

PERCEÇÕES DE FELICIDADE E FATORES INFLUENCIADORES:
UM ESTUDO QUALITATIVO COM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

PERCEPTIONS OF HAPPINESS AND INFLUENCING FACTORS:
A QUALITATIVE STUDY WITH NURSING STUDENTS

PERCEPCIONES DE FELICIDAD Y FACTORES INFLUYENTES:
UN ESTUDIO CUALITATIVO CON ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Cristina Martins¹
Paula Encarnação²
Alexandra Esteves³
Fernando Petronilho⁴
Analisa Candeias⁵

¹Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), Coimbra; Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf) (cmartins@ese.uminho.pt) | <http://orcid.org/0000-0003-2047-6607>

²Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), Coimbra; Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf) (pse@ese.uminho.pt) | <https://orcid.org/0000-0002-7458-8105>

³Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais, Braga, Portugal (alexandraesteves@ics.uminho.pt) <https://orcid.org/0000-0003-0660-9485>

⁴Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), Coimbra, Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Coimbra, Portugal (fpetronilho@ese.uminho.pt) <https://orcid.org/0000-0002-3903-9100>

⁵Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC), Coimbra, Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Sociedade Portuguesa de História de Enfermagem (acandeias@ese.uminho.pt) <https://orcid.org/0000-0001-9620-163X>

Corresponding Author

Cristina Martins
Rua 10 de Junho, n.º 16
4700-565 Braga, Portugal
cmartins@ese.uminho.pt

RECEIVED: 13th May, 2023

ACCEPTED: 15th January, 2024

PUBLISHED: 31st January, 2024

2024



RESUMO

Introdução: Na transição do ensino secundário para o ensino superior os estudantes enfrentam diversos desafios, suscetíveis de perturbar o seu bem-estar e felicidade. Sendo esta um constructo subjetivo, são essenciais estudos para uma melhor compreensão do fenómeno.

Objetivo: Explorar o conceito de felicidade e os fatores que a influenciam em estudantes do 1.º ano de Enfermagem de uma instituição de ensino superior.

Métodos: Estudo exploratório, qualitativo; amostra por conveniência de 63 estudantes do 1.º ano de Enfermagem. Dados recolhidos através de 2 questões abertas e analisados com técnica de análise de conteúdo temática (Bardin), utilizando o NVivo.

Resultados: Identificados três temas que concetualizam a felicidade: i) relacionamentos interpessoais positivos, ii) realização pessoal e iii) equilíbrio físico e psicológico. Dos diversos fatores que contribuem para a felicidade, destacaram-se: “relacionamentos pessoais”, “realização pessoal”, “saúde e bem-estar” e “condições de vida e ambiente”, incluindo o sucesso escolar.

Conclusão: Este estudo evidencia a felicidade como conceito complexo e multidimensional, influenciável por vários fatores, internos e externos, interligados e complementares. Conhecer estes fatores possibilita o desenho de intervenções promotoras de ambientes saudáveis e propícios à aprendizagem e à otimização da saúde.

Palavras-chave: felicidade, bem-estar psicológico, estudantes de enfermagem.

ABSTRACT

Introduction: In the transition from secondary education to higher education, students face several challenges, which are likely to disturb their well-being and happiness. Since this is a subjective construct, studies are essential for a better understanding of the phenomenon.

Objective: To explore the concept of happiness and the factors that influence it in 1st year nursing students at a higher education institution.

Methods: Exploratory, qualitative study; convenience sample of 63 1st year nursing students. Data collected through 2 open questions and analyzed with thematic content analysis technique (Bardin), using NVivo.

Results: Three themes that conceptualize happiness were identified: i) positive interpersonal relationships, ii) personal fulfillment and iii) physical and psychological balance. Of the various factors that contribute to happiness, the following stand out: “personal relationships”, “personal fulfillment”, “health and well-being” and “living conditions and environment”, including school success.

