vez que tem relação direta com melhores quadros de saúde mental, bem-estar psicológico, comprometimento, atenção, autoeficácia e criatividade. Ka Ming Chow et al. (2018), Dunston et al. (2020) e Farquhar, Kamei e Vidyarthi (2018) acrescentam que altos níveis de resiliência são associados a resultados positivos no contexto acadêmico: **obtenção de maiores notas, melhor percepção sobre a capacidade de aprendizado, sucesso e motivação acadêmica, menor índice de abandono do curso e êxito da futura prática profissional.** Além disso, a maior resiliência já foi relacionada com melhoras no bem-estar psicológico dos estudantes (Aboalshamat et al., 2019; Bacchi & Licinio, 2016; Cheng, Zhao, Wang, & Sun, 2019; Eaves & Payne, 2019; Mattos, Gomes, Aleluia, & Sousa, 2018; Palma-Gómez et al., 2020; Pereira et al., 2019; Tafoya et al., 2019). Esses achados indicam que a resiliência pode ser uma forte aliada para a adaptação dos universitários às demandas da formação superior e para a manutenção de sua saúde mental (Artigas, Moreira, & Campos, 2017).

Alguns estudos visaram avaliar intervenções para o desenvolvimento da resiliência. Pasqualotto e Löhr (2015) perceberam que os níveis de resiliência de concluintes de cursos de licenciatura aumentaram quando os futuros professores passaram por treinamento de habilidades sociais. Já Farquhar et al. (2018) indicaram a eficácia do uso de técnicas cognitivo-comportamentais para a promoção de estratégias de *coping* e controle do estresse e da ampliação das redes de suporte social para melhorar os níveis de resiliência dos estudantes. Os autores também indicam que o desenvolvimento de atitudes colaborativas, em detrimento do comportamento competitivo, também tem um importante papel no desenvolvimento da resiliência e adaptação dos estudantes à universidade. Mas Houpy, Lee, Woodruff e Pincavage (2017) enfatizam que estudantes da área da saúde frequentemente são percebidos como menos resilientes e mais propícios a ter dificuldade para adquirir comportamentos resilientes do que discentes de outras áreas.

Embora os estudos sobre a resiliência dos universitários tenham sido ampliados, ainda não há informações sobre os níveis de resiliência – e fatores associados – de estudantes de várias regiões do Brasil. Conhecer os níveis de resiliência dos estudantes e a sua relação com as vivências acadêmicas e características pessoais dos

graduandos é um passo importante para entender mais sobre a saúde emocional dos universitários e pensar em intervenções, se necessário. Visando contribuir para a geração deste conhecimento, o objetivo deste estudo foi verificar se há relação entre o perfil, os hábitos de vida, as vivências acadêmicas e a resiliência de graduandos das áreas da saúde e de Psicologia.

Método

Trata-se de um estudo empírico, transversal e inferencial cujo recorte é proveniente de um inquérito epidemiológico multicêntrico intitulado “Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes universitários de Minas Gerais: prevalência e seus fatores associados”, realizado por meio da parceria entre três institutos federais (Ifes) de Minas Gerais. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), sob o número de referência CAAE nº 85839418.8.1001.5150.

Participantes

Participaram da pesquisa 361 discentes de três Ifes do interior de Minas Gerais, todos maiores de idade e regularmente matriculados em cursos de graduação presencial da área da saúde – Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição e Terapia Ocupacional – ou Psicologia. Definiu-se o tamanho da amostra por meio de um cálculo que considerou o número de matrículas nas Ifes no primeiro semestre letivo de 2019, com margem de erro de 3% e nível de significância de 5%. O total amostral foi definido em 361 acadêmicos, sendo 93 da UFOP, 159 da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) e 109 da Universidade Federal de São João Del-Rei (UFSJ).

Instrumentos

Questionário

Elaborou-se um questionário composto por perguntas fechadas com o objetivo de traçar o perfil socioeconômico e de hábitos de vida dos participantes. Investigou-se idade, sexo, cor, renda familiar, condições de moradia, religião, consumo de bebidas alcoólicas, cigarro e drogas, frequência de atividades físicas e de lazer e aspectos gerais de saúde.

Escala de Resiliência

Desenvolvida por Wagnild e Young (1993) e validada para o Brasil por Pesce et al. (2005), a escala mensura a resiliência em três aspectos: resolução de ações e valores; independência, determinação e autoconfiança; capacidade de adaptação a situações. Contém 25 itens e respostas do tipo Likert, que variam de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente).

A pontuação varia de 25 a 175 pontos e a categorização dos *scores* divide os participantes em três grupos, com base na média e desvio-padrão. Os estudantes com um desvio-padrão ou pontuação mais abaixo da média foram classificados como menos resilientes; aqueles com um desvio-padrão ou pontuação mais acima da média foram considerados mais resilientes e os demais foram classificados com média resiliência. Para esta amostra, a confiabilidade do instrumento foi de 0,92.

Questionário de vivências acadêmicas – versão reduzida (QVA-r)

O QVA-r, a versão reduzida do Questionário de Vivência Acadêmica, é um instrumento de autorrelato que avalia pensamentos e sentimentos de universitários em relação ao ambiente acadêmico. Foi desenvolvido por Almeida, Soares e Ferreira (1999) e adaptado por Granado, Santos, Almeida, Soares e Guisande (2005). O instrumento é composto por 55 itens divididos em cinco dimensões diferentes: Pessoal, Interpessoal, Carreira, Estudo e Institucional. As respostas são em formato Likert, variando de 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo). Para a correção, efetuou-se a soma das respostas aos itens e a divisão do resultado pelo número de itens de cada fator. Resultados iguais ou superiores a 3 em cada dimensão indicam um bom nível de adaptação e integração ao contexto acadêmico. Para esta amostra, a confiabilidade do instrumento foi de 0,93.

Coleta de Dados

A coleta foi realizada de forma on-line, por meio do Google Forms. A resposta aos instrumentos foi anônima. O link de acesso aos instrumentos foi divulgado pelas coordenações dos cursos de cada instituição via redes sociais e houve divulgação presencial da pesquisa em reuniões com os docentes dos cursos envolvidos. Os respondentes só conseguiam acesso aos instrumentos mediante concordância explícita com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) disponibilizado na página inicial da plataforma.

