



**Treinamento de Habilidades Sociais: evidências da eficácia para estudantes
de ensino superior segundo a literatura**

Lívia Marília Souza Carvalho

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais

liviamarilia123@gmail.com

Milena Cristina Nascimento Pinto

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais

milnacristinanascimentopinto@gmail.com

Daniela Aparecida Chaves Resende

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais

dani.ap.chaves@hotmail.com

Gabriela Maria Moreira Chaves

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais

gabymoreira.sjdr@gmail.com

Esther de Matos Ireno Marques

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais

esther.marques@ifsudestemg.edu.br

Roselne Santarosa de Souza

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais

roselne.santarosa@ifsudestemg.edu.br

Resumo: O presente trabalho teve como objetivo uma revisão sistemática de literatura sobre o tema Treinamento de Habilidades Sociais (THS) em estudantes de graduação. Para tanto, a pesquisa iniciou-se nas bases de dados Scielo, Portal de Periódicos da Capes e nos Anais dos Seminários Internacionais de Habilidades Sociais. Foram selecionados, em um primeiro momento, 129 trabalhos escritos em português e espanhol, publicados entre 2010 a 2020. Aplicando os critérios de inclusão e exclusão propostos para este estudo, foram pré-

selecionados 24 artigos e resumos. Posteriormente, foram eleitos cinco artigos para leitura e análise na íntegra. Os resultados mostram evidências sobre a eficácia da promoção de programas de THS para estudantes de graduação. Entretanto, verificam-se limitações relacionadas à confiabilidade dos estudos devido aos delineamentos de pesquisa adotados, assim como tamanho das amostras. Portanto, constata-se o THS como uma importante ferramenta de intervenção, visando ao desenvolvimento psicossocial, à diminuição do sofrimento psicológico e, por consequência, ao melhor aproveitamento acadêmico para estudantes de graduação. Por outro lado, diante do baixo número de trabalhos encontrados no período pesquisado, assim como das limitações daqueles analisados, ressalta-se a importância de serem realizadas mais pesquisas nessa área.

Palavras-chave: Treinamento de habilidades sociais; estudantes de graduação; habilidades sociais, revisão sistemática de literatura.

Introdução

O presente artigo relata os resultados de uma revisão sistemática de literatura sobre os efeitos da implementação de um programa de desenvolvimento de Habilidades Sociais para estudantes de graduação, focando, principalmente, na avaliação do impacto da intervenção sobre o quadro geral de saúde mental dos mesmos. Este trabalho faz parte de um estudo¹ em andamento sobre o tema.

A revisão sistemática de literatura tem se mostrado de essencial importância para o desenvolvimento das Práticas Baseadas em Evidências (PBE) e, de acordo com Galvão e Sawada (2003), a abordagem proporciona um avanço significativo na qualidade da assistência à saúde. Com o avanço das tecnologias de pesquisa e a ampliação do acesso à informação nas últimas décadas, a literatura acabou por acumular grande quantidade de informações científicas, especialmente na área da saúde. Um dos recursos importantes para consolidar e apresentar essas informações, segundo Sampaio e Mancini (2007), são os denominados trabalhos de revisão sistemática de literatura. Para Melnik e Atallah (2011), as revisões sistemáticas são desenhos de estudos desenvolvidos para responder questões de tratamento e prevenção, com metodologia explícita, permitindo a outros pesquisadores a utilização dos resultados seja como base para novas pesquisas ou para a prática profissional. Portanto, a revisão sistemática de literatura proporciona a atualização do conhecimento acerca de determinado tema ou fenômeno em

¹ O estudo está sendo executado em três fases. A primeira é uma revisão sistemática de literatura sobre o tema, cujos resultados são aqui apresentados. A segunda consiste no levantamento acerca da prevalência de depressão, ansiedade, estresse e Síndrome do Impostor em estudantes de cursos superiores de uma instituição de Educação Básica, Técnica e Tecnológica, assim como do repertório de Habilidades Sociais e percepção de autoeficácia dos mesmos. A terceira fase constituirá na implantação de um Programa de Treinamento de Habilidades Sociais para estudantes de graduação que apresentem déficits no repertório de Habilidades Sociais, assim como índices clínicos de ansiedade, depressão e estresse, com posterior avaliação do impacto dessa intervenção.

saúde, para que seja tomada uma decisão baseada na melhor evidência disponível, gerando um aumento no sucesso de programas de prevenção e/ou tratamentos de saúde.

Levando em conta o projeto de pesquisa sobre Treinamento de Habilidades Sociais em estudantes de graduação, a revisão sistemática de literatura propicia o encontro e a consolidação de dados, proporcionando à comunidade científica e profissional estudos sintetizados acerca do tema, produzidos na última década e disponíveis em bases de dados de alcance nacional e internacional.

As habilidades sociais (HS) desempenham papel fundamental para a construção de um repertório de comportamentos que poderão levar ao desenvolvimento de relações interpessoais mais saudáveis e benéficas tanto para o indivíduo quanto para seus interlocutores. Em se tratando especificamente de alunos de graduação, de acordo com Bolsoni-Silva *et al.* (2020), ao ingressarem no novo contexto de ensino superior, eles podem se deparar com uma série de dificuldades interacionais relativas à nova realidade. Parte desses estudantes, no novo ambiente e diante de adversidades, desenvolvem problemas psicológicos como, por exemplo, ansiedade e depressão. Também é possível que estudantes que já possuíam algum tipo de problema psicológico possam ter o quadro de saúde mental agravado. Almeida e Soares (2003) afirmam que a transição para o ensino superior confronta os alunos com uma série de novos e complexos desafios, envolvendo múltiplos fatores de natureza pessoal e contextual, dentre eles, podem-se destacar o repertório de habilidades sociais.