Conclusion: This study highlights happiness as a complex and multidimensional concept, influenced by several factors, internal and external, interconnected and complementary. Knowing these factors makes it possible to design interventions that promote healthy environments that are conducive to learning and optimizing health.

Keywords: happiness, psychological well-being, nursing students.

RESUMEN

Introducción: En la transición de la educación secundaria a la educación superior, los estudiantes enfrentan varios desafíos que probablemente perturben su bienestar y felicidad. Dado que se trata de un constructo subjetivo, los estudios son esenciales para una mejor comprensión del fenómeno.

Objetivo: Explorar el concepto de felicidad y los factores que influyen en ella en estudiantes de primer año de enfermería de una institución de educación superior.

Métodos: Estudio cualitativo exploratorio; muestra de conveniencia de 63 estudiantes de 1er año de enfermería. Datos recolectados a través de 2 preguntas abiertas y analizados con la técnica de análisis de contenido temático (Bardin), utilizando NVivo.

Resultados: Se identificaron tres temas que conceptualizan la felicidad: i) relaciones interpersonales positivas, ii) realización personal y iii) equilibrio físico y psicológico. De los diversos factores que contribuyen a la felicidad, se destacan: “relaciones personales”, “realización personal”, “salud y bienestar” y “condiciones de vida y medio ambiente”, incluido el éxito escolar.

Conclusión: Este estudio destaca la felicidad como un concepto complejo y multidimensional, influenciado por varios factores, internos y externos, interconectados y complementarios. El conocimiento de estos factores permite diseñar intervenciones que promuevan ambientes saludables que favorezcan el aprendizaje y la optimización de la salud.

Palabras Clave: felicidad, bienestar psicológico, estudiantes de enfermería.

Introdução

Na transição do ensino secundário para o ensino superior, os estudantes podem enfrentar diversos desafios, como a saída do seio familiar, um novo grau de independência, as expectativas aumentadas sobre o sucesso académico e um novo ambiente com a criação de laços com novos colegas e diferentes grupos sociais. Estes desafios são suscetíveis de perturbar o seu bem-estar e felicidade, especialmente nos jovens adultos com níveis de resiliência e estratégias de enfrentamento menos desenvolvidas para lidar com estas alterações. Acresce que, esta fase da vida do jovem adulto, coincide com uma fase de desenvolvimento psicossocial em que ele próprio se vê em novos papéis sociais (Galambos, Krahn, Johnson, & Lachman, 2020; Jiang, Lu, Chen, Miao, Li, & Deng, 2022), criando, através da exploração desses mesmos papéis, cenários de vulnerabilidade que poderão desencadear comportamentos de risco.

A instituição de ensino superior configura-se como um local que influencia a vida do estudante a vários níveis. Além da sua função de ensinar academicamente, atua e deve promover vivências académicas integrais, sendo mediadora de relacionamentos interpessoais e proporcionando um desenvolvimento intelectual e profissional, mas também a nível pessoal, social e afetivo. As vivências académicas de um estudante do ensino superior vão muito para além daquilo que é o seu rendimento ou performance académica, sendo mais completas quanto mais o estudante se sentir integrado e produtivo na sua instituição de ensino. Destas vivências fazem também parte as relações estabelecidas com outros colegas, a gestão de tempo, a autonomia, a autoconfiança, a socialização derivante da sua possível integração em grupos e/ou atividades extracurriculares ou a sensação de “fazer parte” de algo maior que ele próprio (Araújo, 2005).

