



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum39.107.A002>

“Melhor fase da vida”? – avaliação do bem-estar subjetivo de estudantes universitários

"The best phase of life"? - evaluation of the subjective well-being of university students

Matheus Valim Silva
Universidade do Centro-Oeste do Paraná
<http://orcid.org/0000-0002-4316-7463>
matheusvalim42@gmail.com

Caroline Guisantes De Salvo Toni
Universidade do Centro-Oeste do Paraná
<http://orcid.org/0000-0003-2114-1964>

Resumo

O meio universitário tem sido um contexto emergente de estudos. Entre as temáticas estudadas está o sofrimento e adoecimento no meio universitário. Entretanto, o entendimento desse adoecimento enquanto uma problemática ainda carece de estudo e por isso tem despertado o interesse de pesquisadores e da área da saúde. Assim, esta pesquisa busca levantar dados a respeito dos níveis de bem-estar subjetivo (BES) de estudantes em contexto acadêmico utilizando escalas e o referencial teórico ligado à Psicologia Positiva. A amostra da pesquisa contou com um total de 263 participantes, sendo 197 mulheres e 66 homens, tendo a média de idade de 21 anos, de cinco cursos diferentes de uma universidade pública. Para avaliação dos BES utilizou-se a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) e a Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Os resultados apontaram para um baixo BES generalizado da amostra, com um aumento significativo do valor de Afetos Negativos ao longo do processo de graduação. Ainda, a variável gênero feminino mostrou-se relacionada a baixo nível de afetos positivos e alto nível de afetos negativos, quando comparada a variável gênero masculino. Conclui-se que a universidade parece ser uma variável que contribui para uma piora dos níveis de BES dos indivíduos.

Palavras-chave: Bem-Estar Subjetivo. Estudantes Universitários. Universidade. Saúde Mental. Psicologia Positiva.

Abstract

The university environment has been an emerging context for research studies. Suffering and illness in the university environment are among the studied topics. However, understanding this illness as a problem still needs to be studied and that is why it has aroused the interest of researchers and the health area. This research has the goal of bringing up levels of subjective well-being (SWB) of students in an academic context using scales and the theoretical framework supported by Positive Psychology. The research sample had a total of 263 participants, 197 women and 66 men, with an average age of 21, from five different undergraduate courses in a public university. For the evaluation of SWB, the Life Satisfaction Scale and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) were used. Results showed a low generalized SWB in the sample, with a significant increase in the value of Negative Affections throughout the undergraduation process. Still, the female gender variable was shown to be related to a low level of positive affects and a high level of negative affects when compared to the variable male gender. It is concluded that the university seems to be a variable that contributes to a worsening of individuals' SWB levels.

Words-keys: Subjective Well-Being. University students. University. Mental health. Positive Psychology

Resumen

El ambiente universitario tiene sido uno contexto emergente de los estudios. Entre las temáticas estudiadas esta lo sufrimiento y enfermedad en el ambiente universitario. Sin embargo la comprensión de esta enfermedad como un problema aún necesita ser estudiada y es por eso que ha despertado el interés de los investigadores y el área de la salud. Por lo tanto, esta investigación busca recopilar datos sobre los niveles de Bienestar Subjetivo(BES) de los estudiantes en un contexto académico utilizando escalas y el marco teórico vinculado a la Psicología Positiva. La muestra de la investigación tuvo un total de 263 participantes, 197 mujeres y 66 hombres, con una edad promedio de 21 años, de cinco cursos diferentes en una universidad pública . Para la evaluación de BES utilizaron la Escala de Satisfacción con la Vida

(ESV) y el *Calendario de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*. Los resultados apuntaron a un BES bajo generalizando en la muestra, con un aumento significativo en el valor de las *Afecciones Negativas* a lo largo del proceso de graduación. Aún así, se demostró que la variable de género femenino estaba relacionada con un bajo nivel de *Afecciones Positivas* y alto nivel de *Afecciones Negativas* en la comparación con la variable de género masculino. Si concluye que la universidad parece ser una variable que contribuye a un empeoramiento de los niveles de BES de los individuos.

Palabras-Clave: Bienestar subjetivo. Estudiantes universitarios. Universidad Salud mental. Psicología positiva

Introdução

Temas referentes ao processo de adoecimento são abordados há muito tempo, se desdobrando em sucessivas especializações e estudos, principalmente a partir do século XVIII com o advento da perspectiva científica. Porém, a busca pelo entendimento do adoecimento no meio acadêmico de discentes, docentes e funcionários é recente e tem tido como importante mecanismo de visibilidade o compartilhamento de experiências pessoais de estudantes nas redes sociais digitais (Liesenfeld, 2018).

