

## **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE FELICIDADE DOS UNIVERSITÁRIOS NOS CURSOS DE ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO FÍSICA**

Julia dos Santos S. Vieira\*, Matheus Brito Cardoso\*, Andréia Salvador Baptista\*\*, Sérgio Paulo Rebollato\*\*, Silvia Cristina Furbringer e Silva\*\*, Ricardo Cabeça\*\*, Caroline Ribeiro Louro\*\*.

\*Graduandos da Faculdade de Peruíbe – Peruíbe/SP

\*\* Docentes da Faculdade de Peruíbe – Peruíbe/SP

### **RESUMO**

**Introdução:** O termo felicidade é um dos mais usados para representar momentos que trazem alegria e animação. Na Grécia Antiga os filósofos Sócrates, Platão e Aristóteles consideravam que a felicidade era conquistada através de posses e grandes quantidades de bens. A felicidade e o bem-estar físico e psicológico influenciam no aprendizado, principalmente dos jovens que ingressam na vida universitária, já que estes muitas vezes não têm uma base emocional solidificada. A fase universitária tem grande chance de ser marcada por dificuldades e cobranças, ainda mais nos cursos da área da saúde, onde o instrumento de trabalho são outros seres humanos. **Objetivo:** Avaliar o nível de felicidade dos alunos da Faculdade Peruíbe nos cursos de educação física e enfermagem. **Metodologia:** Este estudo consiste em uma pesquisa de corte transversal que busca identificar o perfil dos alunos da Faculdade Peruíbe quanto aos níveis de felicidade através do Questionário de Felicidade Oxford, Escala de Felicidade Subjetiva e Roda da vida. **Resultados e Discussão:** A partir dos dados coletados no Questionário de Felicidade Oxford, foi possível avaliar que há uma extrema variação no nível de felicidade dos graduandos de enfermagem e há um valor relativamente igual de alunos de educação física e enfermagem que deram um valor parecido nos itens “não particularmente feliz ou infeliz” e “moderadamente feliz”; já a Escala de Felicidade Subjetiva mostrou uma diferença entre os cursos de enfermagem e educação física sobre como o graduando vê a sua própria felicidade. A Roda da Vida evidenciou uma alteração com pequena diferença no quesito relacionamento. **Conclusão:** Conclui-se que ambos os grupos apresentam níveis de satisfação, sendo que educação física apresentou níveis mais elevados de felicidade.

Palavras-chave: Felicidade. Qualidade de Vida. Psicologia Positiva. Estudantes de Enfermagem. Estudantes de Ciências da Saúde.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o conceito de felicidade vem sendo pesquisado, tentando ser definido e classificado (DIENER, 1984). Uma das áreas que aborda esse conceito é a psicologia positiva (*positive psychology*) que se dedica a investigação dos estados afetivos positivos, como a felicidade, o contentamento, a resiliência, o otimismo, a gratidão e a qualidade de vida, entre outros. Trabalhos dentro desse escopo têm sido frequentemente publicados por pesquisadores norte-americanos e europeus (DIENER, 1984; CSIKSZENTMIHALYI, 1990; KAHNEMAN ET AL., 2003; PETERSON E SELIGMAN, 2004; DELA COLETA, 2012).

Ao longo do tempo o conceito sobre felicidade está sofrendo mudanças. Na Grécia antiga o filósofo Democritus conceituava felicidade como algo que ia muito além do sentido de possuir bens ou ter algum objeto inestimável. Para ele a felicidade deveria emergir de uma vida que proporcionasse prazer; ou através da forma como o indivíduo reagia às circunstâncias (RIBEIRO, 2012).

Com o falecimento de Democritus, surgiram os filósofos Sócrates, Platão e Aristóteles, com a imposição de que, na realidade, o que trazia realmente a felicidade era a posse de uma grande quantidade de bens. No livro “O banquete”, escrito pelo filósofo Platão, há uma forma diferenciada de expor a felicidade, onde tal é relacionado ao amor, principalmente ao amor platônico, que obteve tal significado devido a história (PLATÃO, 380 a.C.).

Um estudo realizado com alunos da Universidade de Harvard mostrou que grande parte dos estudantes não tinham um alto índice de felicidade, mesmo levando em consideração o status presente de onde estudavam (ARCHOR, 2012).

Atualmente há um problema que circula por todo o mundo, onde tudo é realizado a base de troca ou valor monetário, assim como antigamente os trabalhadores ganhavam como pagamento uma quantia de sal, que era realmente um artigo de luxo naquela época, nos tempos de hoje, o dinheiro é a moeda de troca com a maior utilidade, onde tudo o que for adquirido necessita dele (VALENTIM, 2014). Por mais que muitas pessoas digam que o dinheiro traz felicidade, há muitos argumentos que sobrepõem essa hipótese, como o fato de que quanto maior o PIB (Produto Interno Bruto) e mais elevada a classe social, maior o índice de suicídios (VALENTIM, 2014).

O PIB é a medida que soma o capital, os bens e riquezas relacionadas ao dinheiro em um país (VALENTIM, 2014). Em primeiro lugar se encontra a China, seguido por Estados Unidos e Índia respectivamente. O Brasil se encaixa em oitavo lugar com riquezas não naturais presentes no país (VALENTIM, 2014).