Com os impactos negativos dos déficits de habilidades sociais no desempenho acadêmico e saúde mental de estudantes do ensino superior, autores como Magalhães e Murta (2003) demonstram que intervenções têm sido desenvolvidas nessa área com a denominação geral de Treinamento de Habilidades Sociais (THS). O THS tem sido utilizado em alguns países e aplicado a demandas notadamente variadas, avaliando e intervindo em diversos públicos. Os primeiros programas de THS foram propostos em formato individual, mas a literatura tem chamado a atenção para as vantagens de intervenções em grupo (DAM-BAGGEN; FLORIS, 2000² *apud* PUREZA *et al.*, 2012; MAGALHÃES; MURTA, 2003). Sendo assim, o treinamento de habilidades sociais aparece como um método de tratamento na superação de déficits e dificuldades interpessoais e na maximização dos repertórios de comportamentos

² DAM-BAGGEN, R. V.; FLORIS, K. (2000). Group Social Skills Training or Cognitive Group Therapy as the Clinical Treatment of Choice for Generalized Social Phobia? **Journal of Anxiety Disorders**, 14(5),437-451. PMID: 11095539

sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1999³ *apud* GIOVANNI *et al.*, 2010) ou como uma ferramenta de prevenção ao adoecimento e/ou promoção da saúde mental.

Seguindo os conceitos e partindo da pergunta norteadora da pesquisa aqui apresentada, isto é, “qual o impacto do Treinamento de Habilidades Sociais na vida de alunos do ensino superior?”, o objetivo deste trabalho foi avaliar se os estudos existentes na literatura sobre o treinamento de habilidades sociais mostram sua eficácia no sentido de levar a uma melhoria dos sintomas relacionados à presença de transtornos psicológicos em alunos de graduação participantes desse tipo de intervenção.

Referencial teórico

Para que os sujeitos se relacionem entre si, se socializem, a cultura coloca como parâmetros que as pessoas possuam capacidades de se comunicarem, mesmo que seja de diferentes formas. Os meios de comunicação nem sempre foram os mesmos, passaram por uma evolução. A linguagem verbal e outras formas não verbais de transmitir informações uns aos outros foram mudando ao longo do tempo, sendo essencial para o processo evolutivo da humanidade.

Dentro da Psicologia, o campo teórico-prático das habilidades sociais é uma área de estudos que traz discussões e conceitos importantes acerca das relações interpessoais, da capacidade de se comunicar e quais as habilidades comportamentais e cognitivas estão envolvidas nesse processo. A expressão “habilidades sociais” vem sendo utilizada com dois significados. O primeiro corresponde a um campo teórico-prático de produção e aplicação de conhecimento psicológico relativo ao tema “relações interpessoais”. O segundo refere-se a um dos conceitos-chave dentro desse campo, que vem se consolidando desde meados do século passado, reunindo conhecimentos resultantes de diferentes aportes teóricos da Psicologia (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

De acordo com Cangussú e Ferreira (2016), as habilidades sociais (HS) constituem uma classe específica de comportamentos que um indivíduo emite para completar com sucesso uma tarefa social, as quais podem incluir: entrar em um grupo de colegas, iniciar e manter conversação, fazer amigos, procurar um emprego, falar em público etc. Posteriormente o conceito foi sendo aperfeiçoado, e atualmente a expressão “habilidades sociais” é definida

³ DELL PRETTE, Z. A. P, DELL PRETE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

como um construto descritivo dos comportamentos sociais valorizados em determinada cultura, os quais possuem alta probabilidade de resultados favoráveis para o indivíduo, seu grupo e comunidade, contribuindo para o desempenho socialmente competente em tarefas interpessoais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Como um conjunto de comportamentos sociais, as HS nomeiam uma classe geral de comportamentos e suas subclasses, tais como: habilidades de comunicação, civilidade, fazer e manter amizades, demonstrar empatia, assertividade, expressar solidariedade, afeto e intimidade, manejar conflitos, coordenar grupo e falar em público. No que tange a essas classes e subclasses, os desempenhos sociais foram separados e agrupados de acordo com suas características funcionais ou topográficas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017, p. 25).

Um dos papéis sociais que um indivíduo pode exercer ao longo da vida é o de ser estudante de graduação. Segundo Del Prette e Del Prette (2017), nessa etapa da vida, um repertório de habilidades sociais bem desenvolvido torna-se essencial no sentido de possibilitar melhor desempenho acadêmico, o qual requer habilidades sociais tais como: interagir durante as aulas, fazendo e respondendo perguntas; lidar com opiniões e poder expor as suas de forma natural; coordenar grupos de estudos, entre muitas outras.

Portanto, no que se refere a estudantes de ensino superior, um bom desenvolvimento acadêmico está ligado também ao seu desempenho de comunicação, seja para apresentar um seminário, dizer “não” quando for necessário, pedir favores, ter uma boa relação com colegas e professores etc. Diante disso, as HS bem desenvolvidas estão diretamente relacionadas ao bom êxito acadêmico, pois conforme segundo Del Prette e Del Prette (2017), o desempenho competente em determinados papéis sociais pode ser fundamental para a realização e o bem-estar dos envolvidos nas tarefas interpessoais. Além disso, vale ressaltar a relevância das HS para que se tenha um bom repertório e desempenho social no quesito da formação como profissional, ou seja, preparando o estudante também para uma vida pós-universidade.

Diante do exposto, Lopes *et al* (2015) afirmam que nos últimos anos as instituições de ensino superior estão sendo chamadas a assumir um novo papel no sentido de preparar os futuros profissionais para atender às constantes transformações do mercado de trabalho. Segundo os autores, essa preparação, para ser efetiva, deve ir além dos conhecimentos técnicos e teóricos. Portanto, torna-se essencial que as universidades e demais escolas incluam em suas grades curriculares uma proposta educacional mais ampla para os alunos, abrangendo o desenvolvimento interpessoal e capacitando-os mais do que apenas em habilidades técnicas.

Esses autores argumentam que alunos de graduação precisam saber como lidar com os mais diversos tipos de situações interpessoais, o que requer um repertório altamente elaborado de HS, estando aptos a atender de forma satisfatória às demandas de diferentes ambientes e interlocutores.