Ao redor do mundo observam-se pesquisas que buscaram descrever como o ambiente universitário pode ser gerador de sofrimento e adoecimento, bem como buscaram avaliar o Bem Estar-subjetivo (BES) de graduandos. O estudo realizado na Inglaterra por Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa e Barkham (2010) acompanhou estudantes universitários, avaliando seu Bem Estar-subjetivo (BES) e estresse ao longo da graduação. Os resultados demonstraram uma piora nos níveis de BES e aumento de estresse ao longo da graduação. Outro exemplo é o estudo de Liu, Ping e Gao (2019), realizado na China, que buscou avaliar o adoecimento psíquico do universitário ao longo da graduação. A partir de uma amostra de 1401 estudantes, os autores observaram um aumento nos escores de depressão e estresse ao longo dos anos da universidade. O estudo de Siddiqui (2015) avaliou BES e auto-eficácia de estudantes universitários na Índia. Os resultados demonstraram que o BES das mulheres foi significativamente mais baixo que o dos homens, apesar de não se observar diferenças significativas nos níveis de auto-

eficácia. O autor discute como as variáveis socioeconômicas e culturais tornam o ambiente universitário mais desafiador para a mulher, gerando um menor Bem-estar subjetivo nelas. Ainda, o estudo He, Turnbull, Kirshbaum, Phillips e Klainin-Yobas (2018), com 538 estudantes de Enfermagem na Austrália, observou níveis mais altos de estresse e mais baixos de BES nos estudantes de graduação comparados aqueles que faziam cursos de enfermagem em níveis mais simples (não relacionados a graduação). Ainda, as mulheres reportaram níveis mais altos de estresse e mais baixos de BES na comparação com os homens. Os autores discutem os resultados em termos das diversas variáveis que incidem mais pesadamente sobre a mulher, como conciliar responsabilidades entre estudo, trabalho e família.

Pensando especificamente o contexto brasileiro universitário e adoecimento, este só recentemente vem sendo estudado e explorado, observando-se um crescimento de debates a esse respeito. O campo da pesquisa acadêmica tem mostrado interesse e desenvolvido algumas pesquisas importantes na tentativa de entender melhor esse fenômeno (Graner & Cerqueira, 2019; Bastos & et al, 2019; Pella & Martins, 2018; Stychnicki & Silva, 2018).

Nesse contexto pode-se citar as pesquisas de Pella e Martins (2018) e Stychnicki e Silva (2018), que avaliaram, a partir do relato de estudantes, alguns fatores relacionados ao adoecimento e sofrimento no contexto universitário. Entre os fatores mais citados, observou-se a grande quantidade de disciplinas e práticas ministradas ao mesmo tempo; quantidade de leituras, reflexões e /ou tarefas para além das aulas; ânsia por produção, a cobrança de si e dos outros; enfraquecimento de laços sociais, distanciamento de familiares, amigos e atividades prazerosas; cansaço geral e mental, disfunções no sono, nervosismo, preocupação, ansiedade, angústia, culpa, tristeza e pressão (Pella & Martins, 2018; Stychnicki & Silva, 2018), fatores estes também observados em estudos de revisão sistemática sobre o tema (Graner & Cerqueira, 2019).

Quando se analisa a vivência universitária, diferentes características e processos parecem atravessar essas experiências. São exemplos as características socioeconômicas e culturais a qual o estudante está exposto, o distanciamento ou não da família, as

configurações das relações que se estabelecem no meio acadêmico, além das características intrínsecas ao sujeito, como por exemplo, o gênero (Graner & Cerqueira, 2019). Ainda, alguns estudos (Viana, 2002; Rocha & Oliveira, 2017) apontam que a própria escolha por um determinado curso parece ser influenciada por algumas dessas características e processos.

Apesar desses dados, observa-se ainda, como apontado por Machado (2018), que a crença de que estar na graduação/pós-graduação seria um privilégio e que, por conta disso, os estudantes deveriam estar contentes; que essa seria a melhor fase da vida. Tais ideias acabam por deslegitimar os sofrimentos experienciados pelos(as) estudantes e colocam essas vivências enquanto parte inerente do processo de graduação e não enquanto uma problemática. Daí a importância da ampliação das pesquisas sobre a temática.

Dentre as várias formas de se abordar a temática da Saúde e Adoecimento mental têm-se a Psicologia Positiva. A Psicologia Positiva toma como foco de discussão desses processos as forças e virtudes dos indivíduos e seu impacto na forma como o sujeito se relaciona com o mundo e si mesmo (Rashid & Seligman, 2019).

Dentre os diversos conceitos sob os quais a Psicologia Positiva se debruça, o de Bem-Estar Subjetivo (BES), comumente associado à ideia de felicidade, possui importância ímpar para esta pesquisa. O conceito de BES é utilizado para designar avaliações afetivas e cognitivas que os sujeitos fazem sobre a vida de forma geral (Diener, Oishi, & Lucas, 2009), sendo constituída por uma estrutura tripartite (Layous, & Zanon, 2014). Esta estrutura inclui a Satisfação com a Vida, que refere-se a um julgamento cognitivo sobre o grau de satisfação que uma pessoa tem com a sua vida em geral e a outros dois componentes afetivos; esses avaliam o quão frequentemente se experimenta Afeto Positivo e quão raramente se experiencia Afetos Negativos (Layous, & Zanon, 2014).

Os conceitos de Afetos Negativos e Positivos dentro da Psicologia Positiva incluem ainda a frequência com que se experiencia os afetos e a magnitude desses afetos

(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), sendo que, de modo geral, a frequência é mais importante do que a intensidade para o bem-estar subjetivo. Isso deve-se ao fato de que mesmo que ocorram eventos positivos marcantes (como passar no vestibular, iniciar um relacionamento) ou negativos (como a morte de um ente querido, situações de humilhação), sem negar o impacto devastador que essas experiências podem proporcionar, após alguns meses os afetos tendem a retornar aos seus níveis normais (Diener & Larsen, 1984; Lyubomirsky et al., 2005). Desse modo, pessoas que experienciam constantemente aflição, angústia, humilhação, nervosismo, inquietação e outras emoções negativas demonstram altos níveis de Afetos Negativos. Da mesma forma, pessoas que experienciam frequentemente ânimo, inspiração, vigor, orgulho e outras emoções positivas demonstram altos níveis de Afetos Positivos (Lyubomirsky et al., 2005). Esses constructos, a partir de um balanço hedônico junto a “Satisfação com a Vida”, compõem o Bem-Estar Subjetivo (Zanon, Dellazzana-Zanon, & Hutz, 2014).