Análise de Dados

Para a caracterização dos participantes e seus hábitos, vivências acadêmicas e níveis de resiliência, foram realizadas análises descritivas de medidas de tendência central – média e mediana – e dispersão – mínimo, máximo e desvio-padrão. A normalidade dos dados foi testada por meio do teste de Shapiro-Wilk e a resiliência mostrou distribuição anormal. Assim, para verificar as associações entre resiliência e demais variáveis, foram conduzidas análises bivariadas por meio do teste de correlação de Spearman, com significância de 5%.

Resultados

A caracterização sociodemográfica dos participantes está apresentada na Tabela 1. A idade dos participantes variou de 18 a 48 anos ($=23,46$; $DP=+4,27$). Observou-se maior número de estudantes vinculados ao curso de Medicina (26,0%) e matriculados nos cinco primeiros períodos de graduação (61,5%). A maioria era natural de Minas Gerais (65,0%), do sexo feminino (70,1%), branca (53,5%), heterossexual (78,7%), solteira (93,1%) e sem filhos (95,0%).

Quase metade dos discentes entrevistados declarou renda familiar superior a quatro salários-mínimos (47,4%) e grande parte afirmou ser dependente dos pais/responsáveis (89,2%), não trabalhar (88,1%) e não receber auxílio financeiro da universidade (71,5%), mas ganhar o suficiente da família para se sustentar durante o mês (59,3%). Dividir apartamento/casa com amigos ou colegas foi o meio mais comum de moradia entre os participantes (53,7%).

Tabela 1
Caracterização sociodemográfica da amostra (n=361)

Variáveis	n	%
Curso		
Medicina	94	26,0
Farmácia	50	13,9
Psicologia	50	13,9
Educação Física	44	12,2
Enfermagem	37	10,2
Nutrição	36	10,0
Fisioterapia	23	6,4
Biomedicina	14	3,9
Terapia Ocupacional	13	3,6

continua...

...continuação

Variáveis	n	%
Período		
Do 1º ao 5º	222	61,5
Do 6º ao 10º	129	35,7
Acima do 10º	10	2,8
Naturalidade		
MG	234	65,0
SP	96	26,7
Outro	30	8,3
Cor		
Branco	193	53,5
Pardo	115	31,9
Negro	39	10,8
Amarelo	10	2,8
Mulato	3	0,8
Indígena	1	0,3
Sexo		
Feminino	253	70,1
Masculino	108	29,9
Orientação Sexual		
Heterossexual	284	78,7
Homossexual	38	10,5
Bissexual	37	10,2
Assexual	2	0,6
Estado Civil		
Solteiro	336	93,1
Casado	13	3,6
União estável	6	1,7
Divorciado	5	1,4
Outro	1	0,3
Filhos		
Não	343	95,0
Sim	18	5,0
Renda familiar (Salários-mínimos)		
Menos de 1 SM	18	5,0
De 1 a 2 SM	68	18,8
De 2 a 3 SM	55	15,2
De 3 a 4 SM	49	13,6
Mais de 4 SM	171	47,4
Dependente dos pais		
Não	39	10,8
Sim	322	89,2

continua...

...continuação

Variáveis	n	%
Trabalha		
Não	318	88,1
Sim	43	11,9
Recebe auxílio da universidade		
Não	258	71,5
Sim	103	28,5
Recebe o suficiente		
Não	55	15,2
Sim	214	59,3
Às vezes	92	25,5
Com quem mora		
Amigos/Colegas	194	53,7
Familiares	118	32,6
Sozinho	38	10,5
Outro	11	3,1

Os hábitos de vida dos participantes estão expostos na Tabela 2. Nota-se que a maior parte dos graduandos entrevistados indicou consumir bebida alcoólica (72,9%), não fumar (87,3%) e não utilizar drogas ilícitas (52,6%). Uma parcela importante dos estudantes relatou vincular-se ao catolicismo (40,7%), assistir filmes/séries nos momentos de lazer (38,0%), sair com amigos (46,8%), não frequentar festas universitárias (51,5%) e ter o hábito de praticar exercícios físicos (67,6%).

Aqueles que não residiam com os pais declararam visitá-los somente nos feriados prolongados (17,7%). A maioria dos estudantes avaliou a própria saúde como boa (50,1%) e afirmou usar medicamentos para dores agudas (60,1%) e a existência de casos de depressão (50,7%) e ansiedade (51,8%) em familiares de primeiro grau. Além disso, uma parcela importante dos estudantes não declarou não estar em processo psicoterápico no momento da coleta (47,9%).

Tabela 2
Caracterização dos hábitos de vida da amostra (n=361)

Variáveis	N	%
Consome álcool		
Não	98	27,1
Sim	263	72,9
Consome tabaco		
Não	315	87,3
Sim	46	12,7

continua...

...continuação

Variáveis	N	%
Já fez uso de drogas		
Não	190	52,6
Sim	171	47,4
Consumo iniciou após ingresso na universidade		
Nunca fez uso de drogas	190	52,6
Não	85	23,5
Sim	86	23,8
Consumo intensificou após ingresso na universidade		
Nunca fez uso de drogas	190	52,6
Não	90	24,9
Sim	81	22,4
Religião		
Católica	147	40,7
Espírita	45	12,5
Evangélica/Protestante	45	12,5
Afro-brasileira	9	2,5
Orientais/Budismo	5	1,4
Judaica	2	0,6
Outra	13	3,6
Não possui	95	26,3
Visita família		
Reside com os pais	93	25,8
Todos os dias	5	1,4
Ao menos uma vez por semana	37	10,2
A cada 15 dias	61	16,9
Uma vez por mês	56	15,5
Somente nos feriados prolongados	64	17,7
Somente nas férias	44	12,2
Nunca visita	1	0,3
Atividades de lazer		
Assistir a filmes e séries	137	38,0
Estudar	70	19,4
Fazer uso de redes sociais	65	18,0
Ler livros	9	2,5
Praticar atividade física	44	12,2
Outro	36	10,0
Costuma sair		
Não	69	19,1
Sim, com amigos	169	46,8
Sim, com família	20	5,5
Sim, com namorado(a)	90	24,9
Sim, sozinho	6	1,7
Outro	7	1,9

continua...

