

ARTIGO ORIGINAL

Impacto do suporte social e da resiliência na adaptação ao ensino superior

Impact of social support and resilience on adaptation to university

Jóni Ledo ¹

Cristina Antunes ²

¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Departamento de Educação e Psicologia, Vila Real, Portugal

² Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Escola Superior de Saúde, Vila Real, Portugal

Recebido: 08/08/2024; Revisto: 06/11/2024; Aceite: 26/11/2024.

<https://doi.org/10.31211/rpics.2024.10.2.348>



Resumo

Contexto: A transição do ensino secundário para o ensino superior gera novos desafios, nem sempre fáceis de gerir. Neste sentido, fatores como a resiliência e o suporte social percebido podem facilitar este processo. **Objetivo:** Analisar a relação entre o suporte social percebido e a resiliência na adaptação ao ensino superior. **Métodos:** Participaram 207 estudantes do ensino superior, 154 dos quais do género feminino, com idades compreendidas entre 17 e os 39 anos ($M = 19,63$; $DP = 3,53$). Para a recolha de dados, foram aplicados o Questionário de Adaptação ao ensino superior, *Social Support Appraisal Scale* e *Connor-Davidson Resilience Scale*. **Resultados:** O suporte social percebido e a resiliência relacionaram-se positivamente com uma boa adaptação do estudante ao ensino superior. A resiliência, apresentou correlação positiva e significativa com três das dimensões de Adaptação ao ensino superior: Adaptação Social, Adaptação Académica e Desenvolvimento da Carreira. Todas as dimensões do suporte social percebido se relacionaram positivamente com a adaptação ao ensino superior. A análise de regressão linear revelou que o suporte social percebido de amigos e professores é preditor de uma melhor adaptação ao ensino superior. **Conclusões:** A resiliência e o suporte social percebido apresentam-se como relevantes para uma boa adaptação dos estudantes ao ensino superior, sendo o suporte social por parte dos professores e dos amigos particularmente significativo nesta adaptação. É essencial continuar a investigação nesta área para determinar a melhor forma de intervenção psicossocial no apoio aos estudantes durante este período.

Palavras-Chave: Adaptação; Ensino superior; Estudo de levantamento descritivo; Resiliência; Suporte Social Percebido.

Abstract

Background: The transition from high school to university generates new challenges, which are not always easy to manage. In this context, factors such as resilience and perceived social support can facilitate this process. **Objective:** To analyze the relationship between perceived social support and resilience in the adaptation to university. **Method:** A total of 207 university students participated in the study, 154 of whom were female, aged between 17 and 39 ($M = 19.63$, $SD = 3.53$). Data were collected using the Adaptation to University Questionnaire, the Social Support Appraisal Scale, and the Connor-Davidson Resilience Scale. **Results:** Perceived social support and resilience were positively correlated with students' successful adaptation to university. Resilience showed a significant positive correlation with three dimensions of adaptation: Social Adaptation, Academic Adaptation, and Career Development. All dimensions of perceived social support were positively correlated with adaptation to university. Linear regression analysis showed that friends' and professors' perceived social support predicted better university adaptation. **Conclusions:** Resilience and perceived social support are relevant for successfully adapting students to university, with support from professors and friends being particularly significant in this process. Further research is essential to identify the most effective psychosocial interventions to support students during this transition period.

Keywords: Adaptation; University; Descriptive survey study; Resilience; Perceived social support.

Introdução

As mudanças acarretam desafios e exigem adaptação a novas realidades. A transição do ensino secundário para o ensino superior não é exceção, representando um período em que os estudantes enfrentam dificuldades nem sempre fáceis de gerir (Tomás et al., 2015). Neste contexto, a resiliência e o suporte social emergem como fatores que podem promover uma adaptação bem-sucedida.

Rutter (1999), um dos pioneiros no estudo da resiliência, definiu-a não como uma capacidade isolada, mas como uma estratégia adotada pelo indivíduo para superar adversidades e situações de stress. Segundo Rutter (1993), os processos pelos quais se caracteriza a resiliência acontecem ao longo de um período e resultam em atributos do indivíduo e do ambiente (social, familiar e cultural) que o rodeia. Esta capacidade não elimina a vulnerabilidade, mas reflete a forma como o indivíduo lida com a vulnerabilidade ou a forma como usa os mecanismos de proteção. Estes mecanismos podem ser internos, como estratégias de enfrentamento e competências pessoais, ou externos, relacionados com o meio envolvente, incluindo o suporte social dos pais, professores ou pares (Kotzé & Kleynhans, 2013). Para um indivíduo numa situação hostil, ser resiliente implica assumir o controlo da situação, não se conformar com a mesma, assumindo uma posição de adaptação às circunstâncias, evoluindo e reagindo positivamente às adversidades, beneficiando o seu bem-estar (Mayordomo et al., 2021).