O pequeno país chamado Butão, localizado no sul da Ásia, no extremo leste do Himalaia, teve

uma atitude diferenciada, por ser um dos últimos países na classificação do PIB. Descontente com tal situação o rei Jigme Singye Wangchuck (Quarto Rei Dragão) propôs uma nova classificação para categorizar um país, sendo criado um novo indicador, o FIB (Felicidade Interna Bruta).

Diferente do PIB, o FIB visa uma avaliação diferenciada, longe das características relacionadas a fatores sociais, socioeconômicos ou materiais, mas sim, medir a real felicidade da pessoa sem levar em consideração bens ou riquezas; como o próprio nome diz, visa avaliar apenas a felicidade bruta (VALENTIM, 2014).

O FIB foi criado com base em nove pilares principais para que este pudesse ser o mais fidedigno possível nas avaliações que fossem efetuadas. Esses pilares consistem em: integridade psicológica, saúde, educação, diversidade cultural, bom governo, vitalidade comunitária, diversidade ecológica e resiliência, uso do tempo e padrão de vida, sendo esses, em suas concepções as bases para que haja uma real felicidade, ou não (VALENTIM, 2014).

Podemos observar que o pensamento oriental sobre felicidade é levado em consideração fatores não socioeconômicos, como natureza, paz de espírito, e onde a meditação é um dos meios mais utilizados para encontrar essa felicidade, aproveitando o presente, também conhecido como “*aqui e agora*”. No ocidente, a felicidade tem muita correlação com um casamento mais duradouro, ou até mesmo a renda que essa pessoa recebe, mesmo que esse indicador de felicidade possua uma variação de pessoa para pessoa de acordo com suas experiências de vida. Ele também está associado com o que a sociedade valoriza, como por exemplo ter mais bens materiais e status sociais, associando isso com a felicidade ou infeliz (FREIRE, 2013).

O termo felicidade sempre vem acompanhado como sinônimo de bem-estar, ou qualidade de vida, por esse motivo, muitas pessoas pensam ser, ou estarem felizes por terem uma vida socioeconômica estável, ou por terem uma saúde relativamente boa, mas tal fator leva em consideração apenas a saúde física, deixando a mental de lado, como se a mesma não fosse tão importante (RIBEIRO, 2012; RODRIGUES, 2010).

Algo que muitas pessoas não têm conhecimento é o fato da saúde mental alterar a saúde física. O termo psicossomática (psico representa a mente, emoções, sentimentos e soma o corpo, funcionamento do organismo) não lhes é ensinado, muitas vezes nem mesmo quando fazem acompanhamento com um profissional de psicologia (MASSUDA, 2020; RODRIGUES, 2010).

Esta visão oriental vem se expandindo, fazendo com que o tema felicidade e estilo de vida, seja o objeto de muitos estudos e pesquisas (FERRAZ, 2006). A busca pela felicidade é uma das maiores problemáticas para o humano, mas muitas vezes nem mesmo percebem o fato de deixarem sua felicidade para o futuro, ao invés de buscá-la no aqui e agora (FERRAZ, 2006).

Estudos apontam que a felicidade e o bem-estar físico e psicológico influenciam no aprendizado e, principalmente os jovens, que ingressaram na vida universitária, já que estas muitas vezes não tem uma base emocional solidificada. Alguns estudos apontam que a fase universitária tem grande chance de ser marcada por dificuldades, dentre elas, estão as financeiras, pessoais, interpessoais e acadêmica, além da pressão colocada nos estudantes durante o período da graduação, que muitas vezes pode levar à estados depressivos, ansiosos, ou comportamentos que diferem da personalidade do indivíduo (CERCHIARI, 2004; FREIRE, 2013).

Os cursos da área da saúde, como enfermagem e educação física, apresentam um fator adicional para situações desencadeadoras de estresse; trabalhar com o ser humano em estado de vulnerabilidade. Muitos erros nessas profissões descendem do fato de os profissionais estarem sempre cansados e, principalmente na área da enfermagem, devido a quantidade de pressão colocada sobre a equipe, aumentando o índice de depressão e suicídio (CERCHIARI, 2004; FREIRE, 2013).

O uso de álcool e drogas é outro fator que chama atenção, podendo aumentar durante o período acadêmico como alternativa de fugir de estresse e depressão (DOMINGOS & DOMINGOS, 2005). Segundo Dela Coleta, os estudantes que têm as variáveis felicidade geral, satisfação geral, deleite mais altas, são aqueles que tem os melhores rendimentos acadêmicos e satisfação com a escolha de sua graduação, diferente daqueles com uma pontuação menor, que demonstram um rendimento mais baixo (DELA COLETA, 2012).

O meio acadêmico traz muitas divergências ao estudante, principalmente relacionado ao índice financeiro, já que muitas vezes existem muitos gastos relacionados à universidade. O fator financeiro é algo que muda o comportamento dos universitários, e que pode causar muitas alterações, fazendo com que o estudante procure alternativas para lidar com a falta do fator financeiro. (SPENCE, 1983). Nesse sentido, é possível dizer que a felicidade é algo subjetivo e a questão financeira é algo que pode alterar de forma grave a felicidade do universitário (SCHWARTZ & STRACK, 1999).