...continuação

Variáveis	N	%
Frequenta festas		
Não	186	51,5
Sim	175	48,5
Pratica exercício físico		
Não	117	32,4
Sim	244	67,6
Autoavaliação de saúde		
Muito boa	55	15,2
Boa	181	50,1
Regular	110	30,5
Ruim	11	3,0
Muito ruim	4	1,1
Usa medicamentos (dores agudas)		
Não	144	39,9
Sim	217	60,1
Histórico de depressão na família		
Não sabe informar	49	13,6
Não	129	35,7
Sim	183	50,7
Histórico de ansiedade na família		
Não sabe informar	73	20,2
Não	101	28,0
Sim	187	51,8

continua...

...continuação

Variáveis	N	%
Faz psicoterapia		
Não	173	47,9
Não, mas já fez no passado	114	31,6
Sim, terapia individual	73	20,2
Sim, terapia em grupo	1	0,3

Já a Tabela 3 apresenta os níveis de resiliência. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes foi classificada com resiliência média (74,0%). A pontuação média na Escala de Resiliência foi de 71,0 (DP=+22,1), variando entre 25 e 161.

Em relação às vivências acadêmicas (Tabela 4), observou-se que a maioria dos estudantes manteve média ≥ 3 para todas as dimensões, o que demonstra um bom nível de adaptação e integração ao contexto acadêmico desta amostra. Quando analisadas as porcentagens, a dimensão com maior adaptação foi Carreira – 86,50% da amostra com média ≥ 3 –, mas a dimensão Institucional mostrou a média mais elevada (=3,69; DP=+0,68). A dimensão pessoal obteve o menor escore (=3,05; DP=+0,83) e menor porcentagem de pessoas com média acima de 3 (54,20%).

Tabela 3

Resultados descritivos sobre a resiliência (n=361)

Resiliência	n	%
Menos resiliente	41	11,4
Resiliência média	267	74,0
Mais resiliente	53	14,7

Tabela 4

Resultados descritivos sobre vivências acadêmicas (n=361)

Dimensão	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Porcentagem <3	Porcentagem 3+
Pessoal	1,07	4,71	3,05	0,83	41,60	54,20
Interpessoal	1,33	5,00	3,56	0,78	27,60	71,20
Carreira	1,00	5,00	3,66	0,82	13,50	86,50
Estudo	1,00	5,00	3,21	0,73	34,60	65,40
Institucional	1,50	5,00	3,69	0,68	22,90	77,10

As correlações significativas entre resiliência, vivências acadêmicas e características da amostra estão apresentadas na Tabela 5. Houve correlações negativas entre resiliência e quase todas as dimensões das vivências acadêmicas, sendo moderada para a dimensão estudo ($\rho=-0,45$; $p<0,001$) e fraca para as seguintes dimensões:

Interpessoal ($\rho=-0,39$; $p<0,001$), Carreira ($\rho=-0,37$; $p<0,001$) e Institucional ($\rho=-0,36$; $p<0,001$) e com o período ($\rho=-0,13$; $p=0,01$). Também houve correlação positiva moderada com a dimensão Pessoal ($\rho=0,53$; $p<0,001$) e fraca entre resiliência e a autoavaliação da saúde ($\rho=0,28$; $p<0,001$) e psicoterapia ($\rho=0,29$; $p<0,001$).

Tabela 5

Correlações entre resiliência, características da amostra e dimensões das vivências acadêmicas (n=361)

Variáveis	<i>rho</i>	<i>p</i>
Período do curso	-0,13*	0,01
Autoavaliação da saúde	0,28**	<0,001
Faz psicoterapia	0,29**	<0,001
Vivências acadêmicas – aspecto Pessoal	0,53**	<0,001
Vivências acadêmicas – aspecto Estudo	-0,45**	<0,001
Vivências acadêmicas – aspecto Interpessoal	-0,39**	<0,001
Vivências acadêmicas – aspecto Carreira	-0,37**	<0,001
Vivências acadêmicas – aspecto Institucional	-0,36**	<0,001

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Discussão

Este estudo analisou as relações entre o perfil, os hábitos de vida, as vivências acadêmicas e a resiliência de estudantes universitários de cursos da saúde e de Psicologia do interior de Minas Gerais, sendo identificadas relações significativas. Observou-se um perfil discente com predominância de mulheres, pessoas solteiras e sem filhos. Além disso, uma grande parcela dos estudantes – que estavam na faixa de 20 a 24 anos –, que se identificou como heterossexual e branca, teve boa adaptação às demandas acadêmicas e resiliência média. Estudos anteriores já haviam observado capacidade mediana a alta em universitários (Chow et al., 2018; Hjemdal, Roazzi, Dias, & Friborg, 2015; Peres & Scherer, 2018). A maior resiliência em universitários tem sido entendida como fruto de habilidades sociais mais desenvolvidas, da adoção de estratégias de enfrentamento mais focadas na resolução dos problemas do que em alterar a forma como a pessoa se sente sobre a situação, da busca mais ativa por realizações e de uma melhor percepção das próprias capacidades (Chow et al., 2018; Peres & Scherer, 2018). No contexto acadêmico, níveis altos de resiliência também se relacionam com a melhor percepção de bem-estar, maior autoestima, motivação, confiança e senso de pertencimento, além de contribuírem para a redução do isolamento, o que pode tornar mais fácil para o estudante lidar com o estresse acadêmico (Li & Hasson, 2020; Smith, Carrico, Goolsby, & Hampton, 2020).

O perfil observado nos participantes foi similar ao identificado no estudo do Fórum Nacional de Pró-Reitores

de Assuntos Comunitários e Estudantis (Fonaprace, 2018), em que foi observada predominância do sexo feminino (Fonaprace, 2018). A ampliação da proporção de mulheres nos cursos de graduação vem sendo observada principalmente na região Sudeste e tem relação com políticas públicas de incentivo ao ingresso no Ensino Superior e alterações no papel das mulheres no mercado de trabalho. O fator não ter filhos pode ter relação com a faixa etária mais prevalente entre os estudantes de universidades públicas ser 20-24 anos e representar uma demanda a menos para os discentes (Moraes Filho et al., 2020), possibilitando maior tempo de dedicação aos estudos. Apesar da predominância de pessoas brancas, é válido destacar que há vários anos as Ifes estão adotando políticas de ação afirmativa para alterar esse quadro étnico (Fonaprace, 2018), um avanço que pode ser observado nesta pesquisa, cuja amostra foi composta por mais de 45% de pessoas de etnias não brancas.