Esses três componentes (satisfação com a vida, afetos positivos e negativos) são empiricamente diferenciados e frequentemente carregam três distintos fatores em análise fatorial (Diener et al. 1999). Esse dado torna aconselhável a avaliação separada de cada um desses constructos, para que, ao final, sejam analisados juntos e obtida a referência ao BES dos sujeitos avaliados (Layous, & Zanon, 2014).

Buscando compreender o arcabouço teórico já existente relacionando o BES e o ambiente universitário, foi realizado um levantamento nas bases de dados nacionais (SciELO, Banco de Teses da CAPES, BVS-psi, Google Acadêmico) utilizando os descritores: 1) - bem-estar subjetivo e estudantes universitários; 2) - bem-estar subjetivo e meio acadêmico; 3) - qualidade de vida e estudantes universitários e 4) - qualidade de vida e meio acadêmico. Encontrou-se com BES e os outros dois descritores um total de 15 artigos que tinham proximidade com a psicologia, sendo que sete deles possuíam relação com a psicologia positiva. Dentre esses sete artigos, quatro deles tinham como foco a validação de instrumentos psicométricos e escalas, dois buscaram por possíveis correlações entre o bem-estar subjetivo e o rendimento acadêmico e um deles a avaliação direta do BES. Com Qualidade de Vida e as duas outras variáveis, encontrou-se um total

de 59 artigos, das quais apenas cinco estavam relacionados com temas da psicologia e qualidade de vida na universidade, de forma geral, e três relacionados com a psicologia positiva, sendo que esses três artigos também foram encontrados com os outros descritores. Faz-se importante destacar a observação de que dos 71 artigos encontrados, apenas um deles (Silva & Heleno, 2012) tinha como objetivo principal a avaliação do bem-estar subjetivo de estudantes em contexto universitário .

Silva e Heleno (2012) se propuseram a avaliar o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida de estudantes universitários. Para tanto, as autoras utilizaram os instrumentos WHOQOLBref, que avalia a relação das pessoas com o ambiente em que circulam e as relações sociais estabelecidas nela, e a Escala de Bem-Estar Subjetivo. Os instrumentos foram aplicados a 237 estudantes universitários, de seis cursos diferentes, de uma Universidade Federal da Grande ABC de São Paulo. Dentre os resultados obtidos observou-se que o domínio que apresentou a menor média (12,87) foi o de meio ambiente (ambiente de convívio) e a maior (15,23) foi o de relações sociais (relações vividas com pessoas no dia a dia), enquanto no bem-estar subjetivo a maior média observada ocorreu na escala Afetos Negativos. Esses resultados, segundo as autoras, indicam a necessidade de se pensar ações de prevenção e promoção da saúde e em uma “ampliação da política de assistência ao estudante, com intervenções psicossociais que reflitam satisfatoriamente no bem-estar subjetivo e na qualidade de vida dos mesmos” (Silva & Heleno, 2012, pg. 74-75).

Objetivo

Assim, observando-se a necessidade da realização de mais pesquisas no contexto brasileiro para compreensão da vivência acadêmica e sua relação com bem-estar subjetivo, foi objetivo desse estudo avaliar o bem-estar subjetivo de estudantes universitários de diferentes cursos de uma universidade no interior do Paraná. Ainda, buscou-se compreender o BES para acadêmicos de diferentes momentos da vida universitária (início e fim dos cursos) e em função da variável sociodemográfica “gênero”.

Método

Participantes

Para esta pesquisa cinco cursos (Psicologia, Fonoaudiologia, Engenharia Ambiental, Pedagogia e Ciências Contábeis) foram selecionados por conveniência. Destaca-se que esses cursos pertencem aos quatro setores de conhecimentos de uma universidade pública do interior do Paraná. Nos cursos com duração de quatro anos (Fonoaudiologia, Pedagogia e Ciências Contábeis) participaram alunos cursando o primeiro e o quarto ano do curso, enquanto naqueles com duração de cinco anos (Psicologia e Engenharia Ambiental) participaram acadêmicos do primeiro, terceiro e quinto ano. Assim, a pesquisa contou com a participação de 263 estudantes ao total, sendo 197 mulheres e 66 homens, tendo média geral de idade de 21 anos.

Tabela 1
Descrição de Número de Participantes, Idade e Gênero

	Psicologia (n=57)		Fonoaudiologia (n=45)		Eng. Amb. (n=61)		Pedagogia (n=52)		Contábeis (n=48)	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Idade	20,16	2,06	20,60	2,46	20,85	3,16	22,42	6,00	21,46	4,29
Gênero	F= 43_M=14		F=44_M=1		F=33_M=28		F=49_M=3		F= 28_M=20	

Nota. F= feminino e M= masculino; n = a quantidade de participantes.

Os critérios de inclusão utilizados no presente estudo foram: alunos regularmente matriculados nos cursos selecionados para a pesquisa, maiores de 18 anos e que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram: alunos(as) retidos; alunos(as) em situação de mobilidade acadêmica.

