



ESTRATÉGIAS DE COPING DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS IDOSOS

Gabriela Lopes de Oliveira¹; Harymi Pontes de Carvalho²; Eduarda Rezende Freitas³

¹Psicologia – Universidade Católica de Brasília;

²Programa de Pós-Graduação em Gerontologia - Universidade Católica de Brasília;

³Programa de Pós-Graduação em Gerontologia/Psicologia - Universidade Católica de Brasília.

E-mail: gabrielalopes.lopes@a.ucb.br; harymi.carvalho@a.ucb.br; eduarda.rezende@p.ucb.br.

RESUMO

Os países em desenvolvimento vivenciam um acelerado envelhecimento populacional, reforçando a necessidade de políticas que promovam a participação ativa das pessoas idosas na sociedade. Há cerca de três anos, a Universidade de Brasília propôs o vestibular 60+ para incentivar o ingresso de pessoas idosas no ensino superior. Entretanto, as exigências acadêmicas podem gerar estresse entre os estudantes. Assim, este estudo investigou as estratégias de enfrentamento ao estresse adotadas por universitários idosos. Para tanto, 106 estudantes da Universidade de Brasília com 60 anos ou mais responderam a um questionário sociodemográfico e à COPE Breve. Das 14 estratégias investigadas, os resultados evidenciaram maior utilização de Aceitação, Coping ativo, Reinterpretação positiva e Planejamento. As estratégias de enfrentamento ao estresse menos utilizadas foram Uso de Substâncias, Desinvestimento comportamental e Humor. Observa-se, portanto, o uso de estratégias adaptativas de enfrentamento ao estresse pelos estudantes investigados, sem desconsiderar que, em determinados momentos, alguns recorrem a estratégias menos competentes para superar o estresse. Esses resultados reforçam a importância de ações institucionais que fortaleçam estratégias de enfrentamento adaptativas e ofereçam suporte aos universitários idosos diante das demandas acadêmicas.

Palavras-chave: Estresse Acadêmico, Ensino Superior, Estratégias de Enfrentamento.

INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento populacional, ocasionado pelo aumento da expectativa de vida e pela redução das taxas de natalidade, amplia-se a necessidade de promover a participação social da população idosa (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2022). Nesse contexto, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu a Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), visando à qualidade de vida e à inclusão de pessoas idosas em diferentes setores da sociedade (Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS], 2020). Alinhada a essa perspectiva, a Universidade de Brasília (UnB), Distrito Federal, tornou-se pioneira no Brasil ao implementar um processo seletivo exclusivo para pessoas com 60 anos ou mais, ampliando seu acesso ao ensino superior formal. Contudo, as demandas acadêmicas podem gerar estresse e afetar a adaptação e permanência dos estudantes (Albuquerque, 2023).

OBJETIVO

Analisar as estratégias de enfrentamento ao estresse (coping) utilizadas por estudantes idosos da UnB.

MÉTODO



Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal e descritiva, realizada com 106 estudantes idosos (60 anos ou mais) de cursos de graduação presenciais da UnB. Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Brasília (parecer nº 7.764.218), os estudantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de grupos de WhatsApp, cartazes afixados em locais de circulação de estudantes na universidade, convites presenciais e amostragem em bola de neve. Aqueles que concordaram com a participação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) responderam a um questionário sociodemográfico, para caracterização da amostra, e à COPE Breve (Brasileiro, 2012; Carver et al., 1989). A COPE Breve é um instrumento que avalia 14 estratégias de enfrentamento ao estresse por meio de 28 itens. Eles são respondidos por meio de escala tipo Likert de quatro pontos, variando de 1 (Nunca faço isso) a 4 (Sempre faço isso). Todos os participantes tiveram suas características descritas por meio de medidas de tendência central (média e mediana) e variabilidade (desvio-padrão), ou frequências absolutas e relativas, conforme a natureza das variáveis. Quanto às estratégias de enfrentamento avaliadas pela COPE Breve, as subescalas foram calculadas pela média dos dois itens correspondentes. Todas as análises estatísticas foram realizadas no ambiente RStudio (versão 2025.09.0), utilizando a linguagem R.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 106 universitários com idade entre 60 e 79 anos ($M=65,79$; $DP=4,19$). A maioria é do sexo feminino ($n=71$; 66,98%), possui graduação anterior ($n=82$; 78,10%) e encontra-se aposentada (74,29%; $n=78$) (Tabela 1). Quanto aos aspectos de saúde, a maior parte avaliou sua saúde como boa ($n=59$; 55,66%), 90,38% ($n=94$) declararam não fumar, 53,77% ($n=57$) não consumir bebida alcoólica, e 66,02% ($n=68$) praticar atividade física (Tabela 1).

Tabela 1

Aspectos demográficos e de saúde de universitários idosos ($n=106$).

Variável		n (%)
Sexo	Feminino	71 (66,98)
	Masculino	35 (33,02)
Graduação Anterior	Não	23 (21,90)
	Sim	82 (78,10)
Aposentadoria	Não	27 (25,71)
	Sim	78 (74,29)
Avaliação da Saúde	Regular	14 (13,21)
	Boa	59 (55,66)
	Muito Boa	33 (31,13)
Atividade Física	Não	35 (33,98)
	Sim	68 (66,02)
Cigarro	Não Fumo	94 (90,38)
	Fumo	10 (9,61)
Álcool	Não Bebo	57 (53,77)
	Bebo	49 (46,22)

Nota. Os percentuais foram calculados com base no número de respostas válidas para cada variável.
Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).