Quando o indivíduo não possui em seu repertório comportamental um conjunto de habilidades sociais que possibilitem atender às demandas interpessoais típicas do ensino superior, uma alternativa para o desenvolvimento dessas habilidades é o Treinamento de Habilidades Sociais. De acordo com Lopes *et al* (2015), dois conceitos são essenciais para compreender essa proposta: o de habilidades sociais e o de competência social. Enquanto o conceito de habilidades sociais refere-se à descrição de componentes do desempenho perante ao comportamento do sujeito em uma determinada interação, o conceito de competência social refere-se não apenas à avaliação das qualificações desses desempenhos, mas também à sua eficiência em termos de resultados, considerando as exigências das tarefas interpessoal. Ou seja, implica considerar a eficácia do desempenho e seus resultados imediatos em médio e longo prazo não somente para o indivíduo, mas também para o outro e o grupo social.

Os programas de Treinamento de Habilidades Sociais foram desenvolvidos com o objetivo de intervir de forma benéfica para aprimorar, melhorar e promover a aquisição das habilidades sociais, bem como remover ou reduzir problemas de comportamentos recorrentes. Sendo, segundo Caballo (1996), uma tentativa direta e sistemática de ensinar estratégias e habilidades interpessoais aos indivíduos, com a intenção de melhorar sua competência interpessoal e individual nos tipos específicos de situações sociais.

Outro fator importante ligado ao Treinamento de Habilidades Sociais (THS) é o movimento da psicologia para desenvolver intervenções que se caracterizam como Práticas Psicológicas Baseadas em Evidências (PPBE). Del Prette e Del Prette (2011) demonstram que para isso ocorrer, foram estabelecidas algumas condições e limitações para considerar esses programas de THS como PPBE. Essa noção de práticas se deve ao amplo movimento de validação das psicoterapias, coordenado pela Associação de Psicologia Americana (APA) nos últimos 20 anos. A atuação mais decisiva da APA rumo às divisões dos períodos de avaliações da psicoterapia, métodos terapêuticos para problemas específicos e identificação para tratamentos eficazes para a remissão dos sintomas das doenças e dos transtornos psicológicos, por meio de ensaios clínicos, foi em 1990, onde passaram a examinar as evidências disponíveis para diferentes tipos de intervenções psicológicas, em particular: psicologia clínica e psicoterapia. Esse movimento teve impacto positivo em termos de impulsionar o rigor

metodológico e a busca de alternativas efetivas para os serviços de psicologia. Desse modo, o conceito de PPBE emergiu como desdobramento do movimento de validação e aperfeiçoamento da psicoterapia e das práticas psicológicas em geral (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011, p. 58).

Os estudos nesse âmbito têm crescido de forma positiva durante os últimos anos, de maneira que o THS tem passado a abranger várias áreas da psicologia clínica e psicologia escolar/educacional. Junto a estudantes universitários, o desenvolvimento do THS pode contribuir para a melhora de seus quadros de problemas psicológicos, já que o objetivo é intervir de forma benéfica para o aprimoramento das habilidades sociais dos mesmos e, assim, ter um reflexo na saúde mental e desempenho acadêmico. Ademais, o THS é positivo para o tratamento relacionado à promoção de saúde e qualidade de vida dos estudantes de graduação, pois ele auxilia e trata questões psicológicas variadas e possibilita uma melhora significativa no repertório de HS e no convívio social fora e, principalmente, dentro da academia.

Método

A revisão sistemática de literatura consiste em seguir regras específicas e definidas para dar fidedignidade a um grande *corpus* de documentos, elaborando um protocolo de pesquisa constituído de: problema de pesquisa; objetivos; definição das bases de dados para a busca dos artigos; definição dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos a serem analisados; seleção dos documentos e definição da técnica de análise dos resultados. A revisão sistemática de literatura demanda a delimitação de objetivos e questões de pesquisa. Geralmente, entende-se que a questão de uma revisão sistemática deve contemplar a especificação da população ou do problema ou da condição que será estudada, o tipo de intervenção que será analisada, se haverá comparação entre intervenções e o desfecho que se pretende estudar. Essa abordagem para a elaboração da questão é conhecida pela sigla PICO, onde P é população ou problema, I é intervenção, C é comparação e O é *outcome*/resultado (GALVÃO; RICARTE, 2019, p. 63).

A seguir, apresentam-se detalhadamente as etapas adotadas para a realização desta revisão sistemática de literatura.

Etapa 1 - Definição do protocolo de pesquisa: o grupo de pesquisa construiu o protocolo contendo os itens abaixo discriminados:

a) Pergunta de pesquisa: O THS em estudantes de graduação é eficaz no sentido de levar uma melhoria nos índices de ansiedade, depressão, desempenho acadêmico e habilidades sociais dos mesmos?

b) Definição das palavras-chave: Treinamento de Habilidades Sociais AND Universitários; Treinamento de Habilidades Sociais AND Superior; Treinamento de Habilidades Sociais AND graduação.

c) Definição das bases de dados: Anais de Seminário Internacional de Habilidades Sociais no Brasil, Scielo e Periódicos Capes.

d) Definição dos critérios de busca: para o processo de inclusão, foram escolhidos artigos escritos em português/espanhol, publicados nos últimos 10 anos (janeiro de 2010 à maio de 2020), sendo pesquisas de intervenção com delineamento experimental ou quase experimental.

Etapa 2- Recuperação de artigos: após a definição do protocolo de pesquisa, iniciaram-se as buscas nas bases de dados selecionadas. Esta etapa foi realizada por duas pessoas, de forma independente, para facilitar a identificação de possíveis erros e avaliar a qualidade metodológica de cada trabalho que foi selecionado, potencializando, assim, a fidedignidade dos resultados do estudo conduzido. Utilizou-se a ferramenta Excel para montar planilhas com os artigos recuperados, as quais foram alimentadas com os dados principais dos materiais encontrados: título do periódico; título do artigo; autores; ano de publicação; tipo de pesquisa relatada no artigo, em língua portuguesa e espanhola.

