



Nível de felicidade em estudantes de uma instituição privada de ensino superior de saúde do norte de portugal

Happiness level among students of a private higher education health institution in northern portugal

Nivel de felicidad entre estudiantes de una institución privada de educación superior en salud en el norte de portugal

Tiago Amaro¹

Vanessa Dias¹

Vanessa Soares¹

Vera Dias¹

Clara Simões^{2,3}, <https://orcid.org/0000-0002-1855-4912>

Lia Sousa^{2,3,4}, <https://orcid.org/0000-0003-1749-4695>

¹ Estudantes de Licenciatura em Enfermagem, Escola Superior de Saúde do Vale do Ave – IPSN/CESPU, Portugal.

² Professora adjunta principal, Escola Superior de Saúde do Vale do Ave – IPSN/CESPU, Portugal.

³ Unidade de Investigação Inteligência Artificial & Saúde, ESSVA-IPSN/CESPU, Portugal.

⁴ CINTESIS@RISE, Portugal.

Autor de Correspondência:

Lia Sousa, ESSVA-IPSN/CESPU. Email: lia.sousa@ipsn.cespu.pt



Resumo

Contexto: A procura pela felicidade é um objetivo complexo e variável entre indivíduos, podendo afetar a saúde mental e diversos aspetos da vida. Os jovens adultos enfrentam desafios emocionais ao entrar no ensino superior, que podem comprometer a sua felicidade e a sua saúde mental.

Objetivos: identificar o nível de felicidade e correlacioná-lo com variáveis sociodemográficas em estudantes de uma instituição de ensino superior de saúde no Norte de Portugal.

Metodologia: Estudo quantitativo, descritivo, correlacional e transversal, com uma amostra de 152 estudantes. A colheita de dados ocorreu através de um questionário online, composto por dados sociodemográficos e pela Escala Subjetiva de Felicidade, de janeiro a fevereiro de 2023. O tratamento de dados incluiu estatística descritiva e inferencial no SPSS. O estudo foi autorizado pela Comissão de Ética da instituição de ensino superior.

Resultados e discussão: A maioria dos participantes são mulheres, solteiras, de 17 a 25 anos, com nível de felicidade médio a alto. As variáveis sociodemográficas não influenciaram significativamente o nível de felicidade dos estudantes. Os resultados coadunam-se com alguns estudos pós-pandemia, mas divergem de estudos anteriores à pandemia, pelo que, a pandemia pode ter afetado a perceção de felicidade dos estudantes.

Conclusões: Apesar dos estudantes apresentarem níveis de felicidade satisfatórios, é importante monitorizar esta variável para detetar precocemente mudanças que possam afetar a sua saúde mental.

Palavras-Chave: Felicidade; Estudantes de Ciências da Saúde; Saúde Mental

Abstract

Introduction: The pursuit of happiness is a complex and variable goal among individuals, potentially affecting mental health and various aspects of life. Young adults face



emotional challenges upon entering higher education, which can compromise their happiness and mental health.

Objectives: To identify the level of happiness and correlate it with sociodemographic variables in students of a higher education health institution in Northern Portugal.

Methodology: This is a quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional study with a sample of 152 students. Data collection occurred through an online questionnaire, consisting of sociodemographic data and the Subjective Happiness Scale, from January to February 2023. Data processing included descriptive and inferential statistics using SPSS. The study was authorized by the Ethics Committee of the higher education institution.

Results and Discussion: The majority of participants are single women, aged 17 to 25, with a medium to high level of happiness. Sociodemographic variables did not significantly influence the students' level of happiness. The results are consistent with some post-pandemic studies but diverge from pre-pandemic studies, suggesting that the pandemic may have affected students' perception of happiness.

Conclusions: Despite students exhibiting satisfactory levels of happiness, it is important to monitor this variable to detect early changes that could affect their mental health.

Keywords: Happiness; Students, Health Occupations; Mental Health

Resumen

Introducción: La búsqueda de la felicidad es un objetivo complejo y variable entre los individuos, pudiendo afectar la salud mental y diversos aspectos de la vida. Los jóvenes adultos enfrentan desafíos emocionales al ingresar en la educación superior, que pueden comprometer su felicidad y su salud mental.