Instrumentos

A coleta de dados foi feita por meio da aplicação de duas escalas diferentes, tendo em vista que cada uma mede um dos constructos que sustentam o modelo tripartido do bem-estar subjetivo proposto pela Psicologia Positiva. Ambos os instrumentos são validados para o Brasil (Zanon, Bradagi, Layous, & Hutz, 2013; Giacomoni & Hutz 1997).

Para a medição do constructo Satisfação com a Vida foi utilizada a Escala de Satisfação com a Vida (ESV). Esta escala tem como objetivo avaliar o nível de satisfação das pessoas com suas condições de vida, sendo composta por cinco itens de autorrelato. Ela utiliza como chave de respostas a escala Likert de sete pontos, na qual os sujeitos deverão responder o número que corresponde ao quanto discordam ou concordam com as sentenças apresentadas nos itens. As âncoras “1” e “7” correspondem a “Discordo plenamente” e “Concordo plenamente”, respectivamente, tendo assim a progressão em que quanto maior o número assinalado mais os sujeitos concordam com a sentença. A correção da escala é feita por meio da soma dos números colocados nos itens (obtem-se o escore bruto) e a comparação desse valor com o percentil correspondente a esse valor. Com relação aos percentis da tabela normativa tem-se que para 25% o escore é 18, para 50% é 23 e para 75% é 28.

Já para a avaliação dos Afetos Positivos e Negativos foi utilizada a escala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), utilizada mundialmente, e adaptada para o Brasil por Giacomoni e Hutz (1997). A PANAS é uma escala composta por 20 itens de autorrelato, sendo que 10 avaliam os Afetos Positivos e 10 os Afetos Negativos. As respostas utilizam uma escala *Likert* de cinco pontos que apresentam advérbios de intensidade que devem corresponder ao que os respondentes sentem em relação às afirmativas trazidas em cada item. O número “5” corresponde a “exatamente”, o “4” a “bastante”, o “3” a “moderadamente”, o “2” a “um pouco” e número “1” a “nem um pouco”. Para correção é feita a soma dos valores referentes a cada constructo. Esses valores correspondem ao escore bruto, valor esse que será comparado à escala de percentil para a obtenção do resultado final de cada participante. Com relação aos percentis da tabela normativa de “Afetos Positivos” observa-se que, para o percentil 25% o escore é

30, para 50% é 34 e para 75% é 39. Já sobre “Afetos Negativos” tem-se que para homens o percentil/score de 25% é de 15, de 50% é 20 e de 75% 25, e para mulheres 25% de 17, 50% de 20 e 75% de 27.

Procedimentos

Primeiramente, os departamentos referentes a cada curso selecionado foram contatados para a obtenção da carta de anuência. Com as cartas de anuência, o projeto de pesquisa foi submetido ao comitê de ética em pesquisa. Ao ser aprovado pelo comitê de ética, conforme o parecer número 3.218.589, deu-se início ao contato com as turmas.

O contato com as turmas foi feito mediante solicitação e agendamento diretamente com os departamentos pedagógicos, em horário de aula, momento no qual foi exposta a pesquisa para todos os(as) estudantes e os mesmos foram convidados a participar. Os que demonstraram interesse e que atendiam ao critério de inclusão foram solicitados que permanecessem na sala para que recebessem o TCLE. Após a leitura e assinatura do documento, o pesquisador responsável distribuiu as escalas para os participantes, explicou e apresentou as consignas para o preenchimento dos instrumentos. Um pesquisador responsável esteve sempre presente na sala para esclarecer e auxiliar eventuais dúvidas e necessidades referentes ao preenchimento das escalas. As coletas foram realizadas durante a metade do primeiro semestre e no início do segundo semestre letivo, períodos letivos estes com menor frequência de atividades acadêmicas.

Análise de Dados

A análise de dados foi realizada com o auxílio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Utilizou-se estatística descritiva e inferencial. Para a comparação das médias entre os cinco cursos, utilizou-se do teste Análise de Variância (ANOVA). A ANOVA testa a hipótese de que as médias de duas ou mais populações são iguais. Adicionalmente ao teste Anova, utilizou-se o Teste *Tukey*, com vistas a comparação de média com discriminação das diferenças entre os curso. A partir desse teste pode-se observar quais médias são iguais ou diferentes entre cada curso.

Já para a comparação de médias entre início e final de curso e para comparação entre gênero, utilizou-se o teste t de *Student*, que é utilizado para se avaliar as diferenças de médias entre dois grupos. Aceitou-se como significativo para ambos os teste o valor de p menor ou igual a 0,05

Resultados e discussões

Para comparação do BES geral entre os cursos utilizou-se do teste ANOVA e Teste de Tukey. Os resultados podem ser observados na Tabela 2.

Tabela 2

Média, desvio padrão e valores do teste ANOVA (F) e teste de tukey para a comparação das variáveis Afetos Positivos, Negativos e Satisfação com a vida.