Quase metade dos participantes deste estudo declarou renda familiar acima de quatro salários mínimos e apenas uma pequena parcela relatou exercer atividades remuneradas ou receber auxílio financeiro da universidade. Esses resultados corroboram o perfil de renda observado em outras regiões do Brasil: a maior renda dos universitários das Ifes estava relacionada ao maior acesso a formações educacionais mais completas na Educação Básica e a menor à necessidade de ingresso mais precoce das pessoas com menor renda no mercado de trabalho, o que ocorre, com frequência, antes da conclusão do Ensino Médio. Outro motivo que pode ajudar a entender os resultados observados é que os discentes trabalhadores dependem do aumento de vagas em cursos noturnos, e a oferta de cursos da área da saúde nas Ifes é maior no turno integral (Fonaprace, 2018). Mas nenhuma das características individuais dos participantes, como sexo, idade e renda, mostrou relação com a resiliência. Uma hipótese para explicar a ausência de relação observada é que outros fatores, como o nível de situações problema já enfrentadas pelos participantes ou o tipo de estratégias de enfrentamento que os universitários adotam com maior frequência, podem ter papel mais relevante no desenvolvimento da capacidade de resiliência do que os aspectos pessoais investigados neste estudo.

A relação observada entre a maior resiliência e estar nos períodos iniciais da graduação também merece destaque. O ingresso na universidade e o primeiro ano da graduação frequentemente são classificados como os momentos de maior demanda de adaptação e risco de surgimento de transtornos mentais nessa população (Artigas et al., 2017).

Logo, a percepção de maior resiliência nesse momento pode ser um fator protetivo importante para os estudantes superarem as dificuldades que tal etapa de vida apresenta. No Brasil, os jovens são incentivados a ingressar em um curso superior o mais cedo possível, preferencialmente assim que terminam o Ensino Médio. Pode ser que apenas aqueles que tenham maior capacidade de resiliência consigam seguir essa orientação cultural, mas tal explicação não poderia ser transposta para os estudantes dos períodos mais avançados. Contudo, He, Turnbull, Kirshbaum, Phillips e Klainin-Yobas (2018) indicam que quanto mais próximo do fim da graduação um discente está, mais funções acadêmicas este estudante terá que equilibrar, o que pode se tornar um desafio ao gerenciamento e conclusão do curso, mesmo para aqueles que apresentam níveis medianos de resiliência. Carlotto, Teixeira e Dias (2015) lembram que os estudantes concluintes podem vivenciar maior instabilidade emocional por estarem se aproximando de uma nova necessidade de adaptação: a transição da academia para o mercado de trabalho.

Além disso, é necessário ponderar outros dois aspectos: a amostra e a escolha analítica desta pesquisa. Os participantes do estudo foram estudantes de cursos da área da saúde ou Psicologia, cujas especificidades dos cursos exigem que desenvolvam habilidades tanto técnico-profissionais quanto empáticas e afetivas para se adaptar às situações clínicas, com o sofrimento e a fragilidade das pessoas que atendem, o que pode representar o enfrentamento de situações mais adversas e demandar mais de suas competências pessoais (Andrade et al., 2016; Murrell et al., 2017). A metodologia utilizada – estudo transversal, com adoção de análises correlacionais – não permite afirmar que os estudantes se tornam menos resilientes com o decorrer do curso, uma vez que as pessoas dos primeiros e últimos períodos eram diferentes, mas foram analisadas no mesmo recorte de tempo. Assim, a associação entre o período do curso e a resiliência reforça que o início da vida acadêmica representa um momento especial para avaliar aspectos emocionais dos universitários, mas para compreender o possível impacto que a graduação tem sobre a saúde mental e a resiliência dos estudantes pesquisas longitudinais precisarão ser realizadas.

Com relação aos hábitos de vida, percebeu-se baixa prevalência de tabagismo entre os participantes, o que foi uma informação já identificada em investigações anteriores sobre este público. Em contrapartida, a maioria da amostra indicou consumir bebidas alcoólicas e quase a metade relatou já ter usado algum tipo de substância ilícita. O consumo de cigarros, álcool e outras substâncias já

foi interpretado como uma estratégia negativa de enfrentamento e de redução da ansiedade (Moraes Filho et al., 2020) ou o melhoramento do desempenho acadêmico e capacidade para memorização (Niño García, Vergel, Labrador, Vera, & Olaya, 2019). Estudos anteriores indicam, ainda, que a adoção dessa estratégia é mais frequente quando os estudantes não moram com a família e frequentam mais festas universitárias (Barroso, Oliveira, & Andrade, 2019; Moraes Filho et al., 2020). Hábitos considerados como estratégias de enfrentamento positivas também foram observadas: a maior parte dos participantes indicaram praticar algum tipo de atividade física, ter religião e realizar atividades de lazer dentro e fora de casa. Além do potencial fisiológico benéfico da prática de atividades físicas e da manutenção de atividades de lazer, esses comportamentos já mostraram atuar como moduladores do humor e do bem-estar subjetivo (Bührer, Tomiyoshi, Furtado, & Nishida, 2019; Moraes Filho et al., 2020). Além disso, Rodríguez-Muñoz, Carmona-Torres e Rodríguez-Borrego (2020) indicaram que praticar esportes e atividades físicas foram estratégias adotadas por graduandos do curso de Enfermagem como forma de melhorar a própria saúde e ampliar sua rede de amigos. Ademais, ter uma crença ou religião é listado como uma das estratégias de enfrentamento focada nas emoções e relacionada à maior satisfação com a vida (Fleury et al., 2018). Contudo, nenhum desses hábitos mostrou relação com a resiliência na atual pesquisa, o que difere das observações feitas por outros pesquisadores (Akeman et al., 2019; Moraes Filho et al., 2020). Essa ausência de correlação entre a resiliência e hábitos indicados pela literatura como estratégias de enfrentamento negativas ou positivas pode derivar de uma característica particular dos estudantes desta amostra ou de outros fatores, o que denota a necessidade de investigar esses aspectos de forma mais aprofundada. Futuros estudos, que incluam perguntas sobre a frequência dessas atividades e os motivadores para sua realização, podem ser úteis para elucidar o papel destes comportamentos na vida dos universitários e as possíveis associações de tais comportamentos com a resiliência.