Objetivos: Identificar el nivel de felicidad y correlacionarlo con variables sociodemográficas en estudiantes de una institución de educación superior de salud en el Norte de Portugal.



Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal, con una muestra de 152 estudiantes. La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario en línea, compuesto por datos sociodemográficos y por la Escala Subjetiva de Felicidad, de enero a febrero de 2023. El tratamiento de datos incluyó estadística descriptiva e inferencial en SPSS. El estudio fue autorizado por el Comité de Ética de la institución de educación superior.

Resultados y discusión: La mayoría de los participantes son mujeres, solteras, de 17 a 25 años, con un nivel de felicidad medio a alto. Las variables sociodemográficas no influyeron significativamente en el nivel de felicidad de los estudiantes. Los resultados coinciden con algunos estudios post-pandemia, pero difieren de estudios anteriores a la pandemia, por lo que la pandemia podría haber afectado la percepción de felicidad de los estudiantes.

Conclusiones: A pesar de que los estudiantes presentan niveles de felicidad satisfactorios, es importante monitorear esta variable para detectar precozmente cambios que puedan afectar su salud mental.

Palabras clave: Felicidad; Estudiantes de Ciencias de la Salud; Salud Mental

Submetido: 31/03/2024. Aceite: 23/07/2024

Introdução

A felicidade é um termo utilizado comumente no dia-a-dia, mas o seu conceito é intrincado e subjetivo, variando de pessoa para pessoa (Pais-Ribeiro, 2012). A complexidade deste conceito prende-se com a dificuldade de identificar os fatores ou as causas que concorrem para ele, sendo para algumas pessoas fatores mais pessoais, como o bem-estar psicológico, a autoestima, entre outros, e, para outras pessoas,



fatores mais externos, como o tipo de emprego, o nível financeiro, entre outros (Figueiras et al., 2021).

Apesar da complexidade associada ao conceito de felicidade, podemos referir que, de forma geral, diz respeito ao grau em que a pessoa examina a sua vida de forma positiva ou negativa e o quão está satisfeita com ela (Pais-Ribeiro, 2012), refere-se a um sentimento relativamente duradouro, experimentado de forma contínua ao longo do tempo (Chakhssi et al, 2018).

Neste sentido, ser feliz está intrinsecamente ligado à satisfação com a vida, à alegria, ao prazer, ao contentamento e ao bem-estar subjetivo (Jalloh et al., 2014 e Chakhssi et al, 2018), sendo um dos pilares fundamentais da qualidade de vida em todas as faixas etárias. A felicidade está relacionada com a manutenção de uma autoimagem positiva, de uma autoestima elevada e de uma perspetiva otimista em relação à vida, contribuindo para a melhoria do desempenho académico e profissional, além de contribuir de forma significativa para a saúde mental global (Figueiras et al., 2021 e Chakhssi et al, 2018).

A felicidade é um dos conceitos mais importantes no campo da saúde mental, definida como uma sensação agradável que inclui emoções positivas como alegria, paz, envolvimento e entusiasmo pela vida. Ela envolve não apenas o experimentar de emoções positivas, mas também a perceção de que a vida é significativa e valiosa. Assim, a felicidade possui uma importante dimensão de perceção pessoal, onde o indivíduo reconhece e valoriza a sua própria existência e experiências. Este estado de bem-estar mental é essencial para a saúde emocional e psicológica, influenciando diretamente a qualidade de vida e as relações interpessoais (Moghaddam et al., 2022).

Cada vez mais, a felicidade tem sido objeto de estudo e preocupação a nível internacional, inclusivamente, a Organização das Nações Unidas (ONU), reconhece a importância da felicidade e do bem-estar como objetivos universais e aspirações das pessoas em todo o mundo, sendo uma medida essencial do progresso humano e uma meta fundamental para o desenvolvimento global, orientando os governos de todo o mundo a implementar medidas que contribuam para estas variáveis. Desde 2012, anualmente, é apresentado um Relatório Mundial da Felicidade, onde se demonstra que



os países mais desenvolvidos têm uma tendência para maiores níveis de felicidade (ONU, 2024).

