

Ano 3, Vol IV, Número 1, pág.46-57, Humaitá, AM, jan-jun, 2010.

## **ORIENTAÇÃO PARA SAÚDE: INDICADORES DE BEM ESTAR SUBJETIVO DE DISCENTES DO ENSINO SUPERIOR NO AMAZONAS/BRASIL**

Mayla Luzia Algayer Peluso<sup>1</sup>.  
Suely A. do Nascimento Mascarenhas<sup>2</sup>

**RESUMO:** O bem-estar subjetivo é um termo psicológico que costuma ser empregado na literatura como sinônimo de felicidade, sendo considerado adequado o uso do termo “bem-estar” devido à diversidade de conotações associadas ao conceito de felicidade. Trata-se da possibilidade de se fazer uma reflexão sobre a avaliação elaborada pelo próprio indivíduo sobre a sua vida. Estudos realizados neste domínio concluem que a realização acadêmica faz parte dos fatores de felicidade, na opinião de sujeitos brasileiros, universitários ou não, sendo a educação considerada um preocupante problema social. Este trabalho tem como objetivo geral determinar índices de satisfação e bem-estar em amostras de estudantes universitários, e sua relação com o rendimento acadêmico, considerando as atividades escolares, a conclusão de que níveis mais altos de felicidade e satisfação que estão relacionados a comportamentos mais positivos no trabalho.

**Palavras-chave:** Saúde. Bem-estar subjetivo. Rendimento acadêmico,

## **ORIENTACIÓN PARA LA SALUD: INDICADORES DEL BIENESTAR SUBJETIVO DE LOS ALUMNOS DE LA ENSEÑANZA SUPERIOR NEL AMAZONAS/BRASIL**

**RESUMEN:** El bienestar subjetivo es un término psicológico que suela ser empleado en la literatura como sinónimo de felicidad, siendo considerado adecuado el uso del término “bienestar” debido a la diversidad de connotaciones asociadas al concepto de felicidad. Se trata de la posibilidad de hacerse una reflexión sobre la evaluación elaborada por el propio individuo sobre su vida. Estudios realizados en este dominio concluyen que la realización académica hace parte de los factores de felicidad, en la opinión de sujetos brasileños, universitarios o no, siendo la educación considerada un preocupante problema social. Este trabajo tiene como objetivo general determinar índices de satisfacción y bienestar en muestras de estudiantes universitarios, y su relación con el rendimiento académico, considerando las actividades escolares, la conclusión de que niveles más altos de felicidad y satisfacción que están relacionados a comportamientos más positivos en el trabajo.

**Palabras-clave:** Salud. Bienestar subjetivo, Rendimiento académico,

---

<sup>1</sup> Bolsista do projeto de pesquisa PIBIC – 0034/10/CNPq. Acadêmica do curso de Licenciatura em Pedagogia da UFAM – Universidade Federal do Amazonas. IEAA – Instituto de Educação, agricultura e Ambiente, CVRM – Campus Vale do rio Madeira. Email: [mayla-luzia@hotmail.com](mailto:mayla-luzia@hotmail.com).

<sup>2</sup> Prof. Dra Orientadora do projeto de pesquisa PIBIC – H/0034/10/CNPq. Email: [suelymascarenhas1@yahoo.com.br](mailto:suelymascarenhas1@yahoo.com.br).

## **Introdução**

A literatura sobre felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida, em seus diferentes aspectos, experimentou significativo crescimento nas duas últimas décadas. Esse ramo da ciência está preocupado, principalmente, com a forma e as razões pelas quais as pessoas conduzem suas vidas de maneira positiva (SNYDER & LOPEZ, 2001; SWANBROW, 1989). Neste sentido, a satisfação com a vida é um indicador-chave de bem-estar, em geral baseada mais em critérios subjetivos do que em medidas objetivas definidas por especialistas e afetada por fatores situacionais, humor e padrões de comparação (DIENER, 1984; DIENER & SUH, 2000).