Ter melhor percepção da própria saúde e fazer psicoterapia foram relacionados positivamente à resiliência. Fazer psicoterapia é considerado uma estratégia de enfrentamento com potencial tanto para ajudar a encontrar alternativas para manejo de situações problema vividas quanto para a forma como alguém se sente sobre os desafios que enfrenta (Houston et al., 2017; Palma-Gómez et al., 2020), o que pode ser interpretado como uma forma de ampliar a resiliência. Resultados semelhantes foram obtidos por

Hahm et al. (2022) em sua pesquisa sobre universitários que faziam psicoterapia em grupo – tais estudantes relataram **perceber melhora em sua saúde mental** e aumento no nível de resiliência, o que denota a psicoterapia como uma possibilidade de intervenção para desenvolver essa capacidade. Smith et al. (2020) também observaram maior resiliência e percepção de **bem-estar** em estudantes de Odontologia que estavam em acompanhamento psicológico e destacaram o processo terapêutico como uma forma de encontrar alternativas para manejar sintomas emocionais negativos, **facilitando a recuperação de situações problemáticas**. A própria busca pela psicoterapia pode ser entendida como uma estratégia para manejo de problemas e **busca por melhor saúde mental**, e os achados deste e de outros estudos indicam que tal intervenção pode ser efetiva para instrumentalizar **seus participantes para lidar melhor com problemas**, contribuindo para que se recuperem mais rapidamente das situações.

Ao analisar as vivências acadêmicas e sua relação com a resiliência, foi possível notar que a maioria dos estudantes desta pesquisa mostraram boa integração acadêmica. Esse é um resultado que corrobora os achados de outros estudos nacionais que observaram que **os estudantes conseguem se adaptar às vivências acadêmicas, ainda que reconheçam suas dificuldades** (Anjos & Aguilar-da-Silva, 2017; Cagnin & Leme, 2018; Cardoso, Garcia, & Schroeder, 2015; Carlotto et al., 2015). A dimensão Carreira concentrou a maior porcentagem de estudantes adaptados e a Institucional mostrou as maiores médias, o que revela sentimentos positivos dos graduandos em relação à sua escolha de curso e à instituição que integram. Essa boa relação entre os discentes e as instituições de ensino também foi observada por Carlotto et al. (2015) em estudantes da área da saúde. Os autores relacionaram tal sentimento à maior utilização de estratégias de enfrentamento por parte dos universitários para conhecer e aprender a conviver com o espaço físico e as regras de funcionamento das instituições. Outrossim, a Carreira ser a dimensão com maior presença de estudantes adaptados corrobora resultados de pesquisas anteriores, em que essa dimensão recebeu as médias mais altas nas vivências acadêmicas (Carleto, Moura, Santos, & Pedrosa, 2018; Porto & Soares, 2017).

Observou-se que a resiliência dos estudantes está relacionada a diversas vivências acadêmicas. Houve uma associação positiva entre resiliência e adaptação na dimensão pessoal das vivências acadêmicas. Essa dimensão reflete o bem-estar sentido pelo estudante em sua estabilidade emocional e dimensão afetiva, otimismo,

capacidade para tomada de decisões e autoconfiança (Granado et al., 2005). Como essa dimensão reflete uma visão mais positiva sobre as próprias capacidades, perceber-se como capaz de se recuperar mais rapidamente e completamente de situações problemáticas faz sentido. Somadas, a melhor percepção pessoal e a resiliência podem contribuir para o ajustamento dos universitários e seu sucesso acadêmico.

As demais relações entre a resiliência e as dimensões das vivências acadêmicas, no entanto, seguiram na direção contrária. Estudantes com menor adaptação interpessoal, que percebiam seus cursos e a expectativa de carreira de forma menos positiva, que geriam seu tempo e obrigações acadêmicas com mais dificuldade e que tinham menos satisfação e desejos de permanecer na instituição em que estudavam foram os que mostraram níveis mais elevados de resiliência. Sandre (2017) considera que a adaptação à universidade está condicionada à dedicação do discente ao curso escolhido e à sua capacidade percebida para exercer aquela profissão no futuro. Caso não perceba essa competência ou não esteja satisfeito com seu curso, a resiliência será mais demandada para não abandonar os estudos. Os sentimentos negativos sobre a própria capacidade profissional são comuns no início dos cursos, porque os estudantes entram na universidade com muitas expectativas que não serão plenamente atendidas durante a graduação (Ambiel, Santos, & Dalbosco, 2016). Pode somar-se a isso o fato de que os estudantes com pior capacidade de organização e gerenciamento do tempo precisam renunciar a atividades de lazer e ao contato com colegas para atender as demandas acadêmicas e, por isso, buscam culpabilizar fatores externos – como as próprias instituições – como forma de minimizar a ansiedade e o sentimento de culpa por não estar com todas as atividades em dia (Soares et al., 2018; Soares, Monteiro, Maia, & Santos, 2019). Ainda que não seja a melhor alternativa de manejo, esse comportamento representa uma estratégia de enfrentamento e pode contribuir para que o estudante se recupere mais rapidamente do desconforto vivido. Esses aspectos podem ajudar a entender o porquê de os estudantes dos períodos iniciais terem se mostrado mais resilientes e porque aqueles com pior percepção da própria capacidade para gerenciar o tempo e as demandas da carreira e da instituição também foram os mais resilientes.

Os estudantes mais resilientes também perceberam menos a possibilidade de fazer amigos e manter relações íntimas no contexto acadêmico. **Muitas instituições de ensino fomentam um clima de competição entre seus alunos, o que pode gerar entre eles sentimentos de desconfiança e se relacionar com níveis mais baixos de resiliência** (Farquhar et al., 2018). Pesquisas sugerem que a universidade pode se tornar um ambiente mais tranquilo quando o graduando passa a trocar experiências com colegas. O compartilhamento, mesmo das dificuldades, contribui para o senso de pertencimento e para o desenvolvimento da percepção de autoeficácia e de segurança referente aos conhecimentos adquiridos, bem como para a ampliação do círculo de amizades e da procura por ajuda em caso de necessidade (Lamas, Ambiel, & Silva, 2014; Soares et al., 2019). Como muitos jovens participantes deste estudo precisaram mudar de casa para estudar e estavam nos períodos iniciais, é possível pensar que ainda não tivessem estabelecido, no momento da pesquisa, uma rede de amizades mais íntima e sentissem de forma mais intensa o clima competitivo – real ou imaginado – da universidade. Por essa lógica, aqueles que conseguiam seguir com os estudos precisavam ser mais resilientes, e uma forma de melhorar a adaptação interpessoal e desenvolver a resiliência no contexto universitário pode ser encontrada no fomento de atitudes colaborativas entre os estudantes, como já apontado por Farquhar et al. (2018).