No contexto dos estudantes do ensino superior, esta nova etapa, frequentemente acompanhada pelo afastamento da família e amigos, pode configurar uma situação hostil, em que a resiliência pode assumir um papel relevante. Paralelamente, o suporte social percebido, definido por Vaux e Chwalisz (2000) como a percepção subjetiva que o indivíduo tem das suas relações sociais, pode impactar a adaptação ao ensino superior. Este conceito engloba três constructos: o suporte percebido, que se refere à percepção individual da rede de apoio disponível; a rede de suporte, que visa proporcionar assistência para alcançar objetivos; e o comportamento de suporte, que correspondem ao ato de ajuda, solicitados ou não pelo indivíduo (Vaux & Chwalisz, 2000). Um suporte social percebido como saudável contribui positivamente

para o bem-estar, especialmente através de um sentimento de estima e apoio de figuras próximas, como família e amigos (Seeds et al., 2010).

O suporte social percebido, de pais, amigos, professores e outras pessoas relevantes, relaciona-se com a resiliência. Segundo Dawson e Pooley (2013), os estudantes com percepção de mais suporte social apresentam níveis mais elevados de resiliência. Neste sentido, o suporte social percebido pode atuar como um fator protetor, promovendo resiliência para enfrentar as adversidades e facilitando a adaptação dos estudantes, particularmente os de primeiro ano, à nova realidade da universidade (Dawson & Pooley, 2013). A presença de um suporte social forte por parte de diversas figuras, como pais, amigos, professores ou cônjuges, facilita a adaptação ao meio universitário ao encorajar a procura de ajuda e ao colmatar os efeitos de fatores de stresse que afetam o bem-estar físico e psicológico (Carlotto et al., 2015).

Estudos sobre diferenças de género sugerem que as mulheres tendem a apresentar resultados mais elevados nas escalas de suporte social, indiciando que estas usam com mais frequência estratégias de suporte social e têm uma maior rede de apoio. O fator diferenciador entre géneros poderá ser social, por as mulheres serem desde mais cedo despertadas para a adoção de estratégias de socialização, bem como para a conservação de relações familiares fortes (Carlotto et al., 2015).

A resiliência também é apontada como relevante para a adaptação ao ensino superior, pois os estudantes com maior capacidade de resiliência têm mais facilidade de adaptação à vida universitária, uma vez que a capacidade de lidar positivamente com a adversidade contribui para o sucesso na adaptação (Rahat & İlhan, 2016). No entanto, apesar de vários estudos indiciarem que a resiliência é fundamental para a adaptação bem-sucedida ao ensino superior, não existe consenso acerca do tema, explicável pela diversidade de instrumentos utilizados para avaliar o mesmo conceito (Kotzé & Kleynhans, 2013).

Embora existam estudos com resultados distintos, a adaptação ao ensino superior é essencial, tanto do ponto de vista do sucesso académico como do desenvolvimento pessoal e emocional. Assim, este estudo desenvolveu-se no sentido de explorar a influência da resiliência e do suporte social percebido na adaptação ao ensino superior, analisando ainda se esses fatores funcionam como preditores de uma adaptação bem-sucedida.

Neste sentido, os objetivos desta investigação foram: 1) examinar a relação entre a resiliência e o suporte social percebido por parte do estudante e a sua adaptação ao ensino superior; 2) identificar possíveis diferenças entre géneros na percepção do suporte social e na resiliência; e 3) verificar se as características sociodemográficas, a percepção de suporte social e a resiliência são preditores de uma melhor adaptação.

Método

Participantes

A população escolhida para este estudo foram os estudantes a frequentar o primeiro ano da licenciatura numa Universidade do interior Norte de Portugal. O método de amostragem foi por conveniência e não probabilístico. Participaram 207 estudantes (154 eram do género feminino e 53 do género masculino) de

12 cursos (Psicologia, Engenharia Mecânica, Bioquímica, Serviço Social, Engenharia Biomédica, Enfermagem, Engenharia Zootécnica, Biologia e Geologia e Línguas e Relações Empresariais). As idades variaram entre os 17 e os 39 anos ($M = 19,63$; $DP = 3,53$). Relativamente às habilitações académicas dos pais, 60,2% dos participantes indicaram que os pais tinham pelo menos o 3.º ciclo, enquanto esse valor foi de 71,4% para as mães.