O bem-estar subjetivo é uma área da psicologia que tem crescido muito ultimamente, cobrindo estudos que têm utilizado as mais diversas nomeações, tais como: felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo. De forma ampla, pode-se dizer que o tema foca como as pessoas avaliam suas vidas (DIENER, 1996). Mais especificamente, este construto diz respeito a como e por que as pessoas experienciam suas vidas positivamente. Também é considerada a avaliação subjetiva da qualidade de vida. (GIACOMONI C. H. 2004)

Entendemos então que, o bem estar subjetivo está relacionado com o que cada pessoa pensa e acredita ser suficiente para sua vida. Dentro do contexto universitário o bem-estar subjetivo, como em qualquer outro contexto, influencia o rendimento do discente. Estudos realizados neste domínio concluem que a realização acadêmica faz parte dos fatores de felicidade, na opinião de sujeitos brasileiros, universitários ou não, sendo a educação considerada um preocupante problema social (DELA COLETA, DELA COLETA & DELA COLETA, 2005).

Nesse sentido são necessárias investigações que privilegiavam abordagens desenvolvimentistas na análise dos processos de transição do ensino secundário para o ensino superior, concretamente ao nível do estudo das implicações das tarefas desenvolvimentais no bem-estar psicológico e rendimento escolar do jovem adulto (DIAS & FONTAINE, 1996). De fato, as alterações que se

fizeram sentir neste sistema nas últimas décadas do século XX, trouxeram maiores exigências de desenvolvimento psicossocial e autonomia aos estudantes. O alargamento do acesso ao ensino superior teve implicações, quer ao nível das pressões econômicas a que os estudantes de classes sociais mais baixas passaram a estarem sujeitos, ao contrário do que acontecia no sistema elitista; quer no que respeita à alteração para um ambiente no ensino superior mais autônomo, com menor interação individual entre docentes e discentes e maior competição entre alunos (RESAPES, 2002). Todos estes fatores contribuíram, assim, não só para um decréscimo do bem-estar e rendimento acadêmico, como para um aumento de psicopatologias nesta população (PEREIRA ET AL., 2004).

Neste sentido, este trabalho procura determinar índices de satisfação e bem-estar subjetivo em amostras de estudantes universitários, e sua relação com o rendimento acadêmico, podendo contribuir para a elaboração de trabalhos de orientação para a saúde dentro do ambiente universitário.

### **Bem estar subjetivo, teorias e conceitos:**

Desde os tempos antigos as pessoas procuram seu bem-estar com o mundo, as pessoas, o trabalho, ou seja, procuram ser felizes dando prazer não só a ela, mas também às pessoas à sua volta. O interessante é que a maioria dos seres humanos procura agradar e fazer os outros felizes, e quando isso não acontece elas acabam se tornando infelizes (GONÇALVES, 2008). Por muito tempo a Psicologia procurou estudar mais os problemas que atingem o bem-estar do ser humano do que as reações positivas como a potencialidade, motivação e capacidade que tem por finalidade promover a felicidade humana (GRAZIANO, 2005).

A Psicologia passa a se interessar não só apenas pelo estudo da fraqueza e do dano, mas também pelo estudo da qualidade e da virtude, pois, tratar não significa apenas consertar o que está com defeito, mas também cultivar o que temos de melhor. (SNYDER, C. R.; SHANE J. 2009).

Pesquisas têm sido desenvolvidas no sentido de compreender o processo do bem-estar subjetivo do ser humano. As bases do estudo do bem-estar

subjetivo surgem no campo da filosofia com o objetivo de estudar a felicidade (GONÇALVES, 2008). Conforme Fiquer, (2006) os filósofos gregos Demócrito, Sócrates, Platão, Aristóteles e Epicuro foram os primeiros estudiosos a pensar e a compreender os significados da felicidade e sua relevância para a vida dos indivíduos. No entanto, na Idade Média percebe a falta de preocupação com este tema tão importante que é inerente a todos, porém começou a ser estudada novamente a partir do século XIX com o advento da Psicologia Científica.

O bem-estar subjetivo é composto de quatro subcomponentes: Satisfação com a vida (aspecto cognitivo), afeto positivo, afeto negativo (aspecto emocional) e felicidade (preponderância dos afetos positivos sobre os afetos negativos). A felicidade é estudada através autorrelatos da avaliação subjetiva da qualidade de vida, constituindo-se no modo como as pessoas percebem-se emocionalmente.

De acordo com Diener (1995), o afeto positivo é um contentamento hedônico puro experimentado em determinado momento com um estado de alerta, de entusiasmo e de criatividade. É um sentimento transitório de prazer ativo, mais uma descrição de um estado emocional do que um julgamento cognitivo. Já o afeto negativo refere-se a um estado de distração e engajamento desprazível que também é transitório, mas, que incluem emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos afetivos e angustiantes.