Por outro lado, a infelicidade ou a falta de felicidade pode impactar negativamente a saúde mental da pessoa e, por conseguinte, prejudicar o seu desempenho em diversos aspetos da vida, incluindo a família, o trabalho, as relações sociais, a vida académica, entre outros (Galvão et al., 2019).

A felicidade pode ser influenciada por aspetos culturais ou por fatores ambientais. O ambiente nas instituições de ensino superior, por exemplo, pode ter um impacto significativo na perceção de felicidade dos estudantes (Yoo & Kim, 2019). Os jovens adultos que entram no ensino superior enfrentam uma transição que, muitas vezes, os leva a lidar com emoções negativas, stress, ansiedade e outros desafios, com impacto na sua vida (Nogueira, 2017). Esta fase de adaptação é um processo multidimensional e complexo (Candeias et al., 2019), que pode comprometer a felicidade destes jovens, acarretando prejuízo para a sua saúde mental.

Portanto, é fundamental estudar a felicidade neste grupo, pois um ambiente académico positivo pode promover bem-estar, satisfação e um melhor desempenho académico. Compreender como esses fatores influenciam a felicidade dos estudantes pode ajudar a desenvolver estratégias e políticas que melhorem a sua qualidade de vida e o sucesso educacional (Yoo & Kim, 2019).

Neste contexto, o presente trabalho visa identificar o Nível de Felicidade de Estudantes de uma Instituição Privada de Ensino Superior de Saúde do Norte de Portugal e correlacionar o Nível de Felicidade dos Estudantes com as variáveis sociodemográficas.

Metodologia

Para o atingimento dos objetivos descritos realizou-se um estudo quantitativo, descritivo, correlacional e transversal. A amostragem foi por conveniência, sendo composta por 152 estudantes de uma Instituição Privada de Ensino Superior de Saúde do Norte de Portugal.



O instrumento de colheita de dados utilizado foi o questionário online, construído no *google forms*, composto por dados sociodemográficos (sexo, faixa etária, curso frequentado, ano curricular, estado civil, regime de frequência do curso e com quem reside) e pela Escala Subjetiva de Felicidade (Pais-Ribeiro, 2012). Esta escala engloba quatro itens, de autopreenchimento, em que duas das afirmações são dirigidas aos participantes, para se caracterizarem a si próprios em comparação com os seus pares e os outros dois itens consistem em descrições de felicidade e infelicidade. Cada um dos itens é avaliado com uma escala likert, que varia entre 1 e 7, sendo que o nível 1 representa um baixo nível de felicidade e o 7, um alto nível de felicidade (Pais-Ribeiro, 2012).

A colheita de dados decorreu entre janeiro e fevereiro de 2023. Sendo os estudantes informados sobre o estudo e incentivados a participar através do email institucional.

Os dados recolhidos foram processados através da versão 29.0 do software Statistical Package for the Social Sciences, sendo utilizada estatística descritiva, nomeadamente frequências relativa e absoluta, a média e o desvio padrão, para análise das características sociodemográfica dos participantes. Para identificar o nível de felicidade dos estudantes e para relacionar o nível de felicidade com as variáveis sociodemográficas foi utilizada estatística inferencial, como os dados recolhidos não seguiam uma distribuição normal, utilizou-se o teste de Mann-Whitney e o teste de Kruskal-Wallis. O nível de confiança foi estabelecido em 95% com um nível de significância de 5%.

O processo de investigação cumpriu todos os princípios éticos da investigação com seres humanos, todos os participantes receberam o consentimento informado e aceitaram participar no estudo. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da instituição onde decorreu (CE/IPSN/CESPU-35/22), bem como autorizado pela Direção de Escola.