Obviamente, as vivências académicas podem influenciar a saúde do estudante de ensino superior, e vice-versa, sendo esta um constructo multidimensional que é fundamental para uma experiência equilibrada ao nível das transições de todos os seres humanos. A saúde mental, que faz parte da saúde global (World Health Organization [WHO], 2022), é essencial para que o estudante possa cumprir com a sua missão enquanto tal, podendo ser promovida e alavancada no espaço da instituição de ensino superior, em particular pelo professor. Sendo a felicidade algo complementar à saúde mental (Pais-Ribeiro, 2012), então é necessário que se reflita e estude mais estes dois fenómenos, podendo os mesmos ser interligados de forma a compreender o bem-estar relativo ao perfil do estudante que se encontra aqui em foco. Assim, o objetivo deste trabalho, que foi desenvolvido no âmbito do projeto pedagógico Be+Happy- Meditação & Felicidade: Promoção do Bem-Estar no Estudante Universitário, passa por explorar o conceito de felicidade e os fatores que a influenciam em estudantes do 1.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem de uma instituição de ensino superior, na perspectiva dos participantes.

1. Enquadramento Teórico

A felicidade foi, ao longo dos tempos, motivo de curiosidade e de reflexão. Quando olhamos à nossa volta e nos apercebemos daquilo que é diferente ou igual nos outros que nos rodeiam, temos o instinto de questionar acerca daquilo que nos faz, a nós, mais ou menos felizes em comparação com os restantes. A felicidade, dizia Aristóteles (2009), pode ser realizada no caminho do equilíbrio e na feitura do bem, através do cumprimento das nossas virtudes – para isso, é necessário que nos coloquemos na posição de relação com esses outros, ou seja, dentro da subjetividade de uma ligação.

De acordo com Lyubomirsky e Lepper (1999), a felicidade consiste numa avaliação subjetiva que cada pessoa efetua sobre aquilo que lhe permite ser feliz ou infeliz, atendendo ao que é importante para si. Assim, a felicidade diz respeito a uma perspetiva pessoal, única e intransmissível, no sentido em que não é possível imputar aos outros a nossa própria felicidade. A American Psychological Association (2023) entende a felicidade como uma emoção, que compreende a alegria, o bem-estar e a satisfação. Encontrando-se altamente relacionada com a experiência de saúde mental de cada ser humano, a felicidade pode, desse modo, ser considerada como um fator influenciador da saúde de cada um, visto que não existe saúde sem saúde mental (WHO, 2022).

Devido a essa subjetividade, sabemos que o estudo científico da mesma pode ser complexo e dificultado, pois não existe um consenso em relação à mesma. Sem dúvida que não nos podemos esquecer da neurobiologia associada à



presença da sensação de felicidade, e que se encontra altamente relacionada com condições hormonais, como é o caso da ação da serotonina e da ocitocina (Radhika, Roopasree, & Mukkadan, 2022). Ainda assim, um corpo não é suficiente para caracterizar a condição humana, e é necessário atendermos às restantes dimensões da mesma aquando a reflexão acerca da felicidade.

A felicidade pode ser considerada uma aprendizagem e algo que se cultive; não se encontra somente associada à infância ou à velhice, a primeira condicionada pela surpresa das situações novas e expectativas e, a segunda, altamente marcada pelas aprendizagens realizadas ao longo da vida (Galambos et al., 2020). De facto, a felicidade é algo que é possível encontrar ao longo de todas as etapas de vida, sendo que a transição para a vida adulta pode ser fortemente marcada pelas experiências de cada um. O estudante de ensino superior apresenta-se como um alvo de especial reflexão, em particular porque as vivências académicas podem influenciar o desenvolvimento de determinados hábitos, que têm implicações a médio e longo prazo no seu futuro (Lambert et al., 2022).

Neste sentido, é possível afirmar-se a necessidade de existir um maior investimento naquilo que é a educação dos jovens adultos para a promoção do seu bem-estar e da sua felicidade. Mencionar aqui uma literacia para o bem-estar e/ou felicidade consiste em atender a um futuro que pode (talvez deva) ser melhorado ou completado, onde é necessário que se atenda à promoção de um estilo de vida saudável, que inclui uma boa alimentação e a prática de atividade física, de uma higiene de sono adequada e do cultivo de relações interpessoais produtivas e com uma positividade afetiva (Helliwell, Layard, Sachs, Neve, Aknin, & Wang, 2023; Jiang et al., 2022; Lambert et al., 2022).