Contudo, não se pode ignorar a hipótese alternativa de que os estudantes que têm uma visão mais crítica sobre as instituições, a carreira e as relações estabelecidas no contexto acadêmico são os que percebem tal contexto de forma mais realista e dependem mais da própria capacidade de resiliência para conseguir concluir seus cursos. As universidades brasileiras enfrentam um processo de sucateamento e desprestígio social que impacta sua estrutura, suas relações internas e com a sociedade em geral e sua capacidade para atender as demandas dos graduandos (Soares et al., 2019). A combinação da falta de condições necessárias para os universitários fazerem suas graduações com qualidade com gestores que não se importam com o impacto estrutural sobre o desenvolvimento de competências para os futuros profissionais representa uma situação problemática (Santos, Polydoro, Scortegagna, & Linden, 2013; Soares et al., 2018) e que é superada muitas vezes apenas com a ajuda da resiliência e da busca ativa por transformações sociais na educação superior do país.

Considera-se que este estudo atingiu seu objetivo e contribui para entender um pouco melhor a relação entre resiliência e características, hábitos e vivências acadêmicas de universitários da área da saúde e Psicologia, mas o trabalho apresenta algumas limitações que precisam ser indicadas. Como anteriormente apontado, esta foi uma pesquisa transversal e correlacional, o que não permite fazer inferências sobre relações causais ou entender o impacto do curso de graduação no aumento ou na redução da resiliência dos estudantes. Além disso, percebeu-se a necessidade de investigar fatores que não fizeram parte da investigação, tais como a quantidade de matérias cursadas, a sobrecarga dos universitários, a frequência com que os estudantes mantinham certos hábitos, o tipo de estratégia de enfrentamento que adotavam e a qualidade de seus relacionamentos com colegas e docentes para entender as relações estabelecidas com a resiliência. Por conta disso, sugere-se a realização de investigações futuras – preferencialmente longitudinais, para ampliar a compreensão sobre o tema – que contemplem as lacunas deixadas por esta pesquisa.

Considerações Finais

Os resultados deste estudo mostraram que os estudantes de Ifes de Minas Gerais investigados têm perfil similar ao de outros universitários brasileiros, se adaptaram bem ao contexto acadêmico e que seu nível de resiliência é médio. Observou-se uma relação entre ter maior nível de resiliência e cursar períodos mais iniciais, bem como ter melhor auto-percepção sobre a saúde e estar em processo psicoterapêutico. Isso ocorreu em todas as dimensões referentes às vivências acadêmicas. Esses achados indicam que as experiências acadêmicas têm potencial para desenvolver a resiliência, ao mesmo tempo que dependem da capacidade de o estudante se recuperar de problemas que desenvolveu em outros contextos para não serem prejudicadas. Além disso, o estudo demonstrou que a **resiliência pode auxiliar a aquisição de uma percepção mais positiva do universitário sobre si e a própria saúde**, que os períodos iniciais dos cursos representam uma janela de oportunidade para intervenções focadas no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e resiliência para os universitários.

Atualmente, a resiliência vem se tornando uma temática mais discutida no campo da Psicologia,

em especial no contexto acadêmico. Estudantes resilientes são capazes de aprimorar suas experiências de aprendizagem, mantendo sua motivação mesmo diante de problemas ou de frustrações com o curso ou a instituição, o que reduz o índice de evasão universitária. Ademais, destaca-se que a resiliência tem efeito positivo no bem-estar psicológico dos discentes, sendo um importante fator de proteção contra sintomas de estresse, ansiedade,

solidão e depressão. Considerando tais aspectos, investir em intervenções focadas no autoconhecimento, como a psicoterapia, ou na ampliação da autoeficácia, das estratégias de enfrentamento e da adoção de uma atitude colaborativa com os colegas de graduação pode representar um avanço importante para a promoção da saúde dos universitários e para o sucesso e satisfação desses futuros profissionais.

Referências

- Aboalshamat, K. T., Alsiyud, A. O., Al-Sayed, R. A., Alreddadi, R. S., Faqiehi, S. S., & Almehmadi, S. (2019). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(8), 1038-1043. https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_278_17
- Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., Paulus, M. P., Yeh, H., & Aupperle, R. L. (2019). A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depression & Anxiety*, 37(3), 202-213. <https://doi.org/10.1002/da.22969>
- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. (1999). Questionário de vivências acadêmicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). *Avaliação Psicológica*, 1(2), 81-93.
- Ambiel, R. A. M., Santos, A. A. A., & Dalbosco, S. N. P. (2016). Motivos para evasão, vivências acadêmicas e adaptabilidade de carreira em universitários. *Psico*, 47(4), 288-297. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.23872>
- Andrade, A. S., Antunes, N. A., Zanoto, P. A., Tiraboschi, G. A., Viana, P. V. B., & Curilla, R. T. (2016). Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 831-846. <https://doi.org/10.1590/1982-3703004142015>
- Anjos, D. R. L., & Aguiar-da-Silva, R. H. (2017). Questionário de vivências acadêmicas (QVA-R): Avaliação de estudantes de medicina em um curso com currículo inovador. *Avaliação: Revista de Avaliação da Educação Superior*, 22(1), 105-123. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772017000100006>
- Artigas, J. S., Moreira, N. B., & Campos, W. (2017). Percepção da qualidade de vida em universitários: Comparação entre períodos de graduação. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 21(2), 85-91. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v21i2.2017.5525>
- Bacchi, S., & Licinio, J. (2016). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic psychiatry*, 41(2), 185-188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>
- Bantjes, J., Lochner, C. S., Saal, W., Roos, J., Taljaard, L., Page, D., Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., & Stein, D. J. (2019). Prevalence and sociodemographic correlates of common mental disorders among first-year university students in post-apartheid South Africa: Implications for a public mental health approach to student wellness. *BMC Public Health*, 19(1), 922. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7218-y>
- Barroso, S. M., Oliveira, N. R., & Andrade, V. S. (2019). Solidão e depressão: Relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, 1-12. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35427>
- Bührer, B. E., Tomiyoshi, A. C., Furtado, M. D., & Nishida, F. S. (2019). Análise da qualidade e estilo de vida entre acadêmicos de medicina de uma instituição do norte do Paraná. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 39-46. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>
- Cagnin, S., & Leme, M. I. S. (2018). Efeitos de conteúdos apreciativos e depreciativos de premissas no raciocínio dedutivo de estudantes de Psicologia. *Temas em Psicologia*, 26(2), 819-834. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2018.2-11Pt>
- Cardoso, L. M., Garcia, C. S., & Schroeder, F. T. (2015). Vivência acadêmica de alunos ingressantes no curso de Psicologia. *Psicologia: Ensino e Formação*, 6(2), 5-17.