Resultados e Discussão



A amostra é composta maioritariamente por pessoas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 a 25 anos, estudantes de enfermagem, solteiros, a residirem com os pais/familiares, como consta na tabela 1.

Tabela 1. *Caracterização sociodemográfica da amostra*

		n	%
Sexo	Feminino	128	84,2
	Masculino	24	15,8
Faixa etária	17 a 25 anos	131	86,2
	+ de 26 anos	21	13,8
Curso	Enfermagem	78	51,3
	Fisioterapia	28	18,4
	Outros	46	30,3
Ano Curricular	1º ano	57	38,0
	2º ano	31	20,7
	3º ano	22	14,7
	4º ano	40	26,7
Estado civil	União de Facto	1	0,7
	Solteira/o	142	94,0
	Divorciada/o	3	2,0
	Casada/o	5	3,3
Regime de frequência de curso	Estudante	125	82,2
	Trabalhador-estudante/ atleta de alta competição	27	17,8
Reside com os pais/familiares	Sim	132	86,8
	Não	20	13,2

O perfil sociodemográfico dos participantes coaduna-se com os dados oficiais reconhecidos dos estudantes que frequentam o ensino superior português, principalmente no que diz respeito à idade de frequência do curso, ao sexo e ao estado civil (Martins et al., 2017 e OCDE, 2023).

Quanto aos resultados da aplicação da Escala Subjetiva de Felicidade (Pais-Ribeiro, 2012), verificou-se que a média de score dos participantes é 5. Na figura 1 está representado o nível de felicidade dos participantes.



Figura 1. *Nível de felicidade dos participantes*

Os estudantes apresentaram um nível de felicidade médio a alto, considerando-se por isso, maioritariamente felizes. Estes resultados convergem com os obtidos num estudo realizado em 2021, que utilizou como amostra 541 estudantes do ensino superior público e privado verificou-se que os participantes apresentaram bons níveis de felicidade, ainda que os estudantes do ensino superior público evidenciassem níveis de felicidade mais elevados que os do ensino privado (Figueiras et al., 2021). Em oposição a estes resultados, um estudo realizado em 2019 com 422 estudantes do ensino superior politécnico verificou que estes estudantes apresentavam níveis de felicidade baixos, bem como níveis aumentados de ansiedade, depressão e stress (Galvão et al., 2019).

Face a estes resultados, podemos extrapolar acerca da influência da pandemia de covid-19 na felicidade dos estudantes do ensino superior, visto que, dos dois estudos encontrados em Portugal acerca desta temática, o que foi realizado antes da pandemia descreve os estudantes como pouco felizes e mais ansiosos, depressivos e stressados, ao passo que, o realizado posteriormente, descreve o contrário. A fase de confinamento pode ter impactado de forma negativa a saúde mental destes estudantes, como alguns estudos demonstram (Silva et al., 2021), mas após o desconfinamento, com o regresso à vida académica regular, pode ter contribuído para um aumento dos níveis de felicidade.

Estes resultados também demonstram que a felicidade tem um impacto importante na saúde mental, em particular na saúde mental dos estudantes, pois a evidência aponta

que a felicidade impacta noutras variáveis de saúde mental, particularmente, estudantes com menor nível de felicidade apresentam maiores níveis de stress, ansiedade e depressão (Galvão et al., 2019). A felicidade interfere significativamente e de forma positiva nas atitudes e em sentimentos de satisfação, valorização da vida e nas relações interpessoais (Frenham e Silva, 2021). A felicidade é cada vez mais reconhecida como um construto complementar importante na saúde mental (Pais-Ribeiro, 2012), sendo fundamental promover a sua procura e promover ambientes académicos felizes para promover a saúde mental dos estudantes.

Neste estudo foram identificadas algumas variáveis sociodemográficas dos participantes, nomeadamente, o sexo, a faixa etária, o curso, o ano curricular, o estado civil, o regime de frequência de curso e com quem vivem, que foram correlacionadas com o nível de felicidade dos estudantes, como pode ser analisado na tabela 2.