Etapa 3 - Seleção dos artigos: no primeiro momento, foram recuperados 129 artigos e resumos. Após uma seleção rigorosa de acordo com o protocolo da pesquisa, foram excluídos 105 trabalhos que não estavam de acordo com os pré-requisitos do estudo proposto.

No segundo momento, os 24 trabalhos restantes também passaram por uma análise criteriosa, sendo excluídos outros nove. Essa exclusão se deu em função dos textos não serem encontrados completos, apenas os seus resumos nos Anais do Seminário Internacional de Habilidades Sociais no Brasil, e os outros não eram de pesquisa do tipo experimental ou quase-experimental.

No terceiro e último momento, restaram cinco artigos que atenderam a todos os critérios de inclusão pré-definidos para realizar esta revisão sistemática de literatura e responder ao problema da pesquisa proposta. Com os artigos definidos, suas leituras foram realizadas de forma independente por dois membros da equipe de pesquisa, extraiu-se os principais dados que poderiam atender aos objetivos do estudo, quais sejam: público-alvo; instrumentos de

coleta de dados utilizados; delineamento de pesquisa; metodologia de intervenção; outras variáveis medidas; resultados em termos de efeitos do treinamento de habilidades sociais; conclusão dos autores. Esses foram registrados em tabelas no *Word* e, após a comparação dos registros feitos pós análises, foram discutidos os dados e criada uma única planilha de dados. Essa etapa foi fundamental para concluir as análises, entender a metodologia de cada um, os resultados, e nortear para a escrita.

4 Apresentação e discussão dos resultados

No Quadro 1 são apresentados os dados principais dos cinco artigos que atendiam aos critérios de inclusão desta pesquisa, sendo um no idioma espanhol e os outros quatro em português. Observa-se que a publicação desses estudos foi distribuída equitativamente ao longo dos anos no intervalo de tempo avaliado, não havendo predominância de um período. No entanto, nos anos de 2010, 2011, 2013, 2016 e 2018 não foram encontradas publicações sobre o tema que atendiam aos critérios da pesquisa. Os artigos foram publicados em cinco periódicos diferentes, sendo todos voltados para publicações de trabalhos relacionados à área da Psicologia, com exceção de um periódico da área de Medicina, podendo-se hipotetizar que as habilidades sociais são realmente uma área de interesse mais restrito àquele campo da ciência. Outro ponto que chama a atenção é o fato de os autores serem bem diversificados, não havendo hegemonia de grupo de pesquisa.

Treinamento de Habilidades Sociais: evidências da eficácia para estudantes de ensino superior segundo a literatura

Quadro 1: Artigos selecionados para análise

Base de dados	Título do Artigo	Autores	Ano de publicação	Público-alvo	Periódicos
Scielo	Treinamento de Habilidades Sociais em universitários: uma proposta de intervenção	Juliana da Rosa Pureza; Sabrina Gomes de Souza Rusch; Márcia Wagner; Margareth da Silva Oliveira	2012	22 universitários de diversos cursos, ficando somente oito ao final. 73% do sexo feminino e 27% masculino.	Revista Brasileira de Terapias Cognitivas
Scielo	Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de Habilidades Sociais para Universitários	Vinicius Santos Ferreira; Maria Aparecida Oliveira; Luc Vandenberghe	2014	Diversos cursos de uma instituição de nível superior privada. Total de 34 estudantes. Oito homens e 26 mulheres.	Psicologia: Teoria e Pesquisa
Scielo	Treinamento de Habilidades Sociais para Universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico	Cláudio de Almeida Lima; Adriana Benevides Soares; Marisangela Siqueira de Souza	2019	Estudantes de instituições pública (03) e privada (08), com o total de 11. Sete do sexo feminino e quatro masculinos.	Psicologia Clínica
Capes	Competencias sociales en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud	David Sánchez Teruel; María Auxiliadora Robles Bello; Manuel González Cabrera	2015	216 estudantes do curso de enfermagem e psicologia. 131 do sexo feminino e 85 masculinos.	Educación Médica
Capes	Treinamento de Habilidades Sociais: avaliação de um Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional para Universitários de Ciências Exatas	Daniele Carolina Lopes; Denise Dascanio Bárbara Carvalho Ferreira; Zilda Aparecida Pereira Del Prette; Almir Del Prette	2017	35 estudantes do curso de ciências exatas. 22 homens e 12 mulheres	Interação em Psicologia

O Quadro 1 ainda apresenta a população e a amostra adotada em cada estudo. Verifica-se um total de 318 estudantes participantes dos programas de THS executados nesses estudos, com predominância de estudantes do sexo feminino. Havia estudantes de diversos cursos/áreas, entre eles: Ciências da Saúde, Ciências Humanas e Ciências Exatas, de instituições públicas e privadas.

Quanto aos instrumentos de avaliação das variáveis medidas nos estudos, observa-se uma grande diversidade. Somente o Inventário de Habilidades Sociais (IHS) (DEL-PRETTE, 2001⁴ *apud* FERREIRA *et al.*, 2014). Os demais foram bastante diversos. Foram feitas avaliações acerca da ansiedade social, ansiedade, depressão, fobia social, habilidades sociais e vivências acadêmicas. Para medir essas variáveis, utilizaram instrumentos específicos conforme apresentado no Quadro 2.

Quadro 2: Instrumentos de coleta de dados utilizados

Artigos	Instrumentos utilizados
1	- Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO-A30). - Escala de Ansiedade Social Liebowitz. - Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). - Inventário de depressão de Beck (BDI-II). - ASR (<i>Adult Self-Report</i>).
2	- Inventário de Habilidades Sociais (IHS) (DEL-PRETTE, 2001). - Idate: Inventário de Ansiedade A-Traço/A-Estado.
3	- O Inventário de Habilidades Sociais (IHS) (DEL-PRETTE, 2001). - Questionário de Vivências Acadêmicas na sua versão reduzida QVA-r (ALMEIDA; FERREIRA; SOARES, 2001). - Inventário de Comportamentos Sociais Acadêmicos – ICSA (SOARES, MOURÃO; MELLO, 2011).
4	- Questionário confeccionado para essa pesquisa sobre a idade, sexo, estado civil, situação socioeconômica e com quem mora. - Escala de Habilidades Sociais (EHS).
5	- Inventário de Habilidades Sociais (IHS) (DEL-PRETTE, 2001). - Prodig: Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional.