A dimensão satisfação com a vida refere-se a um julgamento cognitivo de algum domínio específico na vida da pessoa, de forma geral um processo de juízo e avaliação geral da própria vida. (EMMONS, 1986). Ou ainda de acordo com (SHIN E JOHONSON, 1978) refere-se a uma avaliação sobre a vida de acordo com um critério próprio.

Sendo assim, o julgamento da satisfação depende de uma comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele escolhido. Quando uma pessoa apresenta um nível elevado de bem-estar subjetivo está experimentando satisfação com a vida, felicidade, emoções positivas frequentes e emoções negativas com pouca frequência. Do mesmo modo que

alguém, com baixo nível de bem-estar subjetivo não está tendo satisfação com a vida nem felicidade, e está experimentando mais emoções negativas e poucas positivas. (DIENER, SUH E DISHI, 1997; DIENER E LUCAS, 1999)

O bem-estar subjetivo é uma área da psicologia que tem crescido muito ultimamente, cobrindo estudos que têm utilizado as mais diversas nomeações, tais como: felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo. De forma ampla, pode-se dizer que o tema foca como as pessoas avaliam suas vidas (DIENER, 1996). Mais especificamente, este construto diz respeito a como e por que as pessoas experiênciam suas vidas positivamente. Também é considerada a avaliação subjetiva da qualidade de vida. (GIACOMONI C. H. 2004)

Neste sentido, o bem estar subjetivo está relacionado com o que cada pessoa pensa e acredita ser suficiente para sua vida. Dessa maneira, para alguns possuir bens materiais não significa alcançar a felicidade, pelo contrário, podendo ser feliz com o suficiente para sobreviver.

Diener e Seligman (2002) vão mais além quando afirmam que os estudos sobre pessoas felizes são raros na literatura científica, enquanto investigações sobre pessoas muito felizes não existe. Segundo Myers e Diener (1995), artigos psicológicos referentes a estados negativos excedem aqueles que estudam estados positivos em uma proporção de 17 artigos para um. A diferença observada entre o número de artigo é surpreendente

Verifica-se que a área da psicologia positiva tem crescido gradativamente a cada ano, sendo que os pesquisadores estão demonstrando interesse no lado positivo do ser humano, pois este é parte fundamental para entender o sucesso profissional e pessoal de cada indivíduo. Com a mudança de foco da investigação para a dimensão positiva da saúde mental, o bem-estar subjetivo assume-se como o conceito chave de um campo de investigação emergente desenganando Psicologia Positiva. (PAIS RIBEIRO, 2005)

A psicologia não deve se ater apenas ao estudo da doença da fraqueza e das forças e virtudes humanas. O tratamento psicológico não envolve apenas um reparo de algo que está quebrado, mas o cultivo do que há de melhor em casa indivíduo. A psicologia não deve ser concedida apenas como uma filial da

medicina preocupada com a doença ou a saúde, ela é muito mais abrangente, pois envolve o trabalho, a educação, a introspecção, o amor e o crescimento (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000).

Seligman (2004, p.287) afirmou que ambos os termos – felicidade e bem estar subjetivo -, podem ser utilizados de maneira intercambiável, descrevem “os objetivos de todos os esforços da “Psicologia Positiva” incluindo “sentimentos positivos (êxtase e conforto, por exemplo) e atividade positivas (absorção e dedicação, por exemplo)”.

Portanto, estudos do bem-estar subjetivo abrem as portas para novas contribuições que busquem o entendimento do ser humano a partir de suas potencialidades, e não apenas de suas fraquezas, como acontecia até pouco tempo no campo de estudos científicos da psicologia.

### **Orientação para Saúde:**

Saúde não é somente uma palavra que caracteriza a ausência de doenças, uma vez que esse conceito envolve aspectos mais amplos, como o bem-estar físico, mental e social. Nos últimos anos a investigação em Psicologia, tem vindo a modificar-se, evidenciando uma tendência para abordar as variáveis positivas e preventivas (SIMONTON *et al.*, 2005) estudando assim, os aspectos positivos da experiência humana, entendendo e fortalecendo os fatores que permitem aos indivíduos prosperar, de uma forma geral, melhorar a qualidade de vida, (SELIGMAN *et al.*, 2000).