Instrumentos

Questionário de Caracterização Social e Demográfica

Este questionário foi elaborado no âmbito desta investigação e incluiu questões para caracterizar os participantes em termos de idade, género, curso frequentado, ano de matrícula e habilitações literárias dos pais.

Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES)

Foi utilizada uma versão reduzida do QAES desenvolvida por [Araújo et al. \(2014\)](#), constituída por 40 itens que avaliam cinco dimensões: desenvolvimento de carreira, adaptação social, adaptação pessoal-emocional, adaptação académica e adaptação à instituição. As respostas são registadas numa escala tipo Likert de cinco pontos, variando de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*). A pontuação total varia entre 40 e 200 pontos, com pontuações mais elevadas indicando melhor adaptação. O QAES apresenta uma boa consistência interna geral ($\alpha = 0,91$). No presente estudo, a consistência interna foi considerada boa, com valores de alfa de Cronbach entre 0,80 e 0,90.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

A CD-RISC, desenvolvida por [Connor e Davidson \(2003\)](#), é uma escala de autoavaliação composta por 25 itens que mede a resiliência. A versão adaptada para a população portuguesa por [Faria et al. \(2019\)](#) reorganizou a escala em quatro fatores: o Fator 1, que avalia competência pessoal, elevados padrões, controlo e tenacidade (Itens 1, 10, 11, 12, 17, 22, 23, 24 e 25); o Fator 2, que mede confiança nos instintos, tolerância aos efeitos negativos e fortalecimento face ao stress (Itens 4, 7, 8, 14, 15, 16, 18, 19 e 20); o Fator 3, relacionado com aceitação positiva da mudança e relações seguras (Itens 2, 5, 6 e 13); e o Fator 4, que aborda influências espirituais (Itens 3, 9 e 21). As respostas são registadas numa escala tipo Likert de cinco pontos, de 0 (*não verdadeiro*) a 4 (*verdadeiro quase o tempo todo*), com pontuações totais variando entre 0 e 100, onde valores mais elevados indicam maior resiliência. Na adaptação portuguesa, a consistência interna da escala total foi satisfatória ($\alpha = 0,88$). No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi 0,90.

Social Support Appraisal Scale (SSA)

A SSA, desenvolvida por [Vaux et al. \(1986\)](#), avalia a perceção do apoio social, tendo por base o modelo transaccional-ecológico. A escala original possui 23 itens distribuídos em três subescalas: apoio de amigos (7 itens), de familiares (8 itens) e de outras pessoas em geral (8 itens). A adaptação portuguesa

por [Antunes e Fontaine \(1995\)](#) ampliou a escala para 30 itens, incluindo uma subescala adicional de apoio por parte de professores (7 itens). As respostas são dadas numa escala Likert de seis pontos, de 1 (*discordo totalmente*) a 6 (*concordo totalmente*), com pontuações totais variando entre 30 e 180, onde valores mais elevados indicam maior percepção de suporte social. A consistência interna da versão portuguesa foi de $\alpha = 0,91$. No presente estudo, os valores de alfa de Cronbach das subescalas variaram entre 0,82 e 0,90.

Procedimento

Em primeiro lugar foi solicitado parecer à Comissão de Ética da Universidade, que aprovou a realização do estudo (Doc. 3/CE/2017). Posteriormente, foram contactados os diretores dos vários departamentos, para autorizarem os seus estudantes a participar na investigação.

A recolha de dados foi efetuada em sala de aula. Antes do início da recolha, foi solicitado o consentimento informado e voluntário dos estudantes, tendo-lhes sido apresentados os objetivos do estudo e a possibilidade de desistência a qualquer momento, bem como garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos. O estudo seguiu as normas éticas estabelecidas na Declaração de Helsínquia ([General Assembly of the World Medical Association, 2014](#)).

Análise Estatística

Os dados foram analisados utilizando o programa estatístico IBM® SPSS®. Dado que o tamanho amostral ($n = 207$) foi superior a 100, o Teorema do Limite Central permite assumir que a distribuição dos dados se aproxima da normalidade, justificando o uso de testes paramétricos.

Inicialmente, estatísticas descritivas foram calculadas para caracterizar as variáveis em estudo.

Para verificar as relações entre as variáveis contínuas (QAES, CD-RISC e SSA), foram realizadas correlações de Pearson.

Diferenças entre grupos (masculino e feminino) foram avaliadas utilizando o teste *t* de Student para amostras independentes, precedido pelo teste de Levene para verificar a homogeneidade das variâncias. Foram ainda realizadas análises de regressão linear para identificar preditores significativos da variável dependente (QAES).

Resultados

Os participantes apresentaram resultados moderados em todas as variáveis analisadas, sendo que, em todos os casos, as médias foram superiores ao ponto médio das respetivas escalas de Likert. Assim verificou-se uma adaptação ao ensino superior ligeiramente acima da média (QAES), níveis moderados de resiliência (CD-RISC) e uma percepção de suporte social mais alta (SSA).

Tabela 1

Estatísticas Descritivas das Escalas de Adaptação ao Ensino Superior, Suporte Social e Resiliência

Variáveis	<i>M</i>	<i>DP</i>	Intervalo	Média teórica
QAES	3,54	0,32	1–5	3,00
CD-RISC	2,73	0,52	0–4	2,00
SSA	4,53	0,60	1–6	3,50

Nota. *N* = 207. QAES = Questionário de Adaptação ao Ensino Superior; CD-RISC = Connor-Davidson Resilience Scale; SSA = Social Support Appraisal Scale.

Relação entre o Suporte Social Percebido e a Adaptação ao Ensino Superior

Os resultados (Tabela 2) indicaram correlações positivas e estatisticamente significativas entre as dimensões do suporte social percebido e os fatores de adaptação ao ensino superior. A magnitude das correlações variou, destacando-se as mais fortes na relação entre o suporte social percebido dos amigos e a adaptação social ($r^2 = 38,4\%$) bem como entre o suporte social de outros em geral e a mesma dimensão ($r^2 = 30,3\%$).

Correlações moderadas também foram observadas, como entre a adaptação à instituição e o suporte social percebido dos professores, o desenvolvimento de carreira e o suporte social da família, e ainda entre a adaptação pessoal-emocional e o suporte social percebido dos amigos.

Por outro lado, o suporte social percebido de outros em geral apresentou consistentemente correlações moderadas mais altas e positivas com vários fatores de adaptação ao ensino superior, nomeadamente adaptação acadêmica, desenvolvimento de carreira e adaptação pessoal-emocional.

Tabela 2

Correlações entre a Adaptação ao Ensino Superior e a Percepção de Suporte Social

Variáveis	SSA-A	SSA-P	SSA-F	SSA-O
QAES Adaptação à Instituição	0,27***	0,32***	0,20**	0,25***
QAES Adaptação Social	0,62***	0,19**	0,26***	0,55***
QAES Adaptação Acadêmica	0,27***	0,29***	0,27***	0,38***
QAES Desenvolvimento da Carreira	0,38***	0,28***	0,32***	0,42***
QAES Adaptação Pessoal-Emocional	0,32***	0,21**	0,29***	0,47***

Nota. *N* = 207. QAES = Questionário de Adaptação ao Ensino Superior; SSA = Social Support Appraisal Scale; SSA-A = Suporte Social dos Amigos; SSA-P = Suporte Social dos Professores; SSA-F = Suporte Social da Família; SSA-O = Suporte Social de Outros. As correlações fortes estão destacadas a negrito.

** $p \leq 0,01$. *** $p \leq 0,001$.

Relação entre a Resiliência e a Adaptação ao Ensino Superior

Os resultados (Tabela 3) indicaram correlações positivas e significativas entre a adaptação social, adaptação acadêmica e desenvolvimento da carreira com todas as dimensões da resiliência.

A adaptação à instituição não apresentou correlações significativas com nenhuma das dimensões da resiliência.

A competência pessoal destacou-se com uma relação forte com a adaptação acadêmica ($r^2 = 32,49\%$), sendo esta a de maior magnitude.

A adaptação pessoal-emocional apresentou relações significativas com competência pessoal ($r^2 = 15,21\%$), confiança nos instintos ($r^2 = 5,8\%$) e aceitação positiva ($r^2 = 10,9\%$).

A aceitação positiva e a competência pessoal também mostraram associações moderadas com outros fatores, como a adaptação social ($r^2 = 10,1\%$) e o desenvolvimento de carreira ($r^2 = 16,9\%$).

Tabela 3

Correlações entre as Diferentes Dimensões da Adaptação ao Ensino Superior e as Dimensões da Resiliência

Variáveis	CD-RISC-CP	CD-RISC-CI	CD-RISC-IE	CD-RISC-AP
QAES Adaptação à Instituição	0,03	0,01	-0,04	0,10
QAES Adaptação Social	0,32***	0,15**	0,22**	0,33***
QAES Adaptação Acadêmica	0,57***	0,35***	0,30***	0,35***
QAES Desenvolvimento da Carreira	0,41***	0,22**	0,16*	0,28**
QAES Adaptação Pessoal-Emocional	0,39***	0,24**	0,05	0,33***

Nota. $N = 207$. QAES = Questionário de Adaptação ao Ensino Superior; CD-RISC = *Connor-Davidson Resilience Scale*; CD-RISC-CP = Competência Pessoal; CD-RISC-CI = Confiança nos Instintos; CD-RISC-IE = Influências espirituais; CD-RISC-AP = Aceitação Positiva. As correlações fortes estão destacadas a negrito.

* $p \leq 0,05$. ** $p \leq 0,01$. *** $p \leq 0,001$.

Relação entre o Suporte Social Percebido e a Resiliência

Os resultados apresentados na Tabela 5 destacam correlações fortes entre competência pessoal e aceitação positiva com o suporte social dos outros em geral ($r^2 = 29,2\%$; $r^2 = 24,0\%$, respectivamente).

Observaram correlações mais fracas entre a confiança nos instintos e suporte social de amigos e professores ($r^2 = 3,6\%$; $r^2 = 4,4\%$, respectivamente) e também entre as influências espirituais e o suporte social de amigos ($r^2 = 4,00\%$) e outros em geral ($r^2 = 3,24\%$).

Tabela 4

Correlação entre os Fatores da Escala de Suporte Social e da Resiliência

Variáveis	SSA-A	SSA-P	SSA-F	SSA-O
CD-RISC Competência Pessoal	0,43***	0,20**	0,34***	0,54***
CD-RISC Confiança nos Instintos	0,29**	0,21**	0,05	0,36***
CD-RISC Influências Espirituais	0,20*	0,10	0,10	0,18*
CD-RISC Aceitação Positiva	0,50***	0,19*	0,37***	0,49***
CD-RISC Competência Pessoal	0,43***	0,20**	0,34***	0,54***

Nota. $N = 207$. CD-RISC = *Connor-Davidson Resilience Scale*; SSA = *Social Support Appraisal Scale*; SSA-A = Suporte Social dos Amigos; SSA-P = Suporte Social dos Professores; SSA-F = Suporte Social da Família; SSA-O = Suporte Social de Outros. As correlações fortes estão destacadas a negrito.

* $p \leq 0,05$. ** $p \leq 0,01$. *** $p \leq 0,001$.

Diferenças de Género o Suporte Social Percebido e Resiliência

As diferenças de género analisadas através do teste t de Student não revelaram diferenças significativas no suporte social percebido, indicando que esta é independente do género.

Contudo, para a resiliência (CD-RISC), os homens apresentaram maior confiança nos instintos ($M = 21,40$; $DP = 3,68$) do que as mulheres ($M = 19,15$; $DP = 5,34$), com uma diferença estatisticamente significativa ($t_{(203)} = 3,39$; $p \leq 0,01$).

Preditores da Adaptação ao Ensino Superior

Foram realizados três modelos de regressão linear para examinar o efeito preditor das variáveis independentes (género, idade, escolaridade dos pais, perceção de suporte social dos amigos, família, professores e outros e resiliência) na variável dependente, adaptação ao ensino superior (Tabela 5).

No Modelo 1, apenas as variáveis sociodemográficas foram consideradas, mas nenhuma apresentou um efeito significativo. Este modelo explicou 3,2% da variância.

No Modelo 2, adicionaram-se os fatores de suporte social percebido. O suporte social percebido dos amigos revelou-se um preditor significativo ($\beta = 0,30$; $p < 0,001$), indicando que este fator está associado a uma melhor adaptação ao ensino superior. O suporte social dos professores também foi significativo ($\beta = 0,19$; $p < 0,05$). Com a inclusão desses fatores, o valor de variância explicada subiu para 22,9% ($R^2 = 0,23$), representando um incremento de 19,7%.

No Modelo 3, a resiliência (CD-RISC) foi adicionada como variável preditora. Contudo, esta não apresentou um efeito significativo ($p > 0,05$), resultando em um incremento marginal de 1,2% na variância explicada ($R^2 = 0,24$). Permaneceram significativos apenas o suporte social dos amigos ($\beta = 0,27$; $p < 0,05$) e dos professores ($\beta = 0,18$; $p < 0,05$).

Tabela 5

Análise da Regressão Linear dos Preditores da Adaptação ao Ensino Superior

Variáveis	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	SEB	β	B	SEB	β	B	SEB	β
Gênero	0,10	0,05	0,13	0,06	0,05	0,09	0,07	0,05	0,10
Idade	0,01	0,01	0,06	0,00	0,01	0,04	0,00	0,01	0,02
Escolaridade do Pai	-0,03	0,02	-0,13	-0,02	0,02	-0,09	-0,02	0,02	-0,09
Escolaridade da Mãe	0,03	0,02	0,14	0,02	0,02	0,09	0,02	0,02	0,08
Suporte social dos amigos	—	—	—	0,13	0,04	0,30**	0,11	0,04	0,27*
Suporte social da família	—	—	—	0,02	0,03	0,05	0,02	0,03	0,04
Suporte social dos professores	—	—	—	0,07	0,03	0,19*	0,07	0,03	0,18*
Suporte social de outros em geral	—	—	—	0,01	0,04	0,03	-0,00	0,04	-0,00
Resiliência	—	—	—	—	—	—	0,08	0,05	0,13
R^2	0,03			0,23			0,24		
Z	1,59			7,08			6,69		