No que se refere ao delineamento de pesquisa dos estudos analisados, todos são de cunho quase experimental, possuindo grupo controle e grupo experimental. Estudos quase-experimentais, segundo Dutra e Reis (2016), são assim classificados por não contemplarem todas as características de um experimento verdadeiro, pois um controle experimental completo

⁴ Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. **Inventário de habilidades sociais (IHS-Del-Prette):** Manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo: Casa do Psicólogo.

nem sempre é possível, principalmente no que se refere à randomização e aplicação da intervenção. Os resultados de estudos quase-experimentais não têm a mesma validade daqueles obtidos em experimentos verdadeiros, pois a ausência de randomização dos sujeitos nos grupos experimento e controle não permite garantir equivalência entre os grupos no começo do estudo, dificultando o controle de variáveis estranhas à variável interveniente. A seguir, no Quadro 3, apresenta-se detalhadamente o delineamento de cada estudo.

Quadro 3: Delineamento de pesquisa adotado

Artigos	Delineamento de pesquisa
1	Pesquisa quase experimental. Foi realizada uma pré e pós-intervenção. Não houve um grupo controle
2	Pesquisa quase experimental com um pré-teste e um pós-teste
3	Pesquisa quase experimental. Com pré-teste e um pós-teste, sem grupo controle
4	Pesquisa quase experimental, com pré e pós-teste. Houve um grupo experimental e um grupo controle
5	Pesquisa quase experimental. Houve pré e pós-teste, assim como avaliação após três meses (<i>follow-up</i>), sem grupo controle

Independente da metodologia adotada, nos cinco estudos descritos nos artigos analisados, verifica-se o mesmo objetivo: avaliar o impacto de um programa de Treinamento de Habilidades Sociais no desempenho acadêmico, social e/ou saúde mental de estudantes de graduação. No entanto, a estruturação do programa de intervenção foi diferente em cada estudo. Por exemplo, todas as intervenções foram feitas em grupos e realizadas em sessões semanais na modalidade presencial. No entanto, o número de sessões variou entre 10 e 15, assim como variou o tempo de duração dos encontros em que ocorreram as intervenções.

Quanto ao impacto do Treinamento de Habilidades Sociais, verificam-se resultados promissores, ou seja, analisados separadamente, todos apresentaram resultados significativos quanto à melhora das variáveis avaliadas.

No artigo 1 (PUREZA *et al.*, 2012), observou-se que os pacientes que finalizaram a intervenção apresentaram uma redução significativa dos sintomas de ansiedade social e de depressão. As autoras afirmam que, de um modo geral, a intervenção proposta contemplou de forma satisfatória o objetivo inicial do artigo, que visava apresentar e analisar uma proposta de THS em grupo para a população universitária que apresentava sintomas de transtorno de ansiedade social ou fobia social. Todavia, houve uma limitação durante a pesquisa, relacionada à perda amostral do estudo (64%), o que pode ter comprometido a demonstração de evidências mais contundentes sobre a eficácia da intervenção. Além disso, Pureza *et al.* (2012) destacam que para complementar os resultados encontrados, seria fundamental desenvolver mais

pesquisas sobre o tema, utilizando outras metodologias, amostras mais estruturadas e grupos controle para a comparação, a fim de assegurar maior validade interna dos resultados, permitindo uma maior compreensão do processo terapêutico envolvido no tratamento da ansiedade social com o THS.

No artigo 2 (FERREIRA *et al.*, 2014), os autores afirmam que o THS foi benéfico para a diminuição da ansiedade dos estudantes que participaram do programa, assim como para a melhora do desempenho social. Apenas dois participantes tiveram uma piora nos escores de habilidades sociais. Porém, em nenhum dos casos houve uma piora clínica no que se refere às outras variáveis medidas. Desse modo, no final da intervenção, os autores afirmaram que uma grande parcela dos participantes apresentou uma redução confiável nos níveis de ansiedade. As melhoras nos escores de habilidades sociais e no nível de ansiedade se mantiveram em longo prazo, com os períodos de *follow-up* variando entre os participantes de três meses até cinco anos. Esses dados indicam uma estabilidade dos resultados desse programa de treinamento de habilidades sociais por um longo período.

Quanto ao artigo 3 (LIMA *et al.*, 2019), os resultados indicaram mudanças confiáveis no repertório de habilidades sociais de todos os 11 participantes, sendo constatadas, em todas as avaliações pós-intervenção, mudanças positivas nos fatores do IHS. Porém, como limitação da pesquisa, os autores apresentam a falta de grupo controle e temas que foram desenvolvidos em uma única sessão, limitando a compreensão e aprendizagem dos comportamentos-alvo do programa.

No artigo 4 (SÁNCHEZ-TERUEL *et al.*, 2015), a amostra inicial foi constituída por 247 alunos, mas houve uma perda amostral, totalizando ao final 216 participantes. Na avaliação pré-intervenção, os participantes do grupo experimental e grupo controle apresentaram um repertório de habilidades sociais muito abaixo da média aferida pelo instrumento. Porém, no grupo experimental, houve uma melhora significativa das HS no pós-teste, o que não foi constatado em relação aos membros do grupo controle. Os autores destacaram que o conjunto de habilidade que melhorou nos alunos do grupo treinado foi principalmente a autoexpressão em situações sociais, a expressão de raiva ou desacordo, dizer “não” e cortar interações. Assim, os autores concluíram que as habilidades sociais são competências que podem ser ensinadas a estudantes de Ciências da Saúde, com custo e tempo reduzidos, defendendo que devem-se considerar, dentro da grade curricular de formação desses profissionais, conteúdos específicos relacionados a essas habilidades. Como limitação de pesquisa, os autores afirmam que o uso do autorrelato pode apresentar-se como problemático

em termos de confiabilidade nas medidas, sendo necessário o desenvolvimento de metodologias alternativas para medir o grau de habilidades sociais antes, durante e após a intervenção.