Sabemos que pessoas mais felizes vivem mais anos (Jiang et al., 2022), e de forma mais saudável, o que significa que a promoção da felicidade deve ser iniciada desde cedo. Na transição para a vida adulta os jovens sentem grandes desafios, que visam o seu futuro pessoal e profissional. O estudante de ensino superior não escapa aos mesmos, não apenas por ser um representante da sua geração, porém igualmente porque tem acesso a uma maior rede de conhecimento, que tanto o pode alavancar nas escolhas a realizar, como confundir. Um estudante feliz será um estudante mais atento, mais completo e mais integrado (Jiang et al., 2022; Lambert et al., 2022; Liang & Sun, 2022), e, no fundo, isso é o que a sociedade pretende daqueles que se encontram prestes a contribuir para a sua otimização.

Deste modo, um grupo multidisciplinar de docentes da Universidade do Minho desenvolveu o projeto pedagógico Be+Happy - Meditação & Felicidade: Promoção do Bem-Estar no Estudante Universitário, um projeto inovador que pretende fomentar a felicidade, o bem-estar e a saúde dos estudantes de ensino superior através de uma prática de meditação guiada e promoção do mindfulness, e que, no futuro, se pretende expandir através da constituição de uma comunidade de prática. O estudo aqui apresentado insere-se no âmbito deste projeto, tendo sido realizado antes do início da implementação dos momentos de meditação guiada, em um único momento de avaliação inicial. Sendo a felicidade um constructo subjetivo, de definição complexa e problemático de avaliar, mas um importante fator da vida humana, torna-se essencial realizar estudos como este para uma melhor compreensão do fenómeno.

2. Métodos

Estudo exploratório, qualitativo, realizado em outubro de 2022. A investigação qualitativa permite a compreensão dos comportamentos na perspetiva das pessoas sob investigação e a recolha de dados ricos que integram o universo dos significados (Bogdan & Biklen 2013).

2.1 Amostra e Participantes

A amostragem foi estabelecida por conveniência, por motivos de proximidade geográfica da equipa de investigação relativamente à instituição de ensino superior onde o estudo foi realizado, e o acesso aos potenciais participantes foi realizado via Direção de Curso. Participaram no estudo 63 estudantes do 1.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem de uma instituição de ensino superior da região norte de Portugal continental, de um universo de 92 estudantes (68,5% da população alvo). A amostra integra 82,5% de estudantes do sexo feminino, 100% de estudantes solteiros e sem filhos e sem qualquer outra formação académica superior, 1,6% estudantes-trabalhadores e 68,3%

estudantes que residem com a família, inclusive durante a semana.

2.2 Instrumentos de recolha de dados

Os dados foram colhidos através de duas questões abertas: “Para mim, a felicidade é...” e “Apresento três fatores que influenciam muito a minha felicidade”. Estas questões integravam um formulário mais alargado, constituído pela Escala de Felicidade Subjetiva (Pais-Ribeiro, 2012), pelo Índice de Bem-Estar Pessoal (Pais-Ribeiro & Cummins, 2008) e pela Escala SF-36 (Ferreira, 2000a; Ferreira, 2000b; Ferreira, Ferreira, & Pereira, 2012), além de questões de caracterização sociodemográfica dos participantes.

2.3 Procedimentos

O estudo foi autorizado pela instituição de ensino superior onde foi realizado e a participação no estudo foi voluntária e firmada com consentimento informado, livre e esclarecido dos estudantes. Respeitámos o anonimato dos participantes com a utilização de códigos alfanuméricos crescentes (e.g.: E1, E2, ...).

Os dados foram recolhidos através de um formulário online, via Google Forms, enviado por email. O tratamento e análise dos dados envolveu o cumprimento dos passos de pré-análise (leitura flutuante dos documentos com a constituição do corpus), exploração do material (codificação através do recorte das unidades de registo e de contexto e categorização do material semântico) e tratamento dos resultados, inferência e interpretação (identificação do núcleo organizador, categorias/temas) preconizados por Bardin (2018).