Tabela 2. *Influência das variáveis sociodemográficas no nível de felicidade dos estudantes*

		Score de Felicidade (Média ± Desvio Padrão)	Valor-p
Sexo	Feminino	4,91±1,12	0,980
	Masculino	4,92±1,04	
Faixa etária	17 a 25 anos	4,87±1,06	0,177
	+ de 26 anos	5,11±1,31	
Curso	Enfermagem	4,92±1,12	0,217
	Fisioterapia	4,61±1,16	
	Outros	5,07±1,01	
Ano Curricular	1º ano	4,82±1,03	0,332
	2º ano	4,82±1,26	
	3º ano	4,85±0,98	
	4º ano	5,13±1,13	
Estado Civil	União de Facto	5,00±0	0,829
	Solteira/o	4,93±1,05	
	Divorciada/o	5,25±1,75	
	Casada/o	4,35±1,98	
Regime de frequência de curso	Estudante	4,94±1,11	0,468
	Trabalhador- estudante/ atleta de alta competição	4,76±1,08	
Vive com os pais/familiares	Sim	4,95±1,05	0,243
	Não	4,65±1,43	



A análise da correlação entre as variáveis sociodemográficas e o nível de felicidade dos estudantes são contraditórios. No estudo atual, verificou-se que nenhuma das variáveis sociodemográficas avaliadas influenciam significativamente o nível de felicidade dos estudantes, corroborando os achados de Galvão et al. (2019). Este resultado pode ser atribuído à complexidade inerente do conceito de felicidade e aos múltiplos fatores que contribuem para o "ser feliz".

Contraditoriamente, um estudo mais antigo realizado no Brasil em 2012, com uma amostra de 388 estudantes do ensino superior, encontrou que as estudantes mulheres, mais velhas e que não vivem sós tendem a apresentar maiores scores de felicidade, bem-estar e satisfação com a vida (Coleta et al., 2012). Este estudo sugere que determinados grupos demográficos podem experimentar níveis diferenciados de felicidade, possivelmente devido a fatores culturais, sociais e contextuais específicos. A felicidade é uma construção multifacetada que abrange dimensões emocionais, sociais e psicológicas, dificultando a identificação de padrões claros quando se consideram apenas variáveis sociodemográficas isoladas.

Limitações do estudo

O estudo apresenta algumas limitações importantes que devem ser consideradas ao interpretar os resultados. Em primeiro lugar, foi utilizada uma amostra de conveniência, o que limita a capacidade de generalizar os resultados para outras populações e contextos. Além disso, a amostra foi composta exclusivamente por estudantes de uma única instituição privada de ensino superior de saúde localizada no Norte de Portugal. Essa escolha não representa a diversidade de estudantes de outras regiões ou de diferentes tipos de instituições, o que pode influenciar a aplicabilidade dos achados num contexto mais amplo.

Outra limitação significativa é o uso de dados autorreportados, recolhidos através de questionários online. Este método pode introduzir vieses, uma vez que os participantes podem responder de forma socialmente desejável ou não relatar com precisão as suas experiências e sentimentos. A ausência de controlo sobre outras variáveis que poderiam influenciar o nível de felicidade, como condições de saúde mental preexistentes,



eventos de vida recentes e suporte social, também é uma limitação importante do estudo.

Adicionalmente, a recolha de dados ocorreu num período específico, de janeiro a fevereiro de 2023. Esse intervalo de tempo pode não captar variações sazonais ou eventos contextuais que poderiam impactar a felicidade dos estudantes. Portanto, essas limitações devem ser cuidadosamente consideradas ao interpretar os resultados e as implicações do estudo, destacando a necessidade de cautela ao generalizar os achados para outros contextos ou populações.

Conclusões

Apesar dos resultados apontarem para estudantes felizes, é importante monitorizar esta variável para detetar precocemente mudanças que possam conduzir a alterações na saúde mental e bem-estar dos estudantes, de forma a introduzir atempadamente medidas corretivas. A continuidade de estudos nesta área, que considerem uma abordagem multidimensional, é necessária para aprofundar a compreensão sobre como diferentes variáveis podem interagir e contribuir para a felicidade dos estudantes e para contribuir para a implementação de estratégias eficazes no ambiente académico.