Tal perspectiva apóia-se na evidencia de que as atitudes de zelar pela promoção e manutenção da própria saúde ou o contrário, são comportamentos aprendidos podendo estar nas agendas das lideranças em educação para a saúde como forma de viabilizarem ações que favoreçam a prevenção e promoção da qualidade de vida e do bem-estar psicossocial em todos os contextos da convivência humana saudável (RIBEIRO, 2005, 2007). Levando também em consideração o que preconiza a Constituição Federal do Brasil de 1988, que estabelece como direito de todo cidadão e dever do Estado o acesso e a oferta

de serviços sociais, tais como, saúde e educação, ou seja, condições primárias para o bem-estar psicossocial que caracteriza a qualidade de vida é direito de todos.

Diante desses aspectos, fica claro que a promoção da saúde depende de comportamentos individuais e também de aspectos de dimensão coletiva sendo este último caso uma questão intimamente relacionada às políticas públicas. Dentro do contexto acadêmico o conceito de orientação para saúde se encaixa atendimento do serviço social da universidade ou ainda no serviço de orientação educativa, os problemas abordados nestes serviços são multifacetados e complexos, desde os mais pessoais e desenvolvimentais, tais como relacionados com, saúde e bem-estar, passando pelos problemas de natureza acadêmica, tais como stress e ansiedade, competências de estudo e estratégias de gestão do tempo, relações interpessoais, inserção no mercado de trabalho até as de foro psicopatológico. De acordo com os problemas identificados nos alunos do ensino superior, bem como o tipo de instituição e estrutura de apoio, assim são diversificadas as abordagens de aconselhamento psicológico.

### **Rendimento acadêmico e Bem estar subjetivo:**

A literatura nos domínios da Psicologia Educacional e da Psicopedagogia, fundada em estudos empíricos, sugere que existem relevantes associações na relação entre a relação entre bem-estar subjetivo e o sucesso, a realização, a produtividade funcional ou profissional. Se as pessoas sentem-se bem nos papéis profissionais que realizam em razão de um ambiente físico e não físico de promoção ao seu bem-estar sentem-se seguras para investir tempo e talento na realização do melhor trabalho possível.

No caso do estudante a busca da eficiência e eficácia na realização das atividades de estudo que conduzem à aprendizagem significativa e, por conseqüência, a uma boa formação profissional, uma vez que o ordenamento jurídico brasileiro estabelece que as atividades acadêmicas de ensino-pesquisa-extensão são indissociáveis e que ao referido serviço público deve ser ofertado

com garantia de padrão de qualidade entendida como a eficiência estabelecida como princípio constitucional dos serviços públicos (BRASIL, 1988,1996).

### **Metodologia:**

Considerando o interesse de que os resultados sirvam para prever os comportamentos que exercem efeitos sobre o rendimento acadêmico, neste caso a relação família-universidade. A opção metodológica é pelo enfoque quali-quantitativo transversal, com amostra representativa da população, pois todo fenômeno existe em alguma medida e qualidade.

### **Amostra:**

Participaram da pesquisa  $n=300$  sujeitos, sendo 175 (58,3%) do sexo feminino e 113 (37,7%) do sexo masculino e 12 (4,0%) não se identificaram quanto ao gênero, todos acadêmicos matriculados em diversos cursos da Universidade Federal do Amazonas — UFAM/Humaitá 82% e da Universidade do Estado do Amazonas – UEA em Humaitá 11,7% e UEA em Humaitá 6,3%.

### **Instrumento:**

Os instrumentos utilizados para a coleta dos dados foram as *Escalas PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)* – Afetividade positiva e afetividade negativa. Bem-estar subjetivo – 22 itens e *SWLS (Satisfaction with Life Scale)* avalia a satisfação com a vida uma dimensão do bem-estar subjetivo (BES) – 5 itens. Os dados foram analisados com o auxílio do programa SPSS, versão 15.0 de acordo com os objetivos da investigação.

### **Resultados e Discussão:**

Da análise descritiva dos dados foram diagnosticados indicadores significativos nos itens: 5. *Forte*  $F=5,757$  e  $p=0,17$ , 10. *Orgulhoso*  $F=5,773$  e  $p=0,17$ , 14. *Inspirado*  $F=6,381$  e  $p=0,12$ , 21. *Emocionado*  $F=6,399$  e  $p=0,12$ ,



da Escala PANAS, apontando para um equilíbrio entre as afetividades positivas e negativas dos acadêmicos, o que resulta em demonstração de sentimentos positivos referentes a vida acadêmica.

