

ÍNDICE

LISTA DE QUADROS.	III
LISTA DE TABELAS.	V
LISTA DE ANEXOS.	VII
AGRADECIMENTOS.	IX
RESUMO	XI
INTRODUÇÃO.	.1
CAPITULO I - REVISÃO DA LITERATURA..	.5
1. O <i>STRESS</i> .	5
1.1. Definição do conceito de <i>stress</i> e sua evolução.	5
1.2. Factores indutores de <i>stress</i> .	8
1.3. Resposta e consequências ao <i>stress</i> .	11
1.4. O conceito de <i>coping</i> e de <i>locus</i> de controlo.	15
2. O <i>STRESS</i> E O <i>COPING</i> NOS ESTUDANTES.	21
2.1.O <i>stress</i> nos estudantes: principais factores de <i>stress</i> nos estudantes.	23
2.2. <i>Stress</i> e <i>coping</i> nos estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física.	26
3- A PERSONALIDADE E O <i>STRESS</i> .	28
3.1. Definição do conceito de Personalidade.	28
3.2. O <i>stress</i> e a personalidade.	30
CAPITULO II - METODOLOGIA.	33
1. AMOSTRA.	33
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.	33
3. INSTRUMENTOS DE MEDIDA.	34

CAPITULO III - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.	39
1. Caracterização da amostra.	39
2. Estatística descritiva dos factores do N.I.S.E.S.T.E. e do I.R.P.	43
3. Coeficientes de correlação.	45
3.1. Tipo de personalidade (E.P.I.) e <i>stress</i> no estudante (N.I.S.E.S.T.E.).	45
3.2. Mecanismos de <i>coping</i> (I.R.P.) e <i>stress</i> no estudante (N.I.S.E.S.T.E.).	46
3.3. Tipo de personalidade (E.P.I.) e mecanismos de <i>coping</i> (I.R.P.).	47
CAPITULO IV - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.	49
1. Tipo de personalidade e <i>stress</i> no estudante.	49
2. Mecanismos de <i>coping</i> e <i>stress</i> no estudante.	51
3. Tipo de personalidade e mecanismos de <i>coping</i> .	52
CAPITULO V - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.	55
1. Conclusão.	55
2. Recomendações.	56
BILIOGRAFIA.	57

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - FACTOR 1 – Preocupação com os exames.35
Quadro 2 - FACTOR 2 – Incapacidade36
Quadro 3 - FACTOR 3 – Dificuldade na relação professor/aluno.36
Quadro 4 - FACTOR 4 – Aulas/professores e dificuldade de concentração36
Quadro 5 - FACTOR 5 – Preocupação com os exames36
Quadro 6 - FACTOR 6 – Preocupação com os estágios36
Quadro 7 - FACTOR 7 – Sentimento de inferioridade.36

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Tabela de frequências da variável “Sexo”.	.40
Tabela 2 - Tabela de frequências da variável “Idade”.	.40
Tabela 3 - Tabela de estatística descritiva da variável “Idade”.	.40
Tabela 4 - Tabela de frequências da variável “Mudaste de residência para vir para a Faculdade?”.	.41
Tabela 5 - Tabela de frequências da variável “Ano de admissão ao curso”.	.41
Tabela 6 - Tabela de frequências da variável “Frequentaste outros cursos anteriormente?”.	.41
Tabela 7 - Tabela de frequências da variável “Frequentaste outros cursos anteriormente? Quais?”.	.41
Tabela 8 - Tabela de frequências da variável “ O curso que frequentas foi a tua: 1ª escolha, 2ª escolha, 3ª escolha?”.	.42
Tabela 9 - Tabela de frequências da variável “Satisfação em relação aos resultados obtidos no Ensino Secundário”.	.42
Tabela 10 - Tabela de frequências da variável “Enquanto estudante estás ao abrigo de alguma lei ou estatuto particular?”.	.42
Tabela 11 - Tabela de frequências da variável “Enquanto estudante estás ao abrigo de alguma lei ou estatuto particular? Qual?”.	.43
Tabela 12 - Tabela de estatística descritiva dos factores do questionário “ <i>Nível de Stress nos Estudantes</i> ”.	.43

Tabela 13 - Tabela de estatística descritiva dos factores do “*Inventário de Resolução de Problemas*”..44

Tabela 14 - Tabela de correlação entre o tipo de personalidade e o *stress* no estudante.45

Tabela 15 - Tabela de correlação entre os mecanismos de *coping* e o *stress* no estudante.46

Tabela 16 - Tabela de correlação entre o tipo de personalidade e os mecanismos de *coping*.47

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 - Questionários:

Escala de Nível de *Stress* nos Estudantes

Eysenck Personality Inventory

Inventário de Resolução de Problemas

ANEXO 2 - Tabelas de frequência para cada um dos itens do N.I.S.E.S.T.E.

ANEXO 3 - Tabelas de frequência para cada um dos itens do E.P.I

ANEXO 4 - Tabelas de frequência para cada um dos itens do I.R.P.