Todo o processo de tratamento e análise dos dados foi realizado com recurso ao software NVivo®, versão 11.0, que auxiliou na codificação das mensagens e posterior agrupamento dos temas/categorias. Inicialmente, aplicou-se a técnica do wordstorm para identificação das palavras mais frequentes nos documentos (Bardin, 2018; Moraes & Galiazzi, 2020).

3. Resultados

A análise inicial dos dados, numa consulta das 20 palavras mais frequentes nas respostas dos estudantes sobre o que é a felicidade, destacou, por ordem de grandeza, “sentir”, “pessoas”, “comigo”, “estado” e “família” como as cinco palavras principais. “Amigos”, “outros” e “saúde” ocupam, ex aequo, a 6.ª posição, mas há também quem se refira a “realizado”, “satisfação” e “coisas” como tradutoras de felicidade (Figura 1).



Figura 1 – As 20 palavras mais frequentes sobre o significado de felicidade

Da análise indutiva dos dados, emergiram três temas que concetualizam a felicidade: relacionamentos interpessoais e positivos; realização pessoal; e equilíbrio físico e psicológico.

O tema “relacionamentos interpessoais positivos” evidencia a felicidade associada à presença de pessoas queridas e relacionamentos significativos; que se reflete e traduz, na perspetiva dos estudantes, em experienciar “(...) uma boa relação com aqueles que me rodeiam.” (E54).

É estar com pessoas que me fazem sentir amada. (E7)

É, principalmente, sentir que está rodeado de pessoas verdadeiras e amorosas. (E13)

Termos pessoas à nossa volta que nos fazem sentir felizes. (E21)

Uma felicidade que valoriza os singelos momentos da vida, passados em confraternização com pessoas que nos fazem sentir bem e apreciadas, e às quais desejamos retribuir em igual medida:



Passar tempo com as pessoas que amo e aproveitar até os mais simples momentos da vida. (E14)
Sentir-me bem comigo mesma e poder fazer o outro sentir-se da mesma forma, ajudando. (E51)

O tema “realização pessoal” associa a felicidade à realização pessoal e ao alcance de objetivos e metas pessoais, com forte influência na motivação, bem-estar e satisfação do próprio:

(...) acima de tudo alcançar os meus objetivos e metas. (E2)
(...) é sentir-se realizado em tudo. (E13)
Sentirmo-nos bem, motivados e realizados. (E21)
É um estado de satisfação e realização connosco e com aquilo que conseguimos alcançar. (E34)

Há estudantes que salientam o carácter subjetivo da felicidade, alcançável com a perceção de controlo ou com o que cada um valoriza no seu dia a dia como importante:

Algo que conseguimos ter influência sobre.” (E24)
Subjetiva, cada um atinge a felicidade do seu próprio jeito, mas para mim é estar bem com minha rotina, (...), com minhas tarefas e principalmente satisfeita comigo mesma. (E59)

A felicidade é também associada a um estado de bem-estar físico e psicológico, a um sentimento de equilíbrio entre as diferentes áreas da vida e a paz de espírito, constituindo o tema “equilíbrio físico e psicológico”, num simbolismo que, em última análise, parece envolver “Um estado de plenitude. Estar bem com a vida e com o mundo.” (E62):

Sentir paz e realização com e na vida. (E12)
Estar bem comigo mesma e com os outros que rodeiam. (E16)

É o sentir-se em sintonia com o meio envolvente, consigo próprio e com os que o rodeiam, num “Estado de equilíbrio entre o que se é e o que se quer ser.” (E23); “Um sentimento de satisfação com nós mesmos, ao nível físico e psicológico, mas também para com todo o ambiente que nos envolve.” (E19).