- Rosendo, L. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Bandeira, M. B., Paula, W., & Barroso, S. M. (2022). Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas.
- Carleto, C. T., Moura, R. C. D., Santos, V. S., & Pedrosa, L. A. K. (2018). Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 20(1), 1-11.
- 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>
- Cheng, J., Zhao, Y. Y., Wang, J., & Sun, Y. H. (2019). Academic burnout and depression of Chinese medical students in the pre-clinical years: The buffering hypothesis of resilience and social support. *Psychology, Health & Medicine*, 25(9), 1094-1105. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1709651>
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C., & Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18(1), 1-13.
- Chow, S. K. Y., & Choi, E. K. Y. (2019). Assessing the mental health, physical activity levels, and resilience of today's junior college students in self-financing institutions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3210. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173210>
- Dunston, E. R., Messina, E. S., Coelho, A. J., Chriest, S. N., Waldrip, M. P., Vahk, A., & Taylor, K. (2020). Physical activity is associated with grit and resilience in college students: Is intensity the key to success? *Journal of American College Health*, 70(1), 216-222. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740229>
- Dvořáková, K., Greenberg, M. T., & Roeser, R. W. (2018). On the role of mindfulness and compassion skills in students' coping, well-being and development across the transition to college: a conceptual analysis. *Stress and Health*, 35(2), 146-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2850>
- Eaves, J. L., & Payne, N. (2019). Resilience, stress and burnout in student midwives. *Nurse Education Today*, 79, 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.05.012>
- Farquhar, J. M., Kamei, R. K., & Vidyarthi, A. R. (2018). Strategies for enhancing medical student resilience: Student and faculty member perspectives. *International Journal of Medical Education*, 9, 1-6. <https://doi.org/10.5116/ijme.5a46.1ccc>
- Fernández-Martínez, E., Andina-Díaz, E., Fernández-Peña, R., García-López, R., Fulgueiras- Carril, I., & Liébana-Presa, C. (2017). Social networks, engagement and resilience in university students. *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121488>
- Ferro, L. R. M., & Meneses-Gaya, C. (2015). Resiliência como fator protetor no consumo de drogas entre universitários. *Revista Saúde e Pesquisa*, 8(1), 139-149.
- Fleury, L. F., Gomes, A. M., Rocha, J. C., Formiga, N. S., Souza, M. M. T., Marques, S. C., & Bernardes, M. M. (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), 51-57.
- Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis. (2018). *V pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos(as) graduandos(as) das Ifes – 2018*. Fonaprace.
- Geirdal, A. Ø., Nerdrum, P., & Bonsaksen, T. (2019). The transition from university to work: What happens to mental health? A longitudinal study. *BMC Psychology*, 7(1), 65. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0340-x>
- Granado, J. I. F., Santos, A. A. A., Almeida, L. S., Soares, A. P., & Guisande, M. A. (2005). Integração acadêmica de estudantes universitários: Contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. *Psicologia e Educação*, 4(2), 31-41.
- Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. B. (2019). Revisão integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência e Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346.
- Hahm, H. C., Hsi, J. H., Petersen, J. M., Xu, J., Lee, E. A., Chen, S. H., & Liu, C. H. (2022). Preliminary efficacy of AWARE in college health service centers: A group psychotherapy intervention for Asian American women. *Journal of American College Health*, 70(3), 1-5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1777135>
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68, 4-12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
- Hjemdal, O., Roazzi, A., Dias, M. G. B., Friborg, O. (2015). The cross-cultural validity of the resilience scale for adults: A comparison between Norway and Brazil. *BMC Psychology*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0076-1>


- Houpy, J. C., Lee, W. W., Woodruff, J. N., & Pincavage, A. T. (2017). Medical student resilience and stressful clinical events during clinical training. *Medical Education Online*, 22(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/10872981.2017.1320187>
- Houston, J. B., First, J., Spialek, M. L., Sorenson, M. E., Mills-Sandoval, T., Lockett, M., First, N. L., Nitiéma, P., Allen, S. F. & Pfefferbaum, B. (2017). Randomized controlled trial of the resilience and coping intervention (RCI) with undergraduate university students. *Journal of American College Health*, 65(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1227826>
- Lamas, K. C. A., Ambiel, R. A. M., & Silva, B. T. A. (2014). Vivências acadêmicas e empregabilidade de universitários em final de curso. *Temas em Psicologia*, 22(2), 329-340. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2014.2-05>
- Li, Z., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Mattos, M. P., Gomes, D. R., Aleluia, I. R. S., & Sousa, M. L. T. (2018). Promoção à saúde de estudantes universitários: Contribuições para um espaço de integração e acolhimento. *Saúde em Redes*, 4(4), 159-173.
- Moraes Filho, I. M., Nascimento, F. A., Bastos, G. P., Barros Júnior, F. E. S., Silva, R. M., Santos, A. L. M., Abreu, C. R. C., & Valóta, I. A. C. (2020). Fatores sociodemográficos e acadêmicos relacionados à resiliência dos graduandos da área da saúde. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 9(2), 291-303.
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2017). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *Journal of Death and Dying*, 76(3), 207-226. <https://doi.org/10.1177/0030222817693154>
- Neufeld, A., & Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: A quantitative study. *BMC Medical Education*, 19, 405-413. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9>
- Niño García, J. A., Vergel, M. F. B., Labrador, J. A. O., Vera, M. E. O., & Olaya, H. L. G. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(4), 222-231. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>
- Palma-Gómez, A., Herrero, R., Baños, R., García-Palacios, A., Castañeiras, C., Fernandez, G. L., Llull, D. M., Cudris Torres, L., Barranco, L. A., Cárdenas-Gómez, L., & Botella, C. (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanish-speaking countries: Study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 20(1), 148-163. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02536-w>
- Park, S., Choi, M., & Lee, S. (2019). The mediating effects on the relationship between campus life adaptation and clinical competence. *Nurse Education Today*, 72, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.11.009>
- Pasqualotto, R. A., & Löhr, S. S. (2017). Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia Argumento*, 33(80), 310-320.
- Pereira, R. R., Silva, S. S. C., Faciola, R. A., Ramos, M. F. H., Pontes, F. A. R., Ramos, M. F. H., & Ramos, E. M. L. S. (2019). Estresse e características resilientes em alunos com deficiência e TFE na UFPA. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003180093>
- Peres, L. B., & Scherer, L. A. (2018). Fatores culturais e comportamento resiliente: Um estudo com universitários da fronteira Brasil Uruguai. *Revista Uniabeu*, 11(27), 1-18.
- Pesce, R. P., Assis, S. G., Avanci, J. Q., Santos, N. C., Malaquias, J. V., & Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Caderno de Saúde Pública*, 21(2), 436-448. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200010>
- Porto, A. M. S., & Soares, A. B. (2017). Expectativas e adaptação acadêmica em estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Prática*, 19(1), 208-219. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n1p208-219>
- Rodríguez-Muñoz, P. M., Carmona-Torres, J. M., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2020). Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermeira. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3198.3230>
- Sandre, A. S. (2017). *Estilo de vida e vivências acadêmicas de alunos ingressantes em um curso de Odontologia* [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"]. Repositório Institucional Unesp. <https://bit.ly/3rGB97y>