ANEXO 5 - Tabelas de correlação

ANEXO 6 - Tabelas de frequência dos dados relativos aos dados demográficos.

Tabela de estatística descritiva relativa à idade.

ANEXO 7 - Tabelas de frequência para cada um dos itens do N.I.S.E.S.T.E.

ANEXO 8 - Tabelas de frequência para cada um dos itens do E.P.I

ANEXO 9 - Tabelas de frequência para cada um dos itens do I.R.P.

ANEXO 10 - Tabelas de correlação

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Susana Ramos, pela orientação teórica, pelas recomendações e sugestões práticas, pelo inextinguível apoio, pela paciência e a disponibilidade que sempre patenteou, mas acima de tudo pelo partilhar de saberes e conhecimentos que me fizeram despertar para a importância e o interesse desta área de investigação.

A meus pais, pelo apoio, carinho e incentivo que sempre me souberam transmitir. Em especial à minha mãe que, apesar de todos os problemas de saúde que a têm afectado ao longo dos últimos anos, sempre demonstrou grande força de vontade e colocou a minha formação em primeiro plano.

Aos meus irmãos, por tudo.

Ao Professor Doutor José Carlos Leitão, pelo exemplo que sempre constituiu como professor e como pessoa.

Ao corpo docente da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, pelos conhecimentos, capacidades e valores que souberam transmitir ao longo destes cinco inesquecíveis anos.

Aos colegas de curso, pela inevitabilidade da recordação eterna de todas as experiências que vivemos em conjunto e em especial à Isa, à Micaela, à Dulce, ao Nuno Matos e ao Pedro Roma, foi um verdadeiro privilégio trabalhar convosco.

Ao José Félix, pela infinidade de vezes que o incomodei, o meu sentido obrigado.

À minha família e aos meus amigos.

Às pessoas muito importantes...

RESUMO

Pretendemos, com este estudo, identificar e caracterizar tipos de relações existentes entre: o tipo de personalidade e o *stress* no estudante; o tipo de personalidade e os mecanismos de *coping*; os mecanismos de *coping* e o *stress* no estudante, verificando em que medida este estudo estaria de acordo com os dados disponíveis na bibliografia.

A amostra foi constituída por 51 alunos do primeiro ano do Curso de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (32 do sexo masculino e 19 do sexo feminino).

Após uma apreciação geral do estado da investigação neste campo – conceito de *stress*, factores indutores, resposta, consequências e conceito de *coping* e *locus* de controlo, forma como o *stress* afecta os estudantes, e especificamente os estudantes do Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, conceito de Personalidade e a forma como este se relaciona com o *stress*; - foi aplicada uma bateria de questionários constituída por: 1- Questionário de Identificação; 2 – Questionário de Escala de Nível de *Stress* nos Estudantes (N.I.S.E.S.T.E); 3- Questionário de Personalidade (E.P.I); 4- Inventário de Resolução de Problemas (I.R.P.). Os resultados são apresentados e analisados através do recurso a técnicas de estatística descritiva.

Verificámos que os estudantes mais introvertidos e de neuroticismo elevado são aqueles que menores níveis de *stress* apresentam; os indivíduos com estratégias de *coping* mais eficazes são aqueles que maior *stress* apresentam; os indivíduos de emocionalidade mais elevada são aqueles que, na globalidade, têm piores estratégias de *coping*, isto é, têm piores estratégias de resolução de problemas, de tal modo que em situações indutoras de *stress* têm tendência a pedir ajuda e a sentirem que a resolução de problemas está fora do seu alcance, os alunos com melhores defesas psicológicas são os que maior controlo apresentam sobre a sua agressividade expressa.

ABSTRACT

The aim of this study is to identify and to characterize types of relations shown between: type of personality and level of *stress* in students; type of personality and coping strategies; coping strategies and level of *stress* in students. The study was done always trying to identify how those measures would correspond with the data available in the bibliography.

The sample involved 51 first year students from the Sports Science and Physical Education course in the University of Coimbra (32 males and 19 females).

After appreciating the level of research in the field – concept of *stress*, inducing factors, answer, consequences, coping concept, and *locus* control; the way *stress* affects students, specially students from the Sports Science and Physical Education course; The concept of personality and the way it is related to *stress*; - a questionnaire structured by other questionnaires was applied: 1 – Questionnaire of Identification; 2 – Stress scale questionnaire in students (N.I.S.E.S.T.E); 3 – Questionnaire of Personality (E.P.I); 4 – Inventory for Problem Resolution (I.R.P.). Results are presented and analysed by means of descriptive statistics techniques.

It was discovered that more introvert students with high neuroticism show less stress; individuals with good coping strategies show more stress; Individuals with a high level of emotions, generally have worst coping strategies, that is, they demonstrate worst strategies to solve problems, asking for help wherever they feel the solutions for their problems is out of reach, whenever a stress inducing situation comes in. Students with better psychological defences demonstrate more control over expressed aggressions.