Sobre os fatores que influenciam muito a felicidade, a nuvem das 20 palavras mais frequentes nas respostas dos estudantes dá claramente primazia à família e amigos, seguindo-se as pessoas (de um modo geral), a saúde e o escolar. Percebe-se uma dimensão relacional nestes fatores influenciadores, mas também física e relacionada com o ambiente, com o escolar e académico e com o sucesso (Figura 2).



Figura 2 – As 20 palavras mais frequentes sobre os fatores que influenciam muito a felicidade

A análise dos dados permitiu identificar os relacionamentos pessoais, a realização pessoal, a saúde e bem-estar e as condições de vida e ambiente, incluindo o sucesso escolar, como os principais fatores que contribuem para a felicidade dos estudantes, retratados nos testemunhos:

Boa saúde física e mental, passar tempo com as pessoas que gosto e quando as coisas estão a correr como esperava. (E12)
Experiências de lazer com a família e amigos, as pessoas com quem convivo e o sentimento de realização a nível escolar. (E35)
Bem-estar físico, bem-estar psicológico e relações com os outros. (E51)
As pessoas que me rodeiam estarem bem, eu estar bem, as minhas relações sociais estarem bem. (E54)
Vida social, desporto, amor. (E56)
Dinheiro, amigos, comida. (E60)

4. Discussão

O presente estudo desocultou representações subjetivas de felicidade e dos fatores que a influenciam numa amostra constituída por estudantes de enfermagem, tendo sido usado um desenho de pesquisa qualitativa. Destacámos componentes semânticos que definem felicidade fortemente interligada aos relacionamentos interpessoais (quer familiares, quer amizades), mas também à saúde (física e psicológica) e autorrealização.

Num estudo realizado com estudantes universitários italianos, os componentes mais relevantes do conceito de felicidade foram, por ordem decrescente, família, amizade, amor, saúde e auto atualização (Sotgiu, 2016). Vários estudos revisados por este autor mostraram que o conceito de felicidade abrange uma ampla gama de componentes semânticos, incluindo domínios da vida, experiências emocionais, crenças socialmente compartilhadas, bem como satisfação de necessidades materiais e psicológicas básicas.

No entanto, alcançar a felicidade pode ser considerado como algo inatingível, por medo ou por receio daquilo que poderão ser as consequências futuras da vivência da sua própria individualidade (Joshnloo, 2019; Lambert et al., 2022). No estudo aqui realizado verificámos que os participantes apontam os possíveis caminhos para a felicidade numa fundamentação prática e facilmente exequível, sem apresentação de qualquer tipo de apreensão, tomando uma certa responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento pessoal. Apresentam uma atitude relativamente ativa perante a sua felicidade, embora reconheçam fatores da mesma que apenas existem na sua vida, não tendo dependido de si esta presença (Schiffer & Roberts, 2018).

Ao contrário de outras investigações, que privilegiam domínios da vida relacionados com a satisfação das necessidades biológicas e psicológicas básicas (Sotgiu, Galati, Manzano, & Rognoni, 2016), os participantes deste estudo atribuíram maior importância às suas relações de amizade. Tratando-se de jovens adultos, este resultado não é surpreendente; todos reconhecemos a importância dos relacionamentos com amigos e grupos de pares na formação da identidade e o quanto contribui para a sua felicidade e bem-estar subjetivo (Helliwell, Layard, Sachs, Neve, Aknin, & Wang, 2023; Jiang et al., 2022; Lambert et al., 2022).

Aliás, Jiang et al. (2022) referem que os estudantes que participaram no seu estudo apresentam maiores índices de felicidade quando se encontram envolvidos em relações saudáveis e que lhes possibilitam um certo crescimento pessoal, o que vai ao encontro dos resultados apresentados nesta investigação. Longe das suas famílias, um relacionamento íntimo pode constituir-se uma importante fonte de apoio emocional e melhorar o seu senso de identidade e felicidade (Jiang et al., 2022). Também Galambos et al. (2020) indicam que a felicidade se encontra relacionada com sentimentos positivos de afetividade inter-relacional e, embora não seja saudável para o ser humano apenas ter em conta os sentimentos positivos, consideramos que estes, em particular no âmbito de relacionamentos relevantes, podem ajudar o estudante de ensino superior a ser mais feliz.