No artigo 5 (LOPES *et al.*, 2017), os autores destacam os ganhos (51,4%) no escore total de habilidades sociais, assim como nos fatores relacionados às habilidades de autoafirmação e enfrentamento com risco e autoexposição a desconhecidos e situações novas na avaliação pós-intervenção. Além disso, observa-se que três meses após o término do programa, aqueles estudantes que obtiveram essas melhoras mantiveram suas aquisições em habilidades sociais. Os autores afirmam que os participantes que não apresentaram melhoras significativas após a intervenção parecem ser aqueles que já apresentavam escores altos na avaliação de pré-teste no escore total de habilidades sociais, configurando um efeito de teto que restringe a possibilidade de novas aquisições. Contudo, apesar dos resultados positivos, os autores apontam como uma limitação da pesquisa a ausência de grupo controle para melhor validar os resultados demonstrados.

Considerando essas análises, conclui-se que existem evidências na literatura consultada quanto ao impacto positivo do treinamento de habilidades sociais no grau de ansiedade social, ansiedade geral, depressão e repertório social de estudantes do ensino superior. O delineamento de pré e pós-teste utilizado em todos os cinco estudos reforçam essas evidências e sua confiabilidade. Ao realizar medidas acerca do fenômeno que se pretende alterar a partir de uma dada intervenção, antes mesmo desta ter início, o pesquisador estabelece uma linha de base que permite comparar se após a intervenção realmente ocorreram mudanças no fenômeno estudado. Portanto, a realização de medidas antes e após uma intervenção aumenta a chance de os resultados encontrados serem realmente ocasionados pela variável interveniente e não por outros acontecimentos estranhos à intervenção.

Por outro lado, os próprios autores apontaram falhas nesses trabalhos que podem comprometer a confiabilidade das evidências como, por exemplo, número limitado da amostra, abandono do programa por estudantes, falta de grupo controle, medida única de autorrelato. Em relação aos problemas de autorrelato apontados por Sánchez-Teruel *et al.* (2015), observa-se uma necessidade de desenvolvimento de outras metodologias que possibilitem a avaliação das habilidades sociais. Quando feitas as comparações com outras pesquisas de Revisão Sistemática sobre THS, mesmo que não seja em estudantes universitários, ainda notam-se problemas muito parecidos, sendo os estudos sobre o tema muito recentes no Brasil, como foi observado por Freitas (2013). Outro problema apontado por alguns autores refere-se à ocorrência de alunos que não tiveram uma melhora significativa ou que até mesmo tiveram uma piora, demonstrando

a necessidade de estudos com controle de outras variáveis e amostras maiores e mais heterogêneas, visto que os estudos tenderam a trabalhar com estudantes da mesma área e/ou curso e/ou instituição, possibilitando maior compreensão desse fenômeno de piora observado em alguns trabalhos.

Comparando-se os resultados dos trabalhos analisados aqui - os quais demonstram o potencial que um programa de Treinamento de Habilidades Sociais tem para uma melhora geral do quadro de saúde mental, desempenho social e acadêmicos para estudantes de graduação - com outros estudos de revisão sistemática encontrados na literatura, observam-se convergências de resultados.

Pita (2020) realizou uma revisão sistemática de literatura acerca do tema Treinamento de Habilidades Sociais (THS) em estudantes universitários publicados em periódicos nacionais entre janeiro de 2009 e setembro de 2019. Foram encontrados nove artigos, sendo a maioria de pesquisas contendo delineamentos pré-experimentais, com predominância no uso de instrumentos objetivos e de autorrelato (com predominância do inventário IHS-Del-Prette, 2001) e tiveram como objetivo avaliar a efetividade do programa. A autora afirmou que todos os estudos demonstraram mudanças significativas no repertório dos estudantes após a implementação do THS. Esses resultados se igualam àqueles obtidos pela presente pesquisa. Concluindo, a autora afirma que além da eficácia da aplicação do THS no público universitário, também foi possível perceber que existe uma validade social do programa, visto que as habilidades aprendidas podem ser generalizadas para outros contextos, além dos acadêmicos. Por conseguinte, a autora relata problemas metodológicos das pesquisas por ela revisadas semelhantes aos aqui já listados, enfocando a escassez de relatos de pesquisas com delineamento experimental na literatura acerca do tema.

Também Bolsoni-Silva *et al.* (2020) realizaram um trabalho que teve como objetivo descrever os estudos realizados a partir de um protocolo específico de intervenção para universitários denominado Promove-universitários, o qual baseia-se na metodologia do treinamento de habilidades sociais. Foram analisados sete trabalhos, onde três avaliaram o repertório geral dos universitários sem dificuldades específicas, e os outros quatro, avaliaram o repertório geral de universitários que apresentavam dificuldades específicas. Todos os estudos avaliados adotaram o IHS (DEL PRETTE, 2001) para avaliar os repertórios de habilidades sociais, além de outros instrumentos conforme encontrado na presente revisão. Quanto ao delineamento de pesquisa dos sete trabalhos, somente um adotou o delineamento experimental. Os demais foram baseados em delineamentos quase-experimentais, o que também está em

concordância com os achados do presente trabalho. No que se refere aos resultados do protocolo de intervenção, foram constatadas melhoras significativas quanto à ampliação do repertório social dos estudantes participantes, assim como redução, à níveis não clínicos, de quadros de depressão, fobia social e transtorno de ansiedade, ratificando as evidências encontradas no presente trabalho acerca da eficácia de intervenções baseadas no treinamento de habilidades sociais para estudantes do ensino superior.