Como pode ser observado na Tabela 2, entre as 14 estratégias de enfrentamento avaliadas pela COPE Breve (Tabela 2), as maiores médias foram observadas para Coping ativo ($M=3,28$; $DP=0,81$) e Aceitação ($M=3,28$; $DP=0,78$), seguidas por Reinterpretação positiva ($M=3,15$; $DP=0,87$), Planejamento ($M=3,11$; $DP=0,86$) e Religiosidade ($M=3,04$; $DP=1,12$). As estratégias menos utilizadas pelos participantes foram Uso de substâncias ($M=1,17$; $DP=0,50$), Desinvestimento comportamental ($M=1,18$; $DP=0,47$), Negação ($M=1,59$; $DP=0,80$), Humor ($M=1,80$; $DP=0,80$) e Autoculpa ($M=1,97$; $DP=0,80$).

Tabela 2

Estratégias de enfrentamento ao estresse de universitários idosos ($n=106$).

Instrumento	Estratégia	M (DP)	Md (Mín; Max)
COPE Breve	Coping ativo	3,28 (0,81)	3,50 (1,00; 4,00)
	Planejamento ^a	3,11 (0,86)	3,00 (1,00; 4,00)
	Reinterpretação positiva ^a	3,15 (0,87)	3,50 (1,00; 4,00)
	Aceitação ^a	3,28 (0,78)	3,50 (1,00; 4,00)
	Suporte emocional	2,79 (1,00)	3,00 (1,00; 4,00)
	Suporte instrumental	2,47 (1,02)	2,50 (1,00; 4,00)
	Religiosidade ^a	3,04 (1,12)	3,50 (1,00; 4,00)
	Humor ^a	1,80 (0,80)	1,50 (1,00; 4,00)
	Autodistração	2,85 (0,93)	3,00 (1,00; 4,00)
	Negação	1,59 (0,80)	1,00 (1,00; 4,00)
	Uso de Substâncias	1,17 (0,50)	1,00 (1,00; 3,50)
	Desinvestimento comportamental	1,18 (0,47)	1,00 (1,00; 3,50)
	Desabafo	2,24 (0,92)	2,25 (1,00; 4,00)
	Autoculpa ^a	1,97 (0,80)	2,00 (1,00; 4,00)

Nota. Os percentuais foram calculados com base no número de respostas válidas para cada variável.

^a $n=105$; M: média; Md: mediana; Mín: mínimo; Max: máximo.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

CONCLUSÃO

Os participantes apresentaram maior utilização de estratégias voltadas ao enfrentamento ativo das situações de estresse, como Coping ativo, Planejamento e Reinterpretação positiva. Não obstante, Aceitação e Religiosidade também apresentaram médias elevadas. Esses achados podem estar relacionados ao envelhecimento, pois pessoas idosas tendem a atribuir maior importância à religião e à espiritualidade do que adultos mais jovens, utilizando-as como importantes recursos de enfrentamento diante das adversidades, uma vez que proporcionam apoio emocional e maior percepção de controle sobre a vida (Papalia; Feldman, 2022). Da mesma forma, a elevada utilização da aceitação pode estar relacionada à maior experiência acumulada ao longo da vida, favorecendo uma postura mais adaptativa diante de situações que não podem ser modificadas (Papalia; Feldman, 2022). No que se refere às estratégias Suporte emocional e instrumental, observou-se que apresentaram escores medianos, evidenciando que são utilizadas pelos universitários investigados, ainda que não de forma tão expressiva quanto outras. Segundo Papalia e Feldman (2022), os vínculos estabelecidos com familiares, amigos e outros grupos sociais tornam-se especialmente significativos na velhice, favorecendo o bem-estar e contribuindo para o enfrentamento de situações estressoras. Nesse contexto, a elevada utilização dessas estratégias sugere que os participantes tendem a buscar acolhimento, orientações e auxílio prático diante de situações estressoras.



Em geral, os resultados deste estudo revelam um uso de estratégias mais adaptativas, sem desconsiderar que, em determinados momentos, esses estudantes também podem recorrer a estratégias menos competentes para superar o estresse, como o Uso de substâncias, o Desinvestimento comportamental e a Negação. Esses resultados reforçam a importância de ações institucionais que fortaleçam estratégias de enfrentamento adaptativas e ofereçam suporte aos universitários idosos diante das demandas acadêmicas.

REFERÊNCIAS

- Albuquerque, A. B. D. (2023). Cansaço emocional acadêmico: contribuições dos traços de personalidade e dos valores humanos [Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba]. Repositório Institucional da UFPB. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/29883>
- Brasileiro, S. V. (2012). *Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do COPE Breve em uma amostra brasileira* (Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Goiás). Repositório Institucional da UFG. <http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/3351>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022). Censo 2022: Número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência de Notícias IBGE. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>
- Organização Pan-Americana da Saúde (2020). *Década do envelhecimento saudável nas Américas (2021–2030)*. <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2022). Desenvolvimento psicossocial na vida adulta tardia. In D. E. Papalia & R. D. Feldman, *Desenvolvimento humano* (12ª ed., pp. 604–633). AMGH.

Financiamento: Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal.