

## **QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DE JOVENS ADULTOS À ENTRADA DO ENSINO SUPERIOR MILITAR**

Beatriz Ferreira de Matos, Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Ciências Humanas, [bfmatos16@gmail.com](mailto:bfmatos16@gmail.com)

Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos, Academia Militar, [santos.recip@exercito.pt](mailto:santos.recip@exercito.pt)

Rita Mafalda Costa Francisco, Universidade Católica Portuguesa, Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), [ritafrancisco@ucp.pt](mailto:ritafrancisco@ucp.pt)

Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida, Academia Militar, [almeida.sleo@exercito.pt](mailto:almeida.sleo@exercito.pt)

### **ABSTRACT**

Entry into military higher education poses new challenges and demands, both due to its military regime and internship. The quality of life of university students has been a concern for institutions, and the objective of this study is to understand the relationships between coping strategies, global well-being and quality of life associated with a stress-potentiating event, the Military Aptitude Test (MAT). Participated in the study all candidates for Military Academy (MA) in the academic year 2019/2020 ( $N = 166$ ), between 17 and 24 years old ( $M = 18.78$ ;  $SD = 1.53$ ), mostly male (82.5%) and candidates for Military Science courses (63.2%). Participants filled out self-report instruments to assess global wellbeing (Flourishing scale), coping strategies (Incope-2R) and quality of life (EUROHIS-QOL-8). The results showed correlations between several coping strategies (e.g., rumination, problem solving), global wellbeing, and quality of life. Through a hierarchical

multiple linear regression, the gender of the participants (female), the perception of quality of life and the reduced use of avoidance as a coping strategy were identified as predictors of global well-being. Taken together, these variables explain 36.8% of the variance in well-being of candidates for MA. The use and promotion of appropriate coping strategies will allow a positive adaptation to MAT and, consequently, a positive impact on the well-being and mental health of students in military higher education, and may be the focus of preventive interventions in this phase of life.

**Keywords:** Military Higher Education, Military Aptitude Test, Quality of Life, Well-being, Coping Strategies.

## **RESUMO**

A entrada no ensino superior militar conduz a novos desafios e exigências, tanto pelo regime militar, como pelo regime de internato. A qualidade de vida dos universitários tem sido uma preocupação para as instituições, sendo o objetivo deste estudo compreender as relações entre estratégias de coping, bem-estar global e qualidade de vida associada a um evento potenciador de stress, a Prova de Aptidão Militar (PAM). Participaram no estudo todos os candidatos à PAM no ano letivo 2019/2020 ( $N = 166$ ), para os vários cursos da Academia Militar (AM), com idades compreendidas entre os 17 e os 24 anos ( $M = 18.78$ ;  $DP = 1.53$ ). Os participantes preencheram instrumentos de autorrelato para avaliação de bem-estar global (Escala de Florescimento), estratégias de coping (Incope-2R) e qualidade de vida (EUROHIS-QOL-8). Os resultados mostraram correlações entre diversas estratégias de coping (e.g., ruminação, resolução de problemas), o bem-estar global e a qualidade de vida. Através de uma regressão linear múltipla hierárquica, foram identificados como preditores do bem-estar global o sexo dos participantes (feminino), a perceção de

qualidade de vida e a reduzida utilização do evitamento como estratégia de coping. Em conjunto, estas variáveis explicam 36.8% da variância do bem-estar dos candidatos à AM. A utilização e promoção de estratégias de coping adequadas permitirão uma adaptação positiva à PAM e conseqüentemente um impacto positivo no bem-estar e saúde mental dos estudantes de ensino superior militar, podendo ser foco de intervenções preventivas nesta fase de vida.

**Palavras-chave:** Ensino Superior Militar, Prova de Aptidão Militar, Qualidade de Vida, Bem-Estar, Estratégias de Coping.

## **1. QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR DE JOVENS ADULTOS À ENTRADA DO ENSINO SUPERIOR MILITAR**

Melhorar a qualidade de vida dos estudantes universitários tem sido uma preocupação importante para as instituições de ensino superior (Li et al., 2018). Segundo Arnett (2000), dos 18 aos 25 anos, os jovens encontram-se numa fase denominada de “adulter emergente”, caracterizada por um período entre a adolescência e a idade adulta, no qual vão construindo e explorando as suas habilidades e a própria identidade enquanto adultos e membros de uma comunidade (Montgomery, 2005; Parisod, 2019). A transição do ensino secundário para a universidade ocorre dentro deste período de desenvolvimento, caracterizando-se também como uma etapa repleta de novos desafios aos quais estes jovens têm de se adaptar a nível pessoal, social e académico, o que inclui, por exemplo, a distância da família, ritmos de trabalho diferentes e a adaptação a um novo meio em que estão inseridos. Estas mudanças acarretam exigências, medos e inseguranças que podem dificultar o ajustamento destes jovens a esta nova realidade (Almeida, 2007; Reis et al., 2015; Tavares, 2014; Vara et al., 2015).

Especificamente no que se refere ao ensino superior militar, a Academia Militar (AM) é um Estabelecimento de Ensino Superior Público Universitário Militar, com regime institucional militar e com sistema de internato, que disponibiliza atividades de ensino, investigação e apoio à comunidade com o propósito de dar formação aos alunos para que estes se tornem oficiais destinados aos quadros permanentes do Exército Português e da Guarda Nacional Republicana (GNR) (Borges, 2012). A admissão no ensino superior militar começa com um conjunto de desafios e obstáculos que os candidatos têm de ultrapassar e superar para posteriormente realizarem a Prova de Aptidão Militar (PAM). O concurso de admissão inclui inspeção médica, prova de língua inglesa, prova de aptidão psicológica e prova de aptidão física. Passando nestas provas, os concorrentes participam na PAM, que tem a duração de três semanas. Só no término da PAM é que os candidatos saberão se entraram na AM, no curso pretendido (Borges, 2012).

No primeiro ano do ensino superior militar, o stress está voltado para o treino físico, vertente muito intensa e exigente, para a formação militar, por forma a adaptarem-se à rotina de cadetes-alunos, para as diversas unidades curriculares, tão exigentes como em qualquer curso de ensino superior, para as atividades extracurriculares, e para todo o novo ambiente académico e social, ao mesmo tempo que vivenciam o afastamento da família nuclear, passando por norma a semana longe da mesma (Vasconcelos, 2019).

É principalmente no primeiro ano que os estudantes da AM são expostos a um conjunto de desafios com influência na satisfação com a vida e no sucesso escolar. O ensino superior militar é um ensino que engloba normas, instituindo elevados padrões de conduta ética e moral. Por outro lado, o contexto de ensino militar é considerado um ambiente propício à construção de novas relações, podendo também proporcionar situações indutoras de stress devido ao sistema de internato e ao elevado grau de

especialização exigido durante a formação (Rosinha & Júnior, 2020), sendo fundamental a existência de saúde e bem-estar nos cadetes para o sucesso na integração e adaptação a esta nova realidade (Rosinha & Coelho, 2010).

Durante a transição para o ensino superior, a população que mais sofre são os alunos deslocados do seu local de residência (Reis et al., 2015). O regime de internato em que os estudantes da AM se encontram implica que vivam na instituição militar durante a maior parte dos anos de ensino, levando a que família tenha menos impacto e menos controlo sobre as opções dos estudantes (Borges, 2012; Rosinha & Júnior, 2020), tornando os jovens mais vulneráveis a novas influências, podendo levar a hábitos de vida menos saudáveis (Reis et al., 2015). Todos os percursos que apresentem uma mudança implicam, por norma, uma gestão complexa que exige cedências e equilíbrios ao longo do tempo (Feliciano, 2012). Segundo Reis et al. (2015) esta transição para o ensino superior envolve uma boa gestão das expectativas, a adaptação à metodologia de ensino, e aos novos colegas e professores. Por norma os jovens apresentam expectativas irrealistas acerca do ensino superior e, segundo Krieg (2013), se as expectativas do indivíduo face ao ensino superior não estiverem de acordo com a experiência vivenciada, o aluno demonstrará mais sintomas de stress. A satisfação com a vida académica, para além de ser um indicador do bem-estar psicológico, reflete a adaptação dos estudantes face ao ambiente académico (Nogueira & Sequeira, 2018). Um dos fatores que está associado a uma boa adaptação ao ensino superior e aos eventos stressantes é o traço otimista (Tavares, 2014), frequentemente associado a melhores níveis de bem-estar (Lee & Seligman, 1997). O bem-estar é um conceito complexo e multifacetado definido por aquilo que cada indivíduo sente, avalia e pensa sobre a sua vida de acordo com o contexto individual e social em que estão inseridos (Diener, 2012). Uma das dimensões positivas da saúde é o bem-estar subjetivo, existindo diversos fatores que o podem comprometer, como as relações

com os pares, com a família, o consumo de substâncias e a percepção de falta de competências (Gaspar et al., 2019).

A grande variedade de problemas de saúde, que comprometem a qualidade de vida dos indivíduos, está associada a alterações sistemáticas dos hábitos de vida, nos quais se inclui uma redução dos níveis de atividade física que conduzem a um estilo de vida cada vez mais sedentário (Marques et al., 2017). Todavia, no ensino superior militar a atividade física é fundamental, fazendo parte de todos os cursos e contemplando várias provas de avaliação, o que obriga os cadetes a manter elevados níveis de desempenho físico, desde atividades de campo às provas físicas, que constituem um elemento essencial na classificação de qualquer curso da AM.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1996) a qualidade de vida é definida como “a percepção dos indivíduos face à sua posição na vida, no contexto cultural e no sistema de valores em que está inserido relacionado com os seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHO, 1996, p.6). É um conceito amplo, predominantemente caracterizado pela satisfação com a vida em geral, sendo esta um estado que depende da percepção de cada pessoa acerca da sua vida (Pinto et al., 2017). No estudo de Silva et al., (2012), realizado com estudantes do ensino superior, a avaliação da qualidade de vida teve em conta vários fatores identificados como necessidades psicobiológicas, como por exemplo o sono e o repouso, a prática de exercício físico, o desenvolvimento de atividades de lazer e a diminuição das emoções negativas, que podem ser afetados pela sobrecarga das atividades académicas. Dado que todos estes fatores têm influência na percepção da qualidade de vida dos estudantes, é fundamental desenvolver estratégias psicoeducativas com o propósito de melhorar estes fatores durante a vivência académica.

Considerando-se a relação entre o indivíduo e o ambiente, o stress define-se como uma resposta inespecífica do corpo a um evento ou estímulo considerado stressante

para o indivíduo, seja o mesmo real ou percebido. Faz com que o corpo desenvolva uma resposta que o prepara para a ação, conhecida como a resposta de “luta ou fuga” (Kavanagh, 2005), o que pode pôr em causa o bem-estar do indivíduo (Folkman et al., 1986; Holinka, 2015). O stress é considerado um preditor significativo da qualidade de vida (Chai et al., 2012) e está associado à diminuição da satisfação com a mesma, da sua qualidade e da produtividade do indivíduo (Ribeiro et al., 2018; Sadir et al., 2010).

A transição para o ensino superior é uma situação de stress recorrente em adultos emergentes devido à mudança subjacente (Dardas & Ahmad, 2013), sendo que o impacto do mesmo é minimizado pelas estratégias de coping que se adotam para lidar com essa situação (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015). As estratégias de coping, caracterizadas pela forma como a pessoa gere e responde a eventos potenciadores de stress (Perry et al., 2018), variam consoante a situação e experiências prévias de stress (Meléndez et al., 2012). Estas estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para resolver, lidar e reduzir as exigências internas e externas que são avaliadas como excessivas (Costa & Leal, 2006; Folkman & Lazarus, 1980) desempenham um papel importante no bem-estar dos estudantes universitários (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013), existindo diversas categorizações de estratégias de coping. Estas podem organizar-se em estratégias: a) focadas nas emoções, com o propósito de diminuir o efeito das emoções negativas relacionadas com um evento de stress, como expressar as emoções ou procurar suporte social; e b) focadas no problema, relacionadas com respostas direcionadas à modificação da situação, como procurar informação ou encontrar soluções direcionadas para a resolução do problema (Antoniazzi et al., 1998; Folkman & Lazarus, 1980).

Alguns estudos têm demonstrado diferenças de género quanto à utilização das estratégias de coping perante a mesma situação. Por exemplo, as mulheres utilizam

mais frequentemente estratégias passivas, centradas na emoção e na procura de suporte social (da família e dos pares), mas também no evitamento, ao passo que os homens utilizam mais frequentemente estratégias focadas no problema (Borges et al., 2008; Costa & Leal, 2006; Meléndez et al., 2012). Todavia, Costa e Leal (2006) observaram que os homens tendem mais a agir como se o problema não fosse real, optando por estratégias de coping que os distraiam, como a palição negativa, que implica a adoção de comportamentos de compensação como o álcool, tabaco e drogas. Segundo o estudo de Tempski et al. (2012), as estratégias de coping mais referidas pelos estudantes do ensino superior de medicina para lidar com o stress consistem em realizar atividade física/desporto, participar em atividades de lazer (e.g., ir ao cinema, ouvir música, ler), procurar o significado da vida através da religião, e ainda procurar suporte social, recorrendo a amigos, familiares e professores.

Considerando a especificidade da situação de stress provocada pela Prova de Aptidão Militar, o presente estudo tem como objetivo compreender as relações entre as estratégias de coping utilizadas pelos candidatos à entrada do ensino superior militar no ano letivo 2019/2020, os seus níveis de qualidade de vida e de bem-estar, assim como explorar possíveis preditores de bem-estar neste grupo populacional.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Participantes**

Participaram no estudo todos os candidatos à Academia Militar em 2019/2020 selecionados para realizar a PAM (N = 166). Estes tinham idades compreendidas entre os 17 e os 24 anos ( $M = 18,78$ ;  $DP = 1,53$ ), sendo maioritariamente do sexo masculino ( $n = 137$ ; 82,5%) e apenas 29 (17,5%) do sexo feminino. Todos os participantes referiram ser solteiros, estando apenas uma minoria numa relação amorosa estável ( $n = 36$ ; 21,7%).



A maioria dos participantes pretendia ingressar no curso de Ciências Militares na GNR (35,5%), seguidamente Ciências Militares no Exército (27,7%) e Engenharias (16,9%). Os restantes participantes candidataram-se ao curso de Administração Militar (9%), Medicina (6%), Administração na GNR (3%) e Ciências Farmacêuticas (0,6%). As médias do ensino secundário referidas pelos participantes (que terão influência na entrada no curso escolhido) variaram entre 12,1 e 18,5 valores ( $M = 15,1$ ;  $DP = 1,29$ ).

Relativamente à zona de residência habitual, a maioria referiu ser proveniente da zona Centro de Portugal ( $n = 63$ ; 38%), seguidamente do Norte (31,1%), Grande Lisboa (15,7%), Arquipélago da Madeira (4,2%), Alentejo (4,2%), Algarve (3,6%) e Arquipélago dos Açores (1,2%).

## **2.2 Procedimento**

Após a autorização da Academia Militar para a recolha de dados dos candidatos presentes na atividade “Ser Cadete”, inserida na PAM, foi solicitada a participação dos candidatos, garantindo a confidencialidade e anonimato dos dados e afirmando que a participação era voluntária. Após a assinatura do consentimento informado, os participantes responderam ao protocolo de avaliação e procedeu-se à recolha de dados durante o mês de setembro de 2019, num único momento.

A análise dos dados recolhidos foi realizada com recurso ao *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25. Após a estatística descritiva, realizaram-se análises de correlação de Pearson entre todas as variáveis em estudo, bem como análise de regressão múltipla hierárquica para verificar os possíveis preditores de bem-estar dos participantes.

## **2.3 Instrumentos**

**Questionário Sociodemográfico.** Desenvolvido especificamente para o presente estudo, apresenta questões fechadas sobre o sexo, a idade, o estado civil, o envolvimento numa relação amorosa estável, a média final do ensino secundário, o curso a que se pretende candidatar e a zona de residência habitual.

**Escala de Florescimento (EF)** (Diener & Biswas-Diener, 2008; versão portuguesa de Francisco et al., 2018). É um questionário de autorrelato que analisa o julgamento que o participante faz sobre a sua própria vida, face a áreas de sucesso pessoal como os relacionamentos interpessoais, a autoestima, o propósito de vida e o otimismo (e.g., “Eu levo uma vida com propósito e significado”). É um instrumento composto por 8 itens, respondidos numa escala de Likert de 7 pontos (1= Discordo fortemente; 7= Concordo fortemente). O resultado da escala obtém-se através do somatório do valor atribuído a cada item e varia entre 8 e 56, sendo que uma pontuação elevada revela que o indivíduo apresenta elevados níveis de bem-estar psicológico. O coeficiente de consistência interna do instrumento apresenta valores adequados na sua versão portuguesa utilizada e no presente estudo ( $\alpha = .88$  e  $\alpha = .80$ , respetivamente).

**INCOPE-2R** (Bodenmann, 2000; versão portuguesa de Pedro & Francisco, 2014). É um instrumento de autorrelato composto por 21 itens, medidos numa escala de Likert de 5 pontos (1= Nunca; 5= Geralmente), que tem como objetivo analisar as estratégias de coping habitualmente utilizadas, tendo como apoio recordações de situações de stress vividas durante a semana que antecede o preenchimento do questionário. Inclui 6 subescalas referentes aos diferentes tipos de coping: (1) auto verbalização positiva (e.g., “Acalmo-me, conversando comigo de modo positivo”); (2) resolução de problemas (e.g., “Penso com precisão sobre o que não está bem, e sobre o que deveria fazer”); (3) expressão de emoções negativas (e.g., “Faço críticas ao/à meu/minha parceiro/a”); (4) palição negativa (e.g., “Comparo-me com outras pessoas”); (5) evitamento (e.g., “Ausento-me, fujo da situação”); e (6) ruminação (e.g., “Não

consigo afastar os meus pensamentos do que aconteceu”). Os valores do coeficiente de consistência interna para cada subescala da versão utilizada foram de fracos a razoáveis (Autoverbalização Positiva  $\alpha = .72$ , Resolução de Problemas  $\alpha = .69$ , Expressão de Emoções Negativas  $\alpha = .56$ , Palição Negativa  $\alpha = .23$ , e Ruminação  $\alpha = .40$ ), tendo sido em geral mais baixos no presente estudo (Autoverbalização Positiva  $\alpha = .27$ , Resolução de Problemas  $\alpha = .54$ , Expressão de Emoções Negativas  $\alpha = .41$ , Palição Negativa  $\alpha = .38$ , e Ruminação  $\alpha = .18$ ). O Evitamento é composto apenas por um item, pelo que não se apresenta o nível de consistência interna.

**EUROHIS-QOL-8** (Power, 2003; versão portuguesa de Pereira et al., 2011). É um instrumento de autorrelato, composto por oito itens respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, que tem por base as recordações das últimas duas semanas que antecedem o preenchimento do questionário. Pretende analisar a qualidade de vida no seu global e em quatro domínios – físico, psicológico, relações sociais e ambiente – cada um deles representado por dois itens. Um resultado com valores elevados corresponde a uma melhor perceção da qualidade de vida por parte do participante. O valor do coeficiente de consistência interna apresenta níveis adequados para o score global no estudo de validação da escala e no presente estudo ( $\alpha = .83$  e  $\alpha = .74$ , respetivamente).

### **3. RESULTADOS**

O Quadro 1 apresenta as correlações entre todas as variáveis em estudo. O bem-estar e a qualidade de vida apresentaram uma correlação estatisticamente significativa, moderada e positiva. Quanto às estratégias de coping, a ruminação, o evitamento e a expressão emocional negativa revelaram-se negativamente correlacionadas com o bem-estar e com a qualidade de vida. A resolução de problemas, por sua vez, encontra-se correlacionada, fraca e positivamente, com a qualidade de vida e bem-estar.

**Quadro 1.** Correlações de *Pearson* entre todas as variáveis em estudo (N=166)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
<b>1. Sexo<sup>1</sup></b>	-									
<b>2. Idade</b>	-.015	-								
<b>3. Média entrada ES</b>	-.118	-.232**	-							
<b>4. Bem-estar</b>	-.169*	.133	.091	-						
<b>5. Qualidade de vida</b>	.063	.100	.019	.468***	-					
<b>6. Ruminação</b>	.057	-.078	.071	-.192*	-.196*	-				
<b>7. Resolução Problemas</b>	-.198*	.000	-.044	.266**	.222*	-.042	-			
<b>8. Expressão Emocional Negativa</b>	.074	.122	-.062	-.249**	-.153*	.279**	.012	-		
<b>9. Evitamento</b>	-.016	-.077	-.013	-.485**	-.387**	.068	-.236**	.279**	-	
<b>10. Palição Negativa</b>	-.120	-.047	-.053	-.088	-.143	.117	.012	.097	.160*	-
<b>11. Autoverbalização Positiva</b>	-.152	.038	.210**	.213**	.201*	-.073	.339**	-.028	-.137	-.103

*Nota.* <sup>1</sup>Dummy variable (feminino = 0; masculino = 1), \*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , \*  $p < .05$

De modo a explorar possíveis preditores de bem-estar dos candidatos à AM, foi realizada uma regressão múltipla linear (Quadro 2), em que no modelo 1 foram incluídas apenas as variáveis sociodemográficas (sexo, idade e média de entrada no Ensino Superior). Apesar de significativo, este modelo explica apenas 4% da variância do bem-estar dos candidatos à PAM, sendo apenas o sexo (feminino) preditor significativo. Por sua vez, no modelo 2 acrescentaram-se a percepção de qualidade de vida e as seis estratégias de coping. Este modelo explica 34.8% da variância do bem-estar dos candidatos, sendo a percepção de melhor qualidade de vida e a não utilização do evitamento como estratégia de coping consideradas preditoras do bem-estar, para além do sexo feminino, tal como no modelo anterior.

**Quadro 2.**

Regressão múltipla hierárquica de variáveis preditoras do bem-estar, para a amostra total (N=166)

Variável	Modelo 1			Modelo 2		
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$
Sexo <sup>1</sup>	-1.972	0.936	-.164*	-1.891	0.795	-.157*
Idade	0.439	0.239	.146	0.329	0.200	.109
Média entrada ES	0.394	0.283	.112	0.327	0.238	.092
Qualidade de Vida				0.357	0.091	.281***
Ruminação				-0.581	0.595	-.066
Resolução Problemas				0.916	0.686	.095
Expressão Emocional Negativa				-0.929	0.583	-.112
Evitamento				-1.746	0.402	-.313***
Palição Negativa				0.069	0.414	.011
Autoverbalização Positiva				0.258	0.550	.033
R <sup>2</sup>	.040			.348		
F for change in R <sup>2</sup>	3.226*			12,712***		

Nota. <sup>1</sup>Dummy variable (feminino = 0; masculino = 1), \*\*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$

#### 4. DISCUSSÃO

Com o presente estudo pretendeu-se compreender as relações entre estratégias de coping, bem-estar global e qualidade de vida associada a um evento potenciador de stress, a Prova de Aptidão Militar (PAM). Considerando que a entrada para o ensino superior militar acarreta diversos desafios, desde as diversas provas aos quais os candidatos são submetidos até à incerteza da sua entrada efetiva no ensino militar e no curso que pretendem (Borges, 2012), esta é uma etapa potenciadora de stress fazendo com que cada candidato utilize um determinado conjunto de estratégias de coping para uma adaptação positiva à transição. A capacidade de utilizar estratégias adaptativas de coping no treino inicial militar está associada a melhores resultados face ao enfrentamento do problema (Overdale & Gardner, 2012), sendo que o mesmo se verifica no nosso estudo, estando as estratégias de coping correlacionadas com níveis mais elevados de bem-estar e de qualidade de vida, ambos interrelacionados, já que compartilham atributos comuns (Pinto et al., 2017). Neste estudo foi possível

observar que a resolução de problemas está correlacionada tanto com o bem-estar como com a qualidade de vida, resultado que é apoiado pelo estudo de Chinaveh (2013), que revelou que a resolução de problemas melhora o ajustamento psicológico e melhora as respostas de coping. Isto ocorre através do aumento das resoluções positivas face aos problemas, de atitudes e habilidades positivas, promovendo consequentemente o desempenho do coping adaptativo face a um problema. As estratégias de coping funcional, como a resolução de problemas e a autoverbalização positiva, estão associadas entre si e com a qualidade de vida e o bem-estar. Por sua vez, o coping disfuncional, que inclui a palição negativa, a ruminação, a expressão emocional negativa e o evitamento, estão correlacionados negativamente com o bem-estar e com a qualidade de vida. Estes resultados são verificados em outros estudos realizados com estudantes universitários, em que quanto maior o nível de bem-estar, maior é a utilização de estratégias de coping funcional (Freire et al., 2016) e, quanto maior a utilização das estratégias de coping ativas, como o planeamento e a revalidação positiva, melhor os níveis de qualidade de vida presentes nos jovens (Kupcewicz et al., 2020). A Prova de Aptidão Militar é um evento potenciador de stress, pois durante a mesma muitos alunos desistem por não se identificarem com as regras e valores, outros não entram no curso pretendido (Pestana et al., 2018) e alguns acabam por concluir a prova, mas não têm vaga. Para além desta gestão de expectativas, a mudança para o ensino superior associado ao regime militar e ao regime de internato intensificam a relação entre o bem-estar, qualidade de vida e stress, associado às estratégias de coping necessárias para lidar com este evento (Almeida, 2007; Borges, 2012; Reis et al., 2015; Tavares, 2014; Vara et al., 2015). O presente estudo contribuiu para a compreensão do ajustamento ao ensino superior militar e a sua relação com a qualidade de vida e bem-estar dos jovens candidatos, e também para a identificação das estratégias de coping que poderão ser mais úteis para

potenciar o bem-estar dos mesmos, o que pode contribuir para prevenir que desistam ao longo do percurso de candidatura ou até durante o ensino superior. Em termos de intervenção é fundamental promover a utilização de estratégias de coping adaptativas e fornecendo espaços que facilitem a partilha de formas adaptativas para lidar com o stress (sem recurso ao evitamento e outras estratégias disfuncionais), protegendo assim os candidatos dos efeitos do stress associado ao contexto de ensino superior militar. As experiências prévias, as expectativas face ao evento, as estratégias de coping que o indivíduo opta por utilizar e os pensamentos e recordações associados têm impacto direto na avaliação da situação como mais ou menos stressante (Schmarczek, 1986; Spielberger et al., 1981).

É importante reconhecer algumas limitações do presente estudo, nomeadamente a heterogeneidade da amostra quanto ao sexo dos participantes (maioritariamente composta por participantes do sexo masculino), o que impossibilitou a realização de algumas análises estatísticas, nomeadamente de comparação entre sexos, bem como o carácter transversal do estudo. Assim, sugere-se que no futuro sejam desenvolvidos estudos mistos e longitudinais que permitam uma compreensão aprofundada da adaptação e da estabilidade das estratégias de coping, bem como recorrendo a amostras de maior dimensão de candidatos às diversas Provas de Admissão nas Forças Armadas.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Almeida, L. (2007). Transição, adaptação académica e êxito escolar no ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e Educación, 15*, 203–215.
- Antoniazzi, A. S., Dell’Aglia, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal), 3*(2), 273–294. <https://doi.org/10.1590/s1413-294x1998000200006>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren*. Hogrefe.
- Borges, A. I., Manso, D. S., Tomé, G., & Matos, M. G. de. (2008). Ansiedade e coping em crianças e adolescentes: diferenças relacionadas com a idade e género. *Análise Psicológica*, 26(4), 551–561. <https://doi.org/10.14417/ap.514>
- Borges, J. V. (2012). *Viver Academia Militar*. By the Book, Edições especiais, Lda.
- Chai, P. P. M., Krägeloh, C. U., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). Stress and quality of life in international and domestic university students: cultural differences in the use of religious coping. *Mental Health, Religion and Culture*, 15(3), 265–277. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.571665>
- Chinaveh, M. (2013). The effectiveness of problem-solving on coping skills and psychological adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 4–9. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.499>
- Costa, E. S., & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. *Análise Psicológica*, 24(2), 189–199. <https://doi.org/10.14417/ap.163>
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2013). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, 31, 5–12. <https://doi.org/10.1002/smi.2513>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 590–597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Feliciano, J. (2012). *Reestruturação do ensino superior militar*. Lisboa: Instituto Universitário Militar.



- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Community Sample. Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 337–359.
- Folkman, Susan, Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Francisco, R., Raposo, B. & Sesifredo, M. (2018). Promoção da saúde e bem-estar dos adolescentes: Uma via para o florescimento? *The Psychologist: Practice & Research Journal*, 1(1), pp-175-178. <https://doi.org/10.33525/pprj.v1i1.70>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7(OCT), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Gaspar, T., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F., Cerqueira, A., coelho, A., & Matos, M. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Child and Adolescent Psychology / Revista de Psicologia Da Criança e Do Adolescente*, 10(1), 17–27.
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127–1140. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x>
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300–311.
- Kavanagh, J. (2005). *Stress and performance: A review of the literature and its applicability to the military* (Vol. 20). RAND Corporation.

- Krieg, D. (2013). High expectations for higher education? Perceptions of college and experiences of stress prior to and through the college career. *College Student Journal*, 47(4), 635–643.
- Kupcewicz, E., Grochans, E., Kadučáková, H., Mikla, M., & Józwik, M. (2020). Analysis of the relationship between stress intensity and coping strategy and the quality of life of nursing students in Poland, Spain and Slovakia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124536>
- Lee, Y. T., & Seligman, M. E. (1997). Are Americans more optimistic than the Chinese?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(1), 32–40. <https://doi.org/0803973233>
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: the mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61(November 2017), 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Marques, E. G., Bárbara, E. P., Lucas, J. R., & Videira, L. (2017). The attitudes of secondary school students face of physical activity. A study in the central region of Portugal. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, 29, 163–173. [https://doi.org/10. SE7179/PSRI\\_2017.29.12](https://doi.org/10. SE7179/PSRI_2017.29.12)
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguier-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, 122(2), 479–489. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0689-4>
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: gender differences and development throughout life span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089–1098.