Nota. N = 207. SEB = Erro Padrão do Estimador (*Standard Error of the Estimate*). β = Coeficientes padronizados indicativos da força da relação entre as variáveis preditoras e a variável dependente.

* $p \leq 0,05$. ** $p \leq 0,01$.

Discussão

O presente estudo analisou o impacto da resiliência e do suporte social percebido na adaptação dos estudantes ao ensino superior. De forma geral, os participantes apresentaram resultados moderados em todas as escalas avaliadas, exceto na variável de suporte social percebido, onde os valores foram substancialmente elevados. Estes dados refletem uma percepção globalmente positiva de suporte social entre os estudantes, o que reforça a sua importância no contexto acadêmico.

Suporte Social e Adaptação ao Ensino Superior

Os resultados revelaram correlações positivas e significativas entre o suporte social percebido e a adaptação ao ensino superior. Quanto maior a percepção de suporte social, mais facilitada é a adaptação, em linha com estudos prévios (Carlotto et al., 2015; Zhang et al., 2021). Estes achados corroboram a importância do suporte social na vida acadêmica dos estudantes, particularmente no que se refere à interação com amigos e professores. A capacidade de estabelecer relações interpessoais saudáveis parece ser crucial para enfrentar os desafios da transição para o ensino superior.

Resiliência e Adaptação ao Ensino Superior

A resiliência mostrou correlações significativas com três fatores da adaptação ao ensino superior: adaptação social, adaptação acadêmica e desenvolvimento de carreira. Estes resultados sugerem que níveis mais elevados de resiliência estão associados a um melhor ajustamento nestas áreas específicas, alinhando-se a estudos que destacam a relação entre resiliência e sucesso acadêmico (van Wyk et al. (2022)). No entanto, como se trata de uma análise correlacional, não é possível inferir causalidade. A investigação de Rahat e İlhan (2016) também reforça a importância da resiliência, sublinhando a sua ligação a pensamentos positivos e estratégias de enfrentamento, essenciais para o bem-estar psicológico.

Suporte Social e Resiliência

Os resultados também evidenciam uma relação positiva e significativa entre o suporte social percebido e a resiliência. Em particular, o suporte social percebido por amigos e outros em geral correlacionou-se com todos os fatores de resiliência. Este achado reforça a ideia de que o suporte social contribui para mecanismos de proteção e enfrentamento, tal como proposto por Kotzé e Kleynhans (2013). Por outro lado, não foram encontradas correlações entre o suporte social da família e confiança nos instintos, nem entre o suporte social dos professores e influências espirituais, sugerindo que o impacto do suporte social pode variar consoante as dimensões avaliadas.

Diferenças de Género

Relativamente ao género, não foram observadas diferenças significativas na perceção de suporte social, o que contrasta com estudos como os de Gouveia et al. (2015) e Theodoratou et al. (2023), que sugerem valores mais elevados entre mulheres. No entanto, em relação à resiliência, verificaram-se diferenças na dimensão confiança nos instintos, favoráveis aos homens. Estes achados são consistentes com Vera Gil (2024), que também reporta maior confiança nos instintos entre homens. Por outro lado, a literatura aponta frequentemente para níveis mais elevados de resiliência global no género feminino (Sojer et al. (2024)), associando este resultado à maior capacidade das mulheres para lidar com adversidades. Sojer et al. (2024) relataram que o género masculino tende a reagir de forma mais negativa a situações adversas, o que pode justificar a menor resiliência global observada nos homens. Adicionalmente, a investigação de Vera Gil (2024) revelou que, entre as mulheres, a resiliência se correlaciona positivamente com o sucesso académico, enquanto nos homens não foram encontrados resultados significativos.

Preditores de Adaptação ao Ensino Superior

Os resultados da regressão linear destacam que os fatores da escala de suporte social percebido, especificamente o suporte social dos amigos e dos professores, surgem como preditores significativos de uma melhor adaptação ao ensino superior. Por outro lado, as variáveis sociodemográficas e a resiliência

não demonstraram impacto significativo na predição da adaptação. Estes achados sublinham a importância de relações interpessoais saudáveis no contexto acadêmico, com especial ênfase no suporte proporcionado pelos pares e na qualidade da interação com os professores. Tais relações parecem desempenhar um papel crucial na integração dos estudantes no ambiente universitário, em consonância com o estudo de [Tinajero et al. \(2020\)](#), que identificou o suporte social percebido como um fator preditor de sucesso acadêmico e de melhor adaptação ao ensino superior, facilitado pela capacidade destas pessoas de estabelecerem relações interpessoais sólidas.