Pese embora as relações afetivas com os familiares e amigos sejam ingredientes centrais das representações de felicidade, como apresentado no capítulo Resultados, Sotgiu (2016) esclarece que são conceituados como dois aspetos distintos da existência humana, sendo o segundo relacionado ao sucesso pessoal e social, fruto do desejo dos estudantes de gerir as relações de amizade de forma autónoma. De facto, existe uma necessidade no estudante de ensino superior, que é um jovem adulto, de autonomia e responsabilidade (Galambos et al., 2020; Lambert et al., 2022; Liang & Sun, 2022), necessidade essa que poderá influenciar a forma como o estudante procura a sua felicidade.

À luz da teoria do apego, as pessoas precisam se comunicar com os outros para levar uma vida feliz (Moghadam, Rezaei, Ghaderi, & Rostamian, 2016). O contato frequente com a família e um relacionamento harmonioso com os pais associam-se positivamente à felicidade dos estudantes. O apoio da família aumenta a satisfação com a vida e fornece suporte emocional e encorajamento adicionais, que conduzem à sua felicidade (Jiang et al., 2022). Considerámos que os estudantes que constituem a amostra desta investigação vão ao encontro dessa evidência científica, visto que encontram na inter-relação a possibilidade de alcançarem uma maior felicidade e, consequentemente, um maior bem-estar.



Os participantes do nosso estudo também associaram a felicidade a fatores de realização e alcance de objetivos e metas pessoais, tal como os participantes da investigação de Galambos et al. (2020), Lambert et al. (2022) e Liang & Sun (2022). Aliás, estes autores encontraram uma associação entre aquilo que é a satisfação perante o cumprimento de objetivos, pessoais e académicos, e a felicidade. É interessante verificar esta associação, porque nem sempre esse cumprimento é realizado de forma linear, existindo momentos de maior satisfação e outros de menos satisfação, preenchendo uma vivência saudável de experiências positivas e negativas, próprias da felicidade (Helliwell et al., 2023).

A evidência científica destaca a intrínseca ligação entre o bem-estar físico, psicológico e a felicidade (Moutinho et al. (2019), corroborada no presente estudo. A saúde corporal, alcançada através de hábitos saudáveis (e.g. prática regular de exercício, dieta equilibrada e sono adequado) não melhora apenas a bem-estar físico, como também desempenha um papel fundamental no alívio do stress, aumento dos níveis de energia e melhoria do humor, resultando numa sensação geral de bem-estar psicológico e felicidade (Herbert et al., 2020).

Conclusão

O estudo aqui apresentado evidencia a felicidade como conceito complexo e multidimensional, influenciável por vários fatores, internos e externos, interligados e complementares. Conhecer estes fatores possibilita o desenho de intervenções promotoras de ambientes saudáveis e propícios à aprendizagem e à otimização da saúde.

Devem ser promovidas iniciativas de investigação que busquem compreender as necessidades dos estudantes nos seus aspetos cognitivos, sociais, emocionais e psicológicos, de forma a colaborar com ações que favoreçam a instituição de ensino superior como ambiente promotor de culturas saudáveis. Estudantes mais felizes são estudantes mais completos e mais integrados, e cabe à própria instituição que os acolhe essa mesma promoção.

A criação de ambientes e espaços saudáveis, bem como o fortalecimento de redes para partilhar informações, práticas exitosas e inovadoras, são estratégias que podem favorecer a adoção de comportamentos ativos e saudáveis pelos estudantes e colaborar para o perfil de uma instituição de ensino superior promotora da saúde, que mais não é do que uma instituição que trata a saúde como parte de seu projeto educativo e pedagógico, e que estabelece políticas institucionais que promovem a saúde e a qualidade de vida da comunidade académica.