	Psicologia (a)		Fonoaudiologia (b)		Eng. Ambiental (c)		Pedagogia (d)		Ciências Contábeis (e)		F / p Teste de <i>Tukey</i>
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
Afetos Positivos	30,43	7,01	25,64	6,62	29,52	6,49	28,88	5,90	30,22	5,89	4,33; 0,002 b/ a,c,d,e
Afetos Negativos	27,63	8,68	29,88	8,40	24,88	8,38	29,92	8,87	25,93	8,00	3,80; 0,005 a,c,e/ a,b,d,e
Satisfação com a Vida	21,10	6,18	19,71	5,17	21,24	6,28	20,46	6,05	21,75	6,65	0,78; 0,533 a,b,c,d,e

A partir da Tabela 2 pode-se observar que para Afetos Positivos, apenas o curso de fonoaudiologia mostrou-se estatisticamente diferente dos demais, tendo a menor média (M=25,64). Essa média equivale ao percentil 10 da tabela normativa brasileira. Dessa forma, o curso de fonoaudiologia obteve score abaixo da média brasileira (que são os valores dentre os percentis 25 e 75). Destaca-se ainda que todos os cursos obtiveram escores que se localizam com percentil muito próximo ou menor que 25. O curso com maior média neste constructo foi psicologia (M=30,43). Já para Afetos Negativos, o curso de psicologia, engenharia ambiental e ciências contábeis mostraram-se estatisticamente iguais, com a menor média para engenharia ambiental (M=24,88). Psicologia e ciências contábeis também se mostraram estatisticamente iguais a fonoaudiologia e pedagogia nesse constructo, com maior média para pedagogia (M=29,92). Todos os cursos

obtiveram médias que estão muito próximas do limite normativo ou fora da média brasileira, se localizando entre os 25% da população brasileira com maior Afeto Negativo. No constructo Satisfação Com a Vida todos os cursos demonstraram ser estatisticamente iguais e com percentis dentro da média da normatização brasileira.

Já para comparação entre os valores gerais dos constructos do BES entre o ano inicial dos cursos (primeiros anos) e o último ano (quarto ano para fonoaudiologia, pedagogia e ciências contábeis e quinto ano para psicologia e engenharia ambiental) utilizou-se do T-Teste, estando os resultados provenientes da análise dispostos na Tabela 3.

Tabela 3
Média, desvio padrão e T-teste (t) dos Afetos Positivos, Negativos e SCV do início e o final de todos os cursos

	Início dos Cursos (n=130)		Final dos Cursos (n=102)		t/ p
	M	DP	M	DP	
Afetos Positivos	29,60	5,82	28,41	6,96	1,414; 0,159
Afetos Negativos	24,20	8,33	31,28	7,13	-6,834; 0,000
Satisfação com a Vida	21,06	6,32	20,39	6,07	0,814; 0,417

Observa-se a partir da Tabela 3 que a média de Afetos Positivos e de Satisfação Com a Vida no início dos cursos é estatisticamente igual a do final dos cursos. Já para Afetos Negativos a média mostrou-se estatisticamente diferente nos dois momentos, indo de 24,20 no início para 31,28 de média ao final. Em termos de percentis, os escores de Afetos Positivos estão abaixo da média brasileira (entre o percentil 10-25), enquanto apenas o valor de Afetos Negativos para o final dos cursos, que inicialmente estava dentro da média, está acima da média (percentil 90-95).

Por fim, para avaliar-se os valores de BES com a variável gênero utilizou-se, assim como na análise anterior, o T-Teste, tendo os resultados da análise dispostos na Tabela 4.

Tabela 4

Média, desvio padrão e T-teste dos Afetos Positivos, Negativos e SCV por gênero

	Feminino (n=197)		Masculino (n=66)		t/ p
	M	DP	M	DP	
Afetos Positivos	28,40	6,60	31,01	6,14	-2,825; 0,005
Afetos Negativos	28,87	8,06	23,48	9,18	4,536; 0,000
Satisfação com a Vida	20,67	6,08	21,54	6,15	-1,009; 0,314

Na Tabela 4 pode-se observar que as mulheres obtiveram a menor média de Afetos Positivos (M=28,40), com percentil entre 10 e 25, em comparação a normatização brasileira, e a maior média de Afetos Negativos (M=28,87), com percentil entre 75 e 90. Sendo assim, a forma como as mulheres experienciam esses afetos são estatisticamente diferentes dos homens. No constructo “Satisfação Com a Vida” mulheres e homens demonstraram ser estatisticamente iguais. Todos os valores obtidos pelos homens estão dentro da média brasileira.

O presente estudo teve como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo de estudantes do Ensino Superior de uma universidade no interior do Paraná, analisando esse constructo a partir de três dimensões: afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida.

Para alcançar esse objetivo, a primeira fase da análise verificou as médias de Satisfação com a Vida de cinco cursos de graduação diferentes, sendo que as médias dos participantes se mostraram estatisticamente iguais. Satisfação com a Vida pode ser entendido enquanto o nível de prazeres e/ou sofrimentos que uma pessoa experiencia em comparação a sua percepção de satisfação e desprazer (Diener, Lucas, & Oishi, 2005), estando ligada a uma avaliação subjetiva de pontos importantes de vida. Essa descrição se faz importante quando observa-se que o escore dos participantes oscila entre os percentis 35-40 na normatização brasileira, indicando um escore com tendência a baixo, mas ainda dentro da média (entre percentil 25 e 75 da escala brasileira).

Com relação aos Afetos Positivos (AP) e Negativos (AN) os dados descreveram que toda a amostra obteve escores que se encontram fora da média ou muito próximo disto, expressando índices de baixo Afeto Positivo e de alto Afeto Negativo, indicando que o Bem-Estar Subjetivo dessa população está generalizadamente baixo. Destaca-se que ainda que alguns escores estejam tecnicamente dentro da média, como os escores de AP dos acadêmicos de psicologia e ciências contábeis e de AN dos acadêmicos de engenharia ambiental, quando se considera o panorama geral dos dados obtidos, em que quase todas as outras médias de Afetos Positivos e Negativos obtidos pelos participantes de outros cursos estão fora da média, esses dados descrevem uma importante condição de vulnerabilidade. Dentre esses resultados, alguns dados mostram-se especialmente impactantes, como os valores obtidos pelas acadêmicas(os) do curso de fonoaudiologia que, além de estarem fora da média, estão entre uma pequena parcela da população brasileira que possuem AP extremamente baixo (próximo ao percentil 10) e AN extremamente alto (próximo percentil 90), assim como Pedagogia para o constructo de AN.