Embora a resiliência não tenha se mostrado um preditor significativo na regressão, a literatura frequentemente aponta este fator como relevante para a adaptação ao ensino superior. [Rahat e İlhan \(2016\)](#) associam a resiliência a pensamentos positivos e estratégias de enfrentamento, que ajudam os estudantes a lidar com adversidades de forma eficaz. Estas habilidades contribuem para a criação de um ambiente psicológico mais saudável, o que facilita a adaptação à universidade, como também evidenciado por [Fullerton et al. \(2021\)](#). Assim, enquanto os resultados da regressão sugerem um papel mais direto do suporte social na adaptação, a resiliência pode atuar como um fator indireto, melhorando o bem-estar geral dos estudantes.

É essencial destacar a necessidade de investigações futuras que explorem outras variáveis potenciais preditoras de uma melhor adaptação ao ensino superior. Além disso, estudos com tamanhos amostrais maiores são necessários para validar os resultados encontrados e aprofundar o entendimento da interação entre suporte social, resiliência e outras variáveis psicossociais no contexto acadêmico. Este conhecimento pode fornecer bases sólidas para intervenções mais eficazes voltadas para a promoção da adaptação e do bem-estar dos estudantes universitários.

Implicações

Os resultados deste estudo têm importantes implicações para o desenvolvimento de mecanismos que facilitem a transição dos estudantes do ensino secundário para o ensino superior, minimizando o impacto negativo dessa mudança. Tais mecanismos podem contribuir para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes durante este período desafiador. Num contexto de ensino superior cada vez mais massificado, onde muitas vezes as expectativas dos estudantes não são atendidas, torna-se crucial que os profissionais da educação e da saúde, em particular os psicólogos, proporcionem um acompanhamento individualizado. Este acompanhamento deve promover o desenvolvimento pessoal e social dos estudantes, não apenas durante o período acadêmico, mas também na sua preparação para o futuro enquanto profissionais.

Além disso, é essencial continuar a investigação nesta área, tanto diagnóstica quanto com a implementação de programas de intervenção. Esses esforços são fundamentais para o desenvolvimento de práticas baseadas em evidências e de iniciativas acadêmicas voltadas para a prevenção de dificuldades de adaptação e problemas de saúde mental. Uma abordagem multidisciplinar e abrangente é necessária para abordar essas questões de forma eficaz e integrada.

Limitações

Embora este estudo ofereça contribuições relevantes, reconhecemos algumas limitações que devem ser consideradas.

Em primeiro lugar, a natureza transversal do estudo impede análises temporais ou avaliações de causalidade entre as variáveis, destacando a necessidade de estudos longitudinais para compreender melhor o comportamento dessas variáveis ao longo do tempo.

Outra limitação diz respeito ao tamanho e à técnica de amostragem utilizada, que foi não probabilística e relativamente restrita. Estudos futuros devem utilizar amostras mais amplas e aleatórias, permitindo uma maior representatividade e a generalização dos resultados de forma mais robusta.

Conclusão

Este estudo evidencia a importância do suporte social percebido e da resiliência na adaptação dos estudantes ao ensino superior. O suporte social revelou-se significativamente associado a todas as dimensões da adaptação, enquanto a resiliência mostrou correlações positivas com a adaptação social, acadêmica e o desenvolvimento de carreira.

Notou-se que os estudantes do gênero masculino apresentaram maior confiança nos instintos, embora não se tenham verificado diferenças significativas na percepção geral de suporte social entre gêneros.

Adicionalmente, o suporte social de amigos e professores emergiu como preditor significativo de uma melhor adaptação ao contexto acadêmico.

Estes achados sublinham a relevância das relações interpessoais e da capacidade de resiliência para a integração e sucesso dos estudantes no ensino superior. Futuras investigações deverão explorar intervenções que fortaleçam estas dimensões, visando promover o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Agradecimentos e Autoria

Agradecimentos: Os autores não indicaram quaisquer agradecimentos.

Conflito de interesses: Não existe nenhum conflito de interesse entre os investigadores seja em crença financeira/pessoal que possa afetar a sua objetividade, ou influenciar o seu estudo.

Fontes de financiamento: Não se aplica.