Conflito de Interesses

Os autores declaram não apresentar a existência de conflito de interesses.

Agradecimentos e Financiamento

Os autores agradecem ao Centro IDEA da Universidade do Minho o apoio e o financiamento disponibilizado para a realização do projeto Be+Happy - Meditação & Felicidade: Promoção do Bem-Estar no Estudante Universitário. Mais, confirmamos que este trabalho representa material original, não foi publicado anteriormente e não se encontra em apreciação para publicação noutro local.

Referências bibliográficas

- American Psychological Association (2023). Happiness. American Psychological Association Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/happiness>
- Araújo, B. R. (2005). Vivências, satisfação e rendimento académicos em estudantes de enfermagem [Tese de Doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar- Universidade do Porto]. Porto.
- Aristóteles (2009). Ética a Nicómaco. Lisboa: Quetzal.
- Bardin, L. (2018). Análise de conteúdo (4ª ed.). Coimbra: Edições 70.
- Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. (2013). Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos. Porto Editora.
- Ferreira, P. L. (2000a). Criação da versão portuguesa do MOS SF-36. Parte I – Adaptação cultural e linguística. Acta Médica Portuguesa, 13(1-2), 55-66.

- Ferreira, P. L. (2000b). Criação da versão portuguesa do MOS SF-36. Parte II – Testes de validação. *Acta Médica Portuguesa*, 13(3), 119-127.
- Ferreira, P. L., Ferreira L. N., & Pereira, L. N. (2012). Medidas sumário física e mental de estado de saúde para a população portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 30(2): 163-171. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2012.12.007>
- Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2020). The U Shape of Happiness across the life course: expanding the discussion. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 898–912. <https://doi.org/10.1177/1745691620902428>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2023). World happiness report 2023. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2023/>
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11, 509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in university students: personal, familial, and social factors: a cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4713), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Joshanloo, M. (2019). Lay conceptions of happiness: associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Frontiers in Psychology*, 10(2377), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02377>
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E.-L., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of happiness matter: relationships between fear and fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23, 535–560. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00413-1>
- Liang, C., & Sun, J. (2022). A study of the happiness of Chinese university students and its influencing factors- A case study of Beijing universities. *Sustainability*, 14 (16057), 1-15. <https://doi.org/10.3390/su142316057>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Moghadam, M., Rezaei, F., Ghaderi, E., & Rostamian, N. (2016). Relationship between attachment styles and happiness in medical students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(3), 593–599. <http://doi.org/10.4103/2249-4863.197314>
- Moraes, R., & Galiuzzi, M. C. (2020). *Análise Textual Discursiva* (3.ª ed.). Unijuí: Editora Unijuí.
- Moutinho, H., Monteiro, A., Costa, A., & Faria, L. (2019). Papel da inteligência emocional, felicidade e flow no desempenho académico e bem-estar subjetivo em contexto universitário. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(52), 99-114. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.08>
- Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Validação transcultural da Escala de Felicidade Subjectiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 157-168.
- Pais-Ribeiro, J. L., & Cummins, R. (2008). O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 9(1), 90-94.
- Radhika, P., Roopasree, B., & Mukkadan, J. K. (2022). ‘Hapiness’ - The role of neurochemicals. *International Journal of Science and Research*, 9(9), 174-178. <https://doi.org/10.21275/SR20904163020>
- Schiffer, L. P. & Roberts, T.-A. (2018). The paradox of happiness: why are we not doing what we know makes us happy?. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 252-259. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1279209>
- Sotgiu, I. (2016). Conceptions of happiness and unhappiness among Italian psychology undergraduates. *PLoS ONE*, 11(12), e0167745. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167745>
- Sotgiu, I., Galati, D., Manzano, M., & Rognoni, E. (2011). Happiness components and their attainment in old age: a cross-cultural comparison between Italy and Cuba. *Journal of Happiness Studies*, 12, 353-371. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9198-6>
- World Health Organization (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>