Já na da Escala SWLS relativo à satisfação com a vida o item com maior significância foi o item 1. *A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse*, com  $F=5,218$  e  $p=0,23$ . Os dados expostos mostram claramente que a concepção de bem-estar passa prioritariamente pela satisfação, esses resultados refletem ao analisarmos o rendimento desses universitários, quando observamos que 44,0% apresentam sua média de rendimento variando entre 5,1 e 7,0.

### **Considerações finais:**

O conjunto de estudantes que integram essa amostra apresenta indicadores de afetividade positiva e satisfação com a vida adequados o que exerce efeito favorável sobre o processo de estudo e aprendizagem e rendimento acadêmico.

Os resultados verificados nesse estudo coincidem com conclusões de outras investigações realizadas nesse domínio acadêmico e demonstram a importância de desenvolver trabalhos alicerçados na investigação e na interdisciplinaridade com outras ciências e outros profissionais, enriquecendo as teorias e práticas do apoio psicológico no ensino superior, através de políticas de orientação educativa no ensino superior que possam contribuir para apoiar e promover a saúde psicológica dos estudantes.

### **Referências:**

BESSA, J. & TAVARES, J. (2000). Níveis de ajustamento e auto regulação académica em estudantes do 1.º ano de ciências e engenharia da Universidade de Aveiro. In J. Tavares & R. Santiago (Eds), *Ensino Superior, (in)sucesso académico*. Porto: Porto Editora.

CHIUZI, R. M. (2006). **As Dimensões das Organizações Positivas e seus Impactos sobre o Bem-Estar dos Trabalhadores**. 2006. 74 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Faculdade de Psicologia, UMESP, São Bernardo do Campo.

DELA COLETA, A. S. M., DELA COLETA, M. F., & Dela Coleta, J. A. (2005). O que me falta para ser feliz? [Resumo]. Em Sociedade Brasileira de Psicologia (Org.), *Resumos de Comunicações Científicas. XXXV Reunião Anual de Psicologia* (CD-ROM). Ribeirão Preto: SBP.

DELA COLETA, M. F. & DELA COLETA, J. A. (1997). Satisfação com aspectos da vida: uma comparação entre 41 culturas. [Resumo]. Em Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), *Resumos. XXVI Congresso Interamericano de Psicologia* (pp.138-139). São Paulo: SIP.

DELA COLETA, M. F., DELA COLETA, J. A. & Diener, E. (1996). Estudo transcultural do sentimento de satisfação e de felicidade. [Resumo]. Em Sociedade Brasileira de Psicologia (Org.), *Resumos de Comunicações Científicas. XXVI Reunião Anual de Psicologia* (p. 184). Ribeirão Preto: SBP.

DIAS, G. F., (2006). *Apoio Psicológico a jovens do ensino superior: métodos, técnicas e experiências*. Porto: Edições Asa.

DIENER, E. Subjective Well-being: The science of happiness, and a proposal a national index. *American Psychologist*. v. 55, n. 1, p. 34-43, Oct. 2000.

DIENER, E.; SCOLLON, C. N.; LUCAS, R. E. *The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness*. *Advances in cell aging and gerontology*. v. 15, Set. 2003.

FIQUER, J. T. **Bem-estar subjetivo:** influência de variáveis pessoais e situacionais em auto-relatos de afetos positivos e negativos. 2006. 158 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 2006.

GONÇALVES, I. (1997). O serviço de apoio psicológico do Instituto Superior Técnico: Balanço do trabalho realizado durante o ano de 1995. *Actas da Conferência Internacional A Informação e a Orientação Escolar e Profissional no Ensino Superior: Um desafio da Europa*. Universidade de Coimbra.

GRAZIANO, L. D. **A Felicidade Revisitada:** um estudo sobre o bem-estar subjetivo na visão da psicologia positiva. 2005, 126 f. Tese (Doutorado em Psicologia) Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 2005. happiness and life satisfaction. In: SNYDER, C. R; LOPES, S. (Orgs.). *Handbook of Positive Psychology*. New Hork: Oxford, p. 63-73, Set. 2002.

NASCIMENTO, S. H. **As Relações entre Inteligência Emocional e Bem-Estar no Trabalho**. 2006. 101 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Faculdade de Psicologia, UMEP, São Bernardo do Campo, 2006.

**Recebido em 23/12/2009. Aceito em 20/2/2010.**