[https://doi.org/10.5209/rev\\_sjop.2012.v15.n3.39399](https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39399)

- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: from early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research, 20*(3), 346–374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Nogueira, M. J., & Sequeira, C. (2018). A satisfação com a vida académica. Relação com bem-estar e distress psicológico. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Especial 6*, 71–76. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0216>
- Overdale, S., & Gardner, D. (2012). Social support and coping adaptability in initial military training. *Military Psychology, 24*(3), 312–330. <https://doi.org/10.1080/08995605.2012.678243>
- Parisod, H. (2019). Criar bases para uma vida saudável com intervenções digitais de literacia em saúde. *Revista de Enfermagem Referência, IV*(20), 3–10.
- Pedro, M., & Francisco, R. (2014). *Versão Portuguesa do Incope-2R* (versão original de Bodenmann, 2000). Manual de apoio não publicado. Universidade de Lisboa.
- Pereira, M., Melo, C., Gameiro, S., & Canavarro, M. C. (2011). Estudos psicométricos da versão em Português Europeu do índice de qualidade de vida EUROHIS-QOL-8. *Laboratório de Psicologia, 9*(2), 109-123.
- Perry, J. C., Fisher, A. L., Caemmerer, J. M., Keith, T. Z., & Poklar, A. E. (2018). The role of social support and coping skills in promoting self-regulated learning among urban youth. *Youth and Society, 50*(4), 551–570. <https://doi.org/10.1177/0044118X15618313>
- Pestana, D., Santos, R., Almeida, S. (2018). Resiliência, tomada de decisão e motivação. Candidatos à Academia Militar Portuguesa – PAM 2017. Lisboa. *Proelium (1)*, Série VIII 2018, pp. 169-188.
- Pinto, S., Fumincelli, L., Mazzo, A., Caldeira, S., & Martins, J. C. (2017). Comfort,

- well-being and quality of life: Discussion of the differences and similarities among the concepts. *Porto Biomedical Journal*, 2(1), 6–12. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2016.11.003>
- Power, M. (2003). Development of a common instrument for quality of life. In A. Nosikov & C. Gudex (Eds.), *EUROHIS: Developing Common Instruments for Health Surveys*. Amsterdam: IOS Press. 57: 145-163.
- Reis, M., Camacho, I., Ramiro, L., Tomé, G., Gomes, P., Gaspar, T., Canha, L., Simões, C., & Matos, M. (2015). A escola e a transição para a universidade : idades transacionais e o seu impacto na saúde : notas a partir do estudo HBSC / OMS. *Revista Psicologia Da Criança e Do Adolescente-Journal of Child and Adolescent Psychology*, 6(2), 77–92.
- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among University Students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Rosinha, A., & Coelho, M. (2010). Desempenho académico e adaptação ao ensino superior militar. *Luisiada. Economia & Empresa*, 10(2010), 141–160.
- Rosinha, A. P., & Júnior, H. de A. (2020). Adaptação ao ensino superior militar: preditores do sucesso académico. *Innovar*, 30(76), 131–142. <https://doi.org/10.15446/innovar.v30n76.85218>
- Sadir, M. A., Bignotto, M. M., & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 20(45), 73–81. <https://doi.org/10.1590/s0103-863x2010000100010>
- Schmarczek, M. (1986). Um estudo sobre redução do estado de ansiedade através de dinâmica de grupo. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 20(3), 207–217.
- Silva, E. C., Geralda, M., & Heleno, V. (2012). Qualidade de vida e bem-estar

- subjetivo de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 4(1), 69–76.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v4i1.126>
- Spielberger, C. D., Westberry, L. G., Grier, K. S., & Greenfield, G. (1981). *The police stress survey: Sources of stress in law enforcement*. National Institute of Justice.
- Tavares, C. F. V. (2014). *Adaptação ao ensino superior, personalidade e otimismo em estudantes universitários do 1º ciclo de estudos*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Tempiski, P., Bellodi, P. L., Paro, H. B., Enns, S. C., Martins, M. A., & Schraiber, L. B. (2012). What do medical students think about their quality of life? A qualitative study. *BMC Medical Education*, 12, 106.
- Vara, N., Fernandes, A., Queirós, C., & Pimentel, H. (2015). Resiliência e stress em estudantes universitários. *3º Congresso Da Ordem Dos Psicólogos Portugueses*, 569–579.
- Vasconcelos, G. N. D. (2019). *A influencia do estresse na rotina do cadete da Academia Militar das Agulhas Negras AMAN*. Academia Militar das Agulhas Negras, Resende.
- WHO. (1996). WHOQOL-BREF field trial version: Introduction, administrations, scoring and generic version of the assessment. *Programme on Mental Health*, 3–12.