Esses dados tornam importante a retomada de algumas definições. Os conceitos de Afetos Positivos e Afetos Negativos dentro da Psicologia Positiva se referem a uma avaliação subjetiva que é realizada por qualquer indivíduo sobre os eventos que vivencia em seu dia a dia. A frequência com que se experiencia tais afetos estão diretamente ligados a qualidade do BES (Diener, Oishi, & Lucas, 2009; Layous, & Zanon, 2014; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Assim, tais resultados podem estar relacionados aspectos da vida universitária, como os apontados por outras pesquisas (Pella & Martins, 2018; Silva e Heleno, 2012; Stychnicki & Silva, 2018) que descreveram que os(as) estudantes vivenciam no contexto da universidade experiências como ansiedade, culpa, pressão, distanciamento de atividades prazerosas, entre outras variáveis e que podem estar relacionadas a um menor Bem-estar subjetivo.

Além da comparação entre os cursos, buscou-se entender melhor a relação entre o processo de graduação e possíveis efeitos no BES dos(as) estudantes através de duas variáveis que tendem a impactar a vivência universitária, o início e o fim do curso. Os

resultados demonstraram não haver diferença entre as duas variáveis para AP e Satisfação com a Vida. Sendo assim, eles são estatisticamente iguais e corroboram a teoria geral de BES de que tanto Afetos Positivos e Negativos (Diener & Larsen, 1984) quanto a Satisfação com a Vida (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) tendem a ser estáveis ao longo da vida. Entretanto, diferentemente do esperado, para Afetos Negativos, observou-se que os valores para o início e final do curso são estatisticamente diferentes. Houve um aumento considerável do escore desse constructo do início da graduação para os últimos anos, chegando ao percentil 90-95 da normatização do instrumento para o Brasil.

Como já descrito, para o BES, mais importante que a magnitude dos eventos que se experiencia é a frequência com que são vivenciados (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Desse modo, esse aumento significativo de AN entre o início e o fim dos cursos só seria possível em um cenário em que esses Afetos (aflição, angústia, humilhação, nervosismo, inquietação) sejam vivenciados com elevada frequência. Assim, tem-se aqui um forte indicativo da influência do processo de graduação e do meio universitário no Bem-Estar Subjetivo dos(as) acadêmicos(as), levando a um aumento da frequência com que se experiencia AN no decorrer dos cursos. Esses resultados vão ao encontro de outros estudos como o de Silva e Heleno (2012) que também observou altos índices de AN em universitários, e estudos internacionais (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa & Barkham, 2010; Liu, Ping & Gao, 2019) que demonstraram um aumento dos escores de estresse e depressão dos estudantes ao longo da vida universitária. Destaca-se ainda o estudo de Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa e Barkham (2010), que utilizando-se do mesmo constructo do presente estudo, também observou uma piora do BES dos universitários ao longo da graduação.

Buscando-se ainda compreender os resultados de AN, outra hipótese que poderia explicar o alto valor de AN no último ano dos cursos é a de que tais números se devem a magnitude dos eventos que compõem essa parte da trajetória acadêmica, como os trabalhos de conclusão de curso, estágios, formatura e ter que se deparar com a futura vida profissional (Graner & Cerqueira, 2019). No entanto, a partir dessas hipóteses surgem duas importantes questões. A primeira é a de que, diante dos dados obtidos, isso

significaria que os(as) estudantes têm experienciado esses eventos entrelaçados, em boa parte, a Afetos Negativos. A segunda questão é que, se esse entrelaçamento entre tais eventos e a experiência de AN não for entendido enquanto uma questão de saúde mental, mas sim enquanto parte indissociável do processo de graduação, tem-se um novo problema. Isso porque tal perspectiva estaria naturalizando, deslegitimando e contribuindo para sofrimento vivenciado pelos acadêmicos(as), ao mesmo tempo que corrobora a hipótese de que há no processo de graduação elementos que interferem diretamente no BES dos universitários(as). Além disso, essa ideia acaba por sustentar que determinados eventos da graduação precisam estar, quase que necessariamente, acompanhados de sofrimento (Machado, 2018).

Durante a fase de análise de dados desta pesquisa, uma relação observada entre os dados tornou-se salutar. Ao se comparar as médias dos participantes por cursos, pode-se notar que os cursos de Fonoaudiologia e Pedagogia obtiveram juntos os menores valores para AP e os maiores valores para AN e Satisfação com a Vida, enquanto os outros cursos variaram suas colocações nas médias. Em um primeiro momento observou-se que esses cursos são compostos majoritariamente por mulheres, variável esta que levou os pesquisadores a comparar o BES, contrastando-o em função da variável independente 'gênero'. A partir dos resultados obtidos dessa análise foi possível observar que a experiência de AP e AN na universidade é diferente para homens e mulheres, evidenciando um marcador de gênero influenciando o BES. Os dados de média e percentil fornecidos pela escala PANAS já apontam que há diferença na média de AN vivenciados por homens e mulheres, o que levou a construção de tabelas normativas diferentes por gênero. Contudo, ainda que haja diferentes normas de AN para homens e mulheres, o que se pode observar no presente estudo é que o escore de AN obtido pelas mulheres, assim como o de AP, se localizam fora da média brasileira, estando o AP abaixo e AN acima da média.