Assim, pode-se afirmar que existem evidência na literatura acerca da eficácia do THS para estudantes do ensino superior. No entanto, são necessários mais estudos, visto que a escassez de trabalhos sobre o tema foi um dos principais problemas enfrentados pelas autoras do atual estudo. Nota-se que ao fazer uma busca sobre o tema nas bases de dados utilizadas nesta revisão de literatura, foram encontrados muitos artigos teóricos e de levantamento, mas poucos traziam delineamentos experimentais, quase experimentais ou até mesmo estudos de caso. Na verdade, não foram encontrados estudos experimentais. Os autores adotam grupo controle, mas sem a distribuição dos estudantes entre os grupos de intervenção e grupo controle de forma randomizada, que é uma técnica padrão ouro na discussão de práticas clínicas baseadas em evidências.

Por fim, verifica-se que, a despeito do aumento em termos de profissionais que vêm adotando o THS como ferramenta de intervenção junto à estudantes do ensino superior, no Brasil, ainda existe certa carência sobre qual a melhor forma de conduzir as intervenções para se alcançar resultados que indiquem significância clínica. Essa lacuna parece ser consequência de falta de estudos que adotem delineamentos experimentais de pesquisa, os quais permitem maior credibilidade dos resultados alcançados. Segundo Del Prette e Del Prette (2011), trabalhos com delineamento experimental, adotando grupo-controle, e distribuição randomizada entre grupos aumentam a validade interna dos estudos sobre o tema. Além disso, é necessário melhorar os instrumentos de medidas como os protocolos e manuais de intervenção, que ainda são alvo de críticas, a fim de melhorar a integridade e a concordância quanto à efetividade da intervenção. No que se refere ao conteúdo e metodologia adotada nos programas de THS, devem ser utilizados de formas flexíveis, prevendo adaptações às características do cliente, do contexto, da cultura, além de prever as orientações necessárias para o planejamento e desenvolvimento do processo de intervenção, mas mantendo as bases teóricas e metodológicas da proposta (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011).

Considerações finais

Nota-se que as pesquisas sobre Treinamento de Habilidades Sociais com estudantes do ensino superior são relativamente recentes no Brasil, mesmo havendo muitas publicações sobre o tema, não há muito material que atenda ao critério adotado aqui: ser uma pesquisa experimental ou quase-experimental, ou seja, que demonstre evidências de eficácia da modalidade de intervenção. As investigações baseadas em revisões sistemáticas de literatura são projetadas para responder às seguintes questões: 1) A intervenção funciona? 2) Por que ela é eficiente ou não (incluindo seu funcionamento, viabilidade, adequação e significância)? 3) Como os participantes experimentam a intervenção? (ROSENSTOCK *et al.*, 2019, p. 5).

Respondendo a esses questionamentos sobre o objeto de estudo do presente trabalho, pode-se dizer que sim, existem evidências da eficácia do Treinamento de Habilidades Sociais para estudantes de graduação, apesar das restrições metodológicas identificadas em alguns trabalhos revisados.

A presente pesquisa também apresentou limitações no que tange ao número reduzido de bases de dados investigadas e tipo de material. Por exemplo, não foram avaliadas teses e dissertações publicadas no país, assim como foram excluídos artigos redigidos em outras línguas como inglês e/ou publicados em outras bases de dados não inseridas no Portal de Periódicos da Capes. Além disso, ao excluir os trabalhos apresentados durante os Seminários Internacionais de Habilidades Sociais realizados no Brasil pela falta de acesso aos artigos completos, pode-se ter excluído dados e evidências importantes sobre a temática. Sugere-se novas pesquisas abrangendo outras bases e publicações.

Assim, os estudos nessa área devem continuar crescendo e tomando cada vez mais conhecimento e espaço, principalmente dentro das instituições que ofertam cursos de nível superior, oferecendo o embasamento necessário para programas de intervenção e promoção da saúde mental junto a seus alunos. É importante estar ciente da problemática que o alto índice de evasão de estudantes do ensino superior gera atualmente e a implicação deste fenômeno para a democratização do acesso a esse nível de ensino se tornar realidade em nosso país. Estudos futuros que consigam demonstrar maior eficácia dessas intervenções, apontando não só resultados positivos, mas principalmente quais os fatores que compõem os programas são fundamentais para garantir melhoras em nível de desenvolvimento social, psicológico e acadêmicos dos estudantes, gerarão resultados promissores.

Referências

ALMEIDA, Nome; SOARES, Nome. Transição e adaptação à universidade. In MÉRCURI; Polydoro. **Estudantes universitário: características e experiências de formação**. Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária, 2003.

BOLSONI-SILVA, Alessandra *et al.* **Promove-universitários: treinamento de habilidades sociais**. Guia Teórico e Prático. São Paulo: Hogrefe, 2020.

CABALLO, C. **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento**. São Paulo: Santos, 1996.

CANGUSSÚ, Maria B. B. L; FERREIRA, Mônica F. **Habilidades sociais e personalidade: aspectos correlacionais que influenciam no comportamento de risco social dos adolescentes**. Revista iniciação científica, n. 4, p. 130 -134, 2016. Disponível em: <<https://revistas.newtonpaiva.br/inc/inc-04-12-habilidades-sociais-e-personalidade-aspectos-correlacionais-que-influenciam-no-comportamento-de-risco-social-dos-adolescentes/>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

DELL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A.P. **Habilidades sociais - Intervenções efetivas em grupos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A.P. **Competência social e habilidades sociais**. Petrópolis/RJ: Editora Vozes, 2017.

DUTRA, Herica Silva; REIS, Valesca Nunes dos. **Desenhos de estudos experimentais e quase-experimentais: definições e desafios na pesquisa em enfermagem**. Revista de Enfermagem UFPE [On line], v. 10, n. 6, p. 2230-2241, maio 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11238>>. Acesso em: 22 abr. 2021.