Contributos: **JL:** Conceptualização; Metodologia; Análise Formal; Investigação; Redação – Rascunho Original; Visualização; Gestão de Projeto. **CA:** Conceptualização; Metodologia; Validação; Redação – Revisão & Edição; Supervisão e Administração.

Referências

- Antunes, C., & Fontaine, A. M. (1995). *Diferenças na percepção do apoio social na adolescência: adaptação de uma escala, o Social Support Appraisals (SSA) de Vaux et al. (1980)*. *Psicologica*, 14, 27–41. <https://bit.ly/499jr1E>
- Araújo, A. M., Almeida, L. S., Ferreira, J. A., Santos, A. A., Noronha, A. P., & Zanon, C. (2014). Questionário de Adaptação ao Ensino Superior (QAES): Construção e validação de um novo questionário. *Psicologia, Educação e Cultura*, 18(1), 131–145. <https://bit.ly/3ZcztD8>
- 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/m6wv>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/ffwnjs>
- Dawson, M., & Pooley, J. A. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education and Training Studies, 1*(2) 38–49. <https://doi.org/gmttzf>
- Faria, J., Heitor, M., Ribeiro, M., & Moreira, S. (2019). Connor-Davidson Resilience Scale: Validation study in a Portuguese sample. *BMJ Open, 9*(6), 1–9. <https://doi.org/m6wx>
- Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos One, 16*(2), Artigo e0246000. <https://doi.org/ktkg>
- General Assembly of the World Medical Association. (2014). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. <https://bit.ly/3B2sCnN>
- Gouveia, P., Leal, I., Cardoso, J., & Nunes, A. C. (2015). Contributos para a adaptação e aferição de duas medidas de suporte social. *Psicologia, Saúde & Doenças, 16*(3), 386–391. <https://bit.ly/4i1aRWC>
- Kotzé, M., & Kleyhans, R. (2013). Psychological well-being and resilience as predictors of first-year students' academic performance. *Journal of Psychology in Africa, 23*(1), 51–59. <https://doi.org/gfvp56>
- Mayordomo, T., Viguier, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2021). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology, 150*(7), 809–821. <https://doi.org/gdnb7v>
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory and Practice, 16*(1), 187–208. <https://doi.org/gn2h3r>
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health, 14*(8), 626–631. <https://doi.org/d65hqx>
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy, 21*(2), 119–144. <https://doi.org/ctw9cm>
- Seeds, P. M., Harkness, K. L., & Quilty, L. C. (2010). Parental maltreatment, bullying, and adolescent depression: Evidence for the mediating role of perceived social support. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 39*(5), 681–692. <https://doi.org/dzmbet>
- Sojer, P., Kainbacher, S., Hüfner, K., Kemmler, G., & Deisenhammer, E. A. (2024). Trait emotional intelligence and resilience: Gender differences among university students. *Neuropsychiatrie, 38*(1), 39–46. <https://doi.org/mpwh>
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., Gkintoni, E., & Tsitsas, G. (2023). Emotion-focused coping, social support and active coping among university students: Gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry, 14*(1), 5–9. <https://doi.org/nbtq>
- Tinajero, C., Martínez-López, Z., Rodríguez, M. S., & Páramo, M. F. (2020). Perceived social support as a predictor of academic success in Spanish university students. *Annals of Psychology, 36*(1), 134–142. <https://doi.org/gpjjg69>
- Tomás, R. A., Ferreira, J. A., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2015). Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: O contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 87*–107. <https://doi.org/nbtr>
- van Wyk, M., Mason, H. D., van Wyk, B. J., Phillips, T. K., & van der Walt, P. E. (2022). The relationship between resilience and student success among a sample of South African engineering students. *Cogent Psychology, 9*(1), Artigo 2057660. <https://doi.org/nbts>
- Vaux, A., & Chwalisz, K. (2000). Social support and adjustment to disability. Em R. G. Frank & T. R. Elliott (Eds.), *Handbook of rehabilitation psychology* (pp. 537–552). American Psychological Association.
- Vaux, A., Phillips, J., Holly, L., Thompson, B., Williams, D., & Stewart, D. (1986). The Social Support Appraisals (SSA) scale: Studies of reliability and validity. *American Journal of Community Psychology, 14*(2), 195–220. <https://doi.org/fr35r5>

- Vera Gil, S. (2024). The Influence of gender on academic performance and psychological resilience, and the relationship between both: Understanding the differences through gender stereotypes. *Trends in Psychology*, 1–20. <https://doi.org/nbtt>
- Zhang, X., Huang, P. F., Li, B. Q., Xu, W. J., Li, W., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285, 97–104. <https://doi.org/gk679k>