Diferentes autores (Rocha & Oliveira, 2017; Castro & Santos, 2016; Vianna, 2002) têm discorrido sobre a construção de papéis de gênero. Estes atravessam os processos pela qual os sujeitos são construídos, processos esses que estão ligados a

representações de ordem cultural, econômica e social que atribuem aos sexos símbolos, significados e diferenças (Louro, 2007). Assim, quando se pensa os múltiplos papéis sociais atribuídos especificamente a mulher há uma expectativa de que esta assuma determinadas funções, como a maternidade (Giordani, Piccoli, Bezerra & Almeida, 2018, p. 2732), trabalhos domésticos e cuidados com a família, junto a realização profissional e sucesso financeiro (Uhr, Ely, Cardoso & Uhr, 2019; Muniz, & Veneroso, 2019), realizar dupla ou até tripla jornada de trabalho (Ávila & Portes, 2012), ter um determinado padrão estético (Simili & Souza, 2015), entre outras. Entretanto, essas expectativas sociais, quando, e se, atribuída aos homens, os impactam de maneira diferente. Essas reflexões vão ao encontro dos estudos com a escala PANAS, que demonstram que homens e mulheres experienciam AN de formas diferentes, sendo que a partir da tabela normativa brasileira as médias das mulheres em AN é maior que a dos homens. Ou seja, ser mulher, no Brasil, parece estar relacionado a uma maior vivência de Afetos Negativos.

Os resultados do presente estudo apontam para fortes indícios de que o ambiente universitário, independente do curso universitário, proporciona vivências que favorecem a um baixo BES para mulheres, configurando a universidade enquanto um local onde essas diferenças de gênero são potencializadas. Ainda, como agravante, cabe destacar que as médias de AN das participantes mostraram-se acima da média nacional da tabela normativa. Isso leva a refletir sobre o impacto da universidade sobre a mulher. O estudo de Ávila e Portes (2012) demonstrou que para a maior parte das mulheres o ingresso na universidade é acompanhado de dupla ou tripla jornada de trabalho. Assim, a hipótese é de que a mulher já chega na universidade mais vulnerável do que o homem pelas próprias características que o “ser mulher” na sociedade implica. Estudo de Graner e Cerqueria (2019), a partir de uma revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais, também identificou a variável sexo feminino como um fator de risco para sofrimento psíquico e adoecimento na universidade. Estudos internacionais (He, Turnbull, Kirshbaum, Phillips & Klainin-Yobas, 2018; Siddiqui, 2015) também observaram um menor BES entre as mulheres universitárias, levantando como hipótese para tais resultados as diversas variáveis que incidem sobre o papel de gênero e que se agravam com as demandas e relações da universidade. Desse modo, é possível inferir que o ingresso na vida

universitária, para a mulher, acaba por amplificar diversas demandas, e consequente vivências de AN às quais ela já estaria sujeita.

Considerações Finais

Será o período universitário “a melhor fase da vida?” Esse trabalho buscou conhecer os níveis de Bem Estar-subjetivo de estudantes universitários e os resultados apontaram, de forma geral, para um alta vivência de Afetos Negativos. Esses ocorreram com maior frequência entre mulheres, e no final da vida universitária.

Diante desse cenário, compreende-se a importância de se pensar estratégias e meios que contribuam para a melhora dessas vivências junto aos acadêmicos(as). A Psicologia Positiva prevê a construção de espaços que possibilitem o exercício, o desenvolvimento e o fortalecimento dos indivíduo, junto as suas potências e virtudes, à medida que chama os sujeitos que compõem um determinado cenário a se pensarem dentro do processo e a identificarem “como” e “por que” determinados Afetos têm sido experienciados. O desenvolvimento de atividades que se direcionem tanto para trabalhar junto ao sofrimento e dificuldades dos indivíduos, quanto para possibilitar um exercício de si e de suas forças, é o que promove BES e possibilita pensar o que tem impedido que se vivencie, de fato, um Bem-Estar Subjetivo.

Nesse sentido, entende-se a importância de se pensar ações no âmbito grupal, individual e subjetivo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), como a aproximação dos departamentos das experiências que os (as) estudantes têm tido no processo de graduação, criação de espaços onde professores(as) e alunos(as) possam pensar e desenvolver estratégias diante de dificuldade que enfrentam, abertura de espaços de assistência estudantil, criação de meios que possibilitem aos estudantes terem mais acesso a informações e autonomia sobre seu próprio processo de graduação, entre outras. Entretanto, todas as ações devem partir de movimento que não deslegitime, naturalize e romantize o sofrimento e as dificuldades dos alunos(as).

O presente estudo caracterizou-se como um estudo exploratório. Nesse contexto, cabe destacar algumas limitações dessa pesquisa, como o uso do autorrelato e a diferença no número de participantes homens e mulheres. Sugere-se que pesquisas futuras possam utilizar outros métodos, como grupos operativos e entrevistas, bem como a ampliação da amostra de participantes, com vistas a equiparação da quantidade de participantes por gênero. Ainda variáveis relacionadas a comunidade LGBTQI, raça e classe social, devem ser avaliadas, visto serem variáveis que provavelmente impactam na experiência acadêmica. Assim, entende-se a importância de estudos que se debrucem sobre tais questões e ampliem a discussão sobre fatores que compõem e influenciam a experiência universitária.