- Santos, A. A. A., Polydoro, S. A. J., Scortegagna, S. A., & Linden, M. S. S. (2013). Integração ao ensino superior e satisfação acadêmica em universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 33(4), 780-793. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000400002>
- Saraiva, A. M., & Quixadá, L. M. (2010, 21-24 setembro). Realização, sofrimento, saúde e adoecimento: Algumas reflexões sobre o estudante e sua trajetória universitária [Artigo]. Conferência Internacional Sobre os Sete Saberes para a Educação do Presente, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza.
- Smith, C. S., Carrico, C. K., Goolsby, S., & Hampton, A. C. (2020). An analysis of resilience in dental students using the resilience scale for adults. *Journal of Dental Education*, 84(5), 566-577. <https://doi.org/10.1002/jdd.12041>
- Soares, A. B., Porto, A. M., Lima, C. A., Gomes, C., Rodrigues, D. A., Zanoteli, R., Santos, Z. A., Fernandes, A., & Medeiros, H. (2018). Vivências, habilidades sociais e comportamentos sociais de universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, 1-11. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e34311>
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Maia, F. A., & Santos, Z. A. (2019). Comportamentos sociais acadêmicos de universitários de instituições públicas e privadas: O impacto nas vivências no ensino superior. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 14(1), 1-16.
- Tafoya, S. A., Aldrete-Cortez, V., Ortiz, S., Fouilloux, C., Flores, F., & Monterrosas, A. M. (2019). Resilience, sleep quality and morningness as mediators of vulnerability to depression in medical students with sleep pattern alterations. *Chronobiology International*, 36(3), 381-391. <https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1552290>
- Tam, C. C., Benotsch, E. G., & Weinstein, T. L. (2019). Resilience and psychiatric symptoms as mediators between perceived stress and non-medical use of prescription drugs among college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 46(1), 120-130. <https://doi.org/10.1080/00952990.2019.1653315>
- Tanaka, M. M., Furlan, L. L., Branco, L. M., & Valerio, N. I. (2016). Adaptação de alunos de medicina em anos iniciais da formação. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(4), 663-668. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n4e00692015>
- Torre, J. A., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela, J. M., Delgado-Rodríguez, M., Ortiz-Moncada, R., Alguacil, J., Redondo, S., Gómez-Acebo, I., Suárez-Varela, M. M., Abellán, G. B., Jiménez Mejías, E., Valero, L. F., Ayán, C., Vilorio-Marqués, Olmedo-Requena, R., & Martín, V. (2019). Psychological distress, family support and employment status in first-year university students in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1209. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071209>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Leticia dos Santos Rosendo

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).


E-mail: leticia.srosendo@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-2542-5710>

Adriana Lúcia Meireles

Doutora em Saúde Pública/Epidemiologia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professora adjunta do Departamento de Nutrição Clínica e Social e professora permanente do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).


E-mail: adriana.meireles@ufop.edu.br

 <https://orcid.org/0000-0002-1447-953X>

Clareci Silva Cardoso

Pós-Doutor em Epidemiologia pela Universidade da Califórnia, Berkeley. Professora associada da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ).


E-mail: clarecicardoso@yahoo.com.br

 <https://orcid.org/0000-0003-0689-1644>

Marina de Bittencourt Bandeira

Pós-Doutorado em Pesquisa Psicossocial e Saúde Mental pela McGill University, Montreal. Professora titular do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ).


E-mail: marina@mgconecta.com.br

 <https://orcid.org/0000-0002-7778-6078>

Waléria de Paula

Mestre em Saúde e Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas da mesma instituição.


E-mail: waleriadepaula@yahoo.com.br

 <https://orcid.org/0000-0002-9438-7343>

Sabrina Martins Barroso

Doutora em Saúde Pública/Epidemiologia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

E-mail: smb.uftm@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-1759-9681>

Endereço para correspondência:

Rua Professor Orlando França de Carvalho, 42. Centro. CEP:14.701-070. Bebedouro – SP. Brasil.

Recebido 26/08/2020

Aceito 10/01/2022

Received 08/26/2020

Approved 01/10/2022

Recibido 26/08/2020

Aceptado 10/01/2022

Como citar: Rosendo, L. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Bandeira, M. B., Paula, W., & Barroso, S. M. (2022). Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003242788>

How to cite: Rosendo, L. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Bandeira, M. B., Paula, W., & Barroso, S. M. (2022). Relationship between profile, habits, academic experiences and resilience of university students. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003242788>

Cómo citar: Rosendo, L. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Bandeira, M. B., Paula, W., & Barroso, S. M. (2022). Relación entre el perfil, los hábitos, las experiencias académicas y la resiliencia de los estudiantes universitarios. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003242788>