FERREIRA, Vinicius Santos; OLIVEIRA, Maria Aparecida; VANDENBERGHE, Luc. **Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários**. Psicologia: Teoria e Pesquisa [On line], v. 30, n. 1, p. 73-81, jan-mar 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722014000100009>. Acesso em: 8 jan. 2021.

FREITAS, Lucas Cordeiro. **Uma revisão sistemática de estudos experimentais sobre treinamento de habilidades sociais**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e

Cognitiva, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 75-88, ago. 2013. Disponível em:
<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v15n2/v15n2a07.pdf>>. Acesso em: 11 dez. 2020.

GALVÃO, Cristina Maria; SAWADA, Namie Okino. **Prática baseada em evidências: estratégias para sua implementação na enfermagem.** Rev Bras Enferm, Brasília, v. 56, n. 1, p. 57-60, 2003. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672003000100012>.
Acesso em: 4 mar. 2021.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Luiz Marques. **Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação.** Logeion. v.6, n. 1, p. 57-73, 2019. Disponível em: <<http://revista.ibict.br/fiinf/article/view/4835/4187>>. Acesso em: 18 mar. 2021.

GIOVANNI, Monice Kattar; TADEUCCI, Marilsa de Sá; OLIVEIRA, Aparecida de Araújo Querido. **Procedimentos e efeitos de treinamentos de habilidades sociais para engenheiros: relato de um grupo.** In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 30. Maturidade e desafios da Engenharia de Produção: competitividade das empresas, condições de trabalho, meio ambiente. Anais... São Carlos, SP, Brasil, 2010. Disponível em:
<http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2010_TN_STO_116_758_16314.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2021.

LIMA, Cláudio de Almeida; SOARES, Adriana Benvenides; SOUZA, Marisangela Siqueira. **Treinamento de habilidades sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico.** Psic. Clin., Rio de Janeiro, v. 31, n.1, p. 95-121, jan-abr., 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652019000100006>. Acesso em: 12 mar. 2021.

LOPES, Daniele Carolina; DESCANIO, Denise; FERREIRA, Bárbara Carvalho; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Treinamento de habilidades sociais: avaliação de um Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional para universitários de Ciências Exatas.** Interação em psicologia, v. 21, n. 01, 2017. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/36210>>. Acesso em: 20 mar. 2021.

LOPES, Daniele Carolina; GERÓLAMO, Mateus Cecílio; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; MUSETTI, Marcel Andreotti; DEL PRETTE, Almir. **Social skills: a key factor for engineering students to develop interpersonal skills.** International Journal of Engineering Education, Dublin, Ireland, v. 31, n. 1(B), p. 405-413, 2015. Disponível em:
<https://www.researchgate.net/profile/Daniele-Lopes-2/publication/271386072_Social_Skills_A_Key_Factor_for_Engineering_Students_to_Develop_Interpersonal_Skills/links/54c6b1340cf238bb7d0954c9/Social-Skills-A-Key-Factor-for-Engineering-Students-to-Develop-Interpersonal-Skills.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2021.

MAGALHÃES, Pethymã P; MURTA, Sheila G. **Treinamento de habilidades sociais em estudantes de psicologia: um estudo pré-experimental.** Temas em Psicologia da SBP, v. 11, n. 1, p. 28–37, 2003. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2003000100004>. Acesso em: 15 mar. 2021.

MELNIK, Tamara; ATALLAH, Álvaro Nagibe. **Psicologia baseada em evidências: provas científicas da efetividade da psicoterapia.** São Paulo: Santos, 2011.

PITA, Taíze Cordeiro. **Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma análise de produção nacional.** Trabalho de Conclusão de Curso [Graduação em Psicologia] - Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/19701/1/THA%c3%8dZE%20CORDEIRO%20PITA%20tcc.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2021.

PUREZA, Juliana da Rosa; RUSCH, Sabrina Gomes de Souza; WAGNER, Marcia; OLIVEIRA, Margareth da Silva. **Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção.** Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 8, n.1, jun. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100002>. Acesso em: 14 fev. 2021.

ROSENSTOCK *et al.* **Prática baseada em evidências e sistemas computacionais: revisão sistemática da literatura qualitativa.** Temas em saúde, João Pessoa, v.19, n.2, 2019. Disponível em: <<https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/05/19208.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2021.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. **Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica.** Rev. bras. fisioter., São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan.-fev. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-35552007000100013>. Acesso em: 19 mar. 2021.

SÁNCHEZ-TERUEL, David; ROBLES-BELLO, María Auxiliadora; GONZÁLEZ-CABRERAB, Manuel. **Competencias sociales en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud.** Educ Med. v. 16, n. 2, p. 126-130, 2015. Disponível em: <<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181315000248?token=1398F313357BEA8DAE7F8FBDFCF1C30B69E83F42EDC93D6E8DDE1D48FD0DBE903093D32AC522505216E8A6D24A4E2D7B&originRegion=us-east-1&originCreation=20210423012249>>. Acesso em: 19 fev. 2021.

Social Skills Training: Evidence of effectiveness for higher education students according to literature

Abstract: The present work aimed to conduct a systematic review of literature regarding the theme of Social Skills Training for undergraduate students. To the purpose, articles were searched in the SCIELO databases, Periodical Portal of CAPES and in the International Annals Seminars in Social Skills. At first, 129 papers written in Portuguese and Spanish, published between 2010 and 2020, were selected. Applying the inclusion and exclusion criteria proposed for this study, 24 articles and abstracts were pre-selected. Subsequently, five articles were selected for reading and full analysis. The results show that there is evidence supporting the effectiveness of promoting Social Skills Training programs for undergraduate students. Nevertheless, limitations related to the reliability of the studies can be verified due to the research delineations adopted likewise sample sizes. Thus, it can be seen that the SST is an important intervention tool aimed at psychosocial development, the reduction of psychological distress and, consequently, better academic achievement for undergraduate students. Contrariwise, due to the low number of papers found in the researched period, as well as the limitations of the those analyzed, it is relevant to emphasize the importance of further research in this area.

Keywords: Social skills training; undergraduate student; social skills; systematic literature review.