Referências

- Ávila, R. C. & Portes, É. A. (2012). A tríplice jornada de mulheres pobres na universidade pública: trabalho doméstico, trabalho remunerado e estudos. *Revista Estudos Feministas*, 20(3), 809-832. <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-026X2012000300011>
- Bastos, E. M., Maia, A. M., Oliveira C. L. F., Ferreira, S. N. (2019). *Braz. J. of Develop., Curitiba*, v. 5, n. 10, p. 17681-17694, out. 2019. /doi.org/10.34117/bjdv5n10-040
- Bewick, B; Koutsopoulou, G; Miles, J; Slaa, E. e Barkham, M. (2010) Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35 (6), p. 633-645
- Castro, R. P., Santos, V. R. (2016). *Relações de gênero na pedagogia: concepções de estudantes homens. Viçosa: Educação em perspectiva.*
- Diener, E. & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 871-883.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The Science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 63-730. New York, NY: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The Science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.; pp. 187-194). New York: Oxford University Press.

- Giacomoni, C. H. & Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: Escala de Afetos Positivos e Negativos e Escala de Satisfação de Vida . In *Interamerican Society of Psychology* (ED.), *Proceeding of the XXXVI Interamerican Congress of Psychology* (p.313). São Paulo: IPS.
- Giordani, R. C. F., Piccoli, D., Bezerra, I, & Almeida, C. C. B. (2018). Maternidade e amamentação: identidade, corpo e gênero. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(8), p. 2732. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018238.14612016>
- Graner, K. M., Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciênc. saúde colet.* 24 (4). <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>
- He, F. X; Turnbull, B.; Kirshbaum, M. N.; Phillips, B. & Klainin-Yobas, P.(2018) Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*. 68, p. 4-12.
- Layous, K., Zanon, C. (2014). Avaliação da felicidade subjetiva: Para além dos dados de autorrelato. In C. S. Hutz. *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed, pag. 23-25.
- Liesenfeld, T. (2018). A Sobrecarga Invisível na Universidade. ARCO, Santa Maria. ago. Acesso em: 13. Out. 2018. Disponível em: <http://coral.ufsm.br/arco/sitenovo/?p=4212>.
- Liu, X.; Ping, S.; Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(16):2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Louro, G. L. (2007) Gênero, sexualidade e educação: das afinidades políticas às tensões teórico-metodológicas. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, n. 46. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/edur/n46/a08n46>>. Acesso em: 19 nov. 2019.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of frequent positive affect: educação Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Machado, R. P. (2018). Depressão e sofrimento na pós-graduação: frescura catártica ou saúde pública?. *Pinheiro-Machado*, Abr. 2018. Disponível em: <http://rosanapinehiromachado.com.br/pt/depressao-e-sofrimento-na-pos-graduacao-frescura-catartica-ou-saude-publica>. Acesso em: 01. set. 2018.
- Muniz, J. O. & Veneroso, C. Z. (2019). Diferenciais de Participação Laboral e Rendimento por Gênero e Classes de Renda: uma Investigação sobre o Ônus da Maternidade no Brasil. *Dados*, 62(1), e20180252. Epub April 18, 2019. <https://dx.doi.org/10.1590/001152582019169>

- Pellá, L. M., Magnabosco-Martins, C. R. (2018). Vidas em formação: narrativas de acadêmicos sobre a experiência na graduação em Psicologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(3), 385-399. doi: 10.17267/2317-3394rpds.v7i3.1936
- Rashid, T.; Seligman, M. P. (2019). *Psicoterapia positiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed. 364 p.
- Rocha, A. L., Oliveira, M. M. C. (2017). A feminização e a docência: uma reflexão com base nas pesquisas em educação a partir do século XXI no Brasil. *Uberlândia: Olhares & Trilhas*. vol. 19, n. 1.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: Na introduction. *American Psychologist*.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 2 (3), p. 4-16
- Silva, E.C., Heleno, M.G.V. (2012). Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 4, n. 1, p. 69-76, jan. - jun.
- Simili, I., & Souza, M. C. (2015). A beleza das meninas nas "dicas da Barbie". *Cadernos de Pesquisa*, 45(155), 200-217. <https://dx.doi.org/10.1590/198053142878>
- Stychnicki, I. M. & Silva, A. C. (2017) *Sofrimento Psíquico Em Acadêmicos De Psicologia: Uma Investigação Psicanalítica*. (Trabalho de conclusão de disciplina não publicado).
- Uhr, D. A. P., Ely, R. A., Cardoso, R. P., & Uhr, J. G. Z. (2019). Alocação do tempo entre os gêneros e o mercado de trabalho: uma análise entre casados e solteiros para o Brasil. *Nova Economia*, 29(3), 1041-1063. Epub March 06, 2020. <https://doi.org/10.1590/0103-6351/4268>
- Vianna, C. P. (2002). O sexo e o gênero da docência. Campinas, SP: *Cadernos PAGU*. n. 17/18, p.81-103. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cpa/n17-18/n17a03.pdf>>. Acesso em: 18. nov. 2019.
- Zanon, C., Bradagi, M., Layous, K., & Hutz, C. S. (2013). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators research*, 114, 2, 1-11
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., & Hutz, C. S. (2014). Afetos positivos e negativos: definições, avaliações e suas implicações para intervenções. In C. S. Hutz. *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed, p. 50; 52.