Implicações para a prática clínica

Estudantes felizes e mentalmente saudáveis tendem a apresentar melhor desempenho académico e clínico. Os estudantes dos cursos de saúde e os profissionais de saúde que são felizes e bem ajustados emocionalmente são mais propensos a demonstrar empatia e compaixão na sua relação com os utentes.

A felicidade dos estudantes de ensino superior na área da saúde é um aspeto crucial que merece atenção. As instituições de ensino superior, os docentes, os familiares, os pares, entre outros, devem implementar estratégias para melhorar o bem-estar desses estudantes, visando não apenas o seu sucesso académico, mas também a sua futura



prática clínica e a qualidade dos cuidados que executarão. Fomentar um ambiente académico saudável e fornecer suporte adequado pode levar a uma geração de profissionais mais empáticos, resilientes e eficazes.

Referências bibliográficas

Candeias, A. A., Alves, A.R., Assis, C., Fernandes, C., Dias, C., & Pereira, R. (2019). Bem-estar e vulnerabilidade ao stress em estudantes do ensino superior. In A. Candeias (Ed.), *Desenvolvimento ao longo da vida: Aprendizagem, Bem-estar e Inclusão* (pp. 147-161). Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/27255>

Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18, 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>

Coleta, J., Lopes, J., & Coleta, M. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. *Psico-USF*, 17(1), 129-139. <https://www.scielo.br/j/psuf/a/BBGKZNL8HG8HZDnPM6NqSPk/?format=pdf&lang=pt>

Figueiras, M., Cunha, P., & Simões, M. (2021). Bem-estar psicológico, autoestima e felicidade entre alunos do ensino superior em Portugal. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(1), 116-127. <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220111>

Frenham, M., & Silva, D. (2021). A Felicidade na voz de estudantes universitários. *Research, Society and Development*, 10(2), e27610212505. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12505>

Galvão, A., Pinheiro, M., Antão, C., Gomes, M.J., & Ane, E. (2019). A Felicidade como Catalisadora dos Níveis de Ansiedade, Depressão e Stress no Ensino Superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (7), 31-35. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0244>

Jalloh, A., Flack, T., Chen, K., & Fleming, K. (2014). Measuring Happiness: examining definitions and instruments. *Illuminare*, 12(1), 59-67. <https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/illuminate/article/view/3635>

Martins, S., Mauritti, R., Machado, B. & Costa, A. (2018). *Inquérito às condições sociodemográficas dos estudantes do ensino superior em Portugal, 2017*. DGES-MCTES. https://www.dges.gov.pt/sites/default/files/eurostudent_relatorio_nacional_final.pdf

Moghaddam, F. M. (2022). Mental Health and 'Be Happy' Psychology. In: *How Psychologists Failed: We Neglected the Poor and Minorities, Favored the Rich and*



Privileged, and Got Science Wrong. Progressive Psychology. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009071598.008>

Nogueira, M.J. (2017). *Saúde mental em estudantes do ensino superior: Fatores protetores e fatores de vulnerabilidade*. (Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa). Repositório UL. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf

OECD. (2023). *Education at a Glance 2023: OECD Indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/e13bef63-en>.

Organização das Nações Unidas. (2024). *Relatório Mundial de Felicidade*. <https://worldhappiness.report/>

Ribeiro-Pais, J.L. (2012). Validação Transcultural da Escala de Felicidade Subjectiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 157-168. <https://core.ac.uk/download/pdf/143404296.pdf>

Silva, M., Gonzaga, L., Rosa, M., Figueiredo, M., Amendoeira, J., & Matos, R. (2021). *Impacto do confinamento decorrente da Covid-19 na saúde mental e bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior em Santarém e Leiria*. Congresso Luso-Espanhol. <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/3656>

Yoo, D. M., & Kim, D. H. (2019). The relationship between students' perception of the educational environment and their subjective happiness. *BMC medical Education*, 19, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1851-0>