Este trabalho busca subsídios dentro da saúde mental, humanização, educação em saúde, entre outros, avaliar o nível de felicidade em graduandos de enfermagem e educação física e, em um segundo momento, avaliar profissionais da área com mais de cinco anos de atuação para saber se o mesmo padrão de satisfação pessoal ligados a felicidade se aplica.

## **OBJETIVO**

Avaliar o nível de felicidade dos universitários nos cursos de educação física e enfermagem.

## MÉTODO

Este estudo consiste em uma pesquisa de corte transversal que buscou identificar o perfil dos alunos de enfermagem e educação física da Faculdade Peruíbe quanto ao nível de felicidade. Foram realizadas as análises em dois grupos, comparando qualitativamente o nível de felicidade entre os alunos de educação física com enfermagem.

Foram avaliados 30 alunos de cada curso, com idade entre 18 a 45 anos. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido como critério de inclusão.

Os alunos foram avaliados com os seguintes instrumentos: Questionários com dados sociodemográficos, Questionário de Felicidade de Oxford, Escala de Felicidade Subjetiva e Escala Likert da Roda da Vida.

**Questionário de Felicidade Oxford (QFO):** é um instrumento para medida do bem-estar subjetivo desenvolvido por Hills e Argyle (2002), que apresenta um total de 29 itens a serem respondidos em uma Escala Likert de seis pontos, sendo que: 1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo moderadamente; 3 - Discordo levemente; 4 - Concordo levemente; 5 - Concordo moderadamente; 6 - Concordo totalmente. Os autores indicam que a soma das pontuações dos itens é a medida de felicidade, com altas pontuações indicando maior felicidade, mas na avaliação leva em consideração que, as assertivas de número 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28 e 29 precisam ter o valor invertido, para que os resultados sejam corretos (Hills & Argyle, 2002).

**Escala de Felicidade Subjetiva:** é um instrumento que foi desenvolvido por Lyubomirsky e Lepper (1999). Esse modelo de quatro itens é derivado de uma combinação inicial de 13 itens. Cada item deveria ser respondido dentro de uma Escala Likert de sete pontos. Segundo os autores, essa escala considera a felicidade da própria perspectiva do respondente. Cada questão tem o peso variante de um a sete, sendo que: 1 - Uma pessoa que não é muito feliz e 7 - Uma pessoa muito feliz. Mais simples do que o Questionário Oxford, principalmente, pelo número diminuído de questões, e sua formatação não necessita de inversão, realiza-se a soma de todos os valores e é extraído o índice de felicidade, levando em consideração que o menor valor equivale a quatro, e o maior a vinte e oito.

**Roda da Vida:** é uma ferramenta que auxilia no entendimento com objetivo de identificar a felicidade de uma pessoa ou o local de algum problema fazendo uma análise de cada área da vida dele atribuindo pontuações às mesmas. A roda da vida tem quatro divisões, qualidade de vida, pessoal,

profissional e relacionamentos. A partir disso, cada divisão conta com uma subdivisão, totalizando doze itens de avaliação, sendo eles: criatividade, hobbies e diversão; felicidade e plenitude; espiritualidade; saúde e disposição; desenvolvimento intelectual; equilíbrio emocional; realização e propósitos; recursos financeiros; contribuição social; família; vida social e desenvolvimento amoroso, todos em uma escala Likert que vai de 0 (zero) a 10 (dez), sendo o menor valor pior e o maior valor melhor (SCV, 2013).

## RESULTADOS

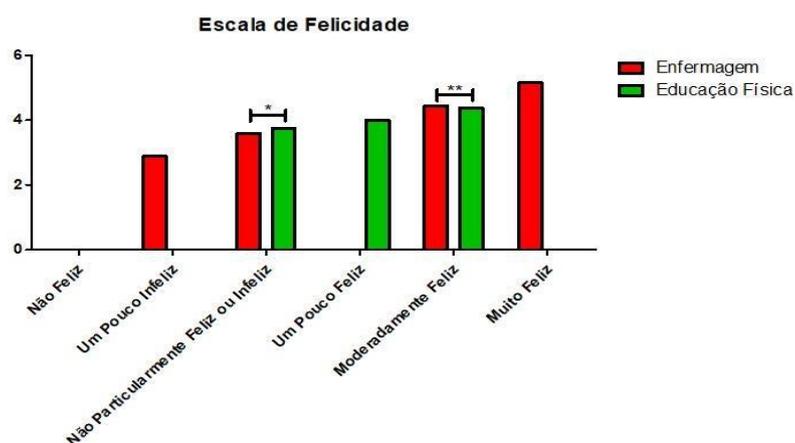
A análise dos dados sociodemográficos mostrou que o grupo de alunos de enfermagem não são homogêneos, possuindo um maior índice de mulheres, enquanto o grupo de educação física possui uma maior homogeneidade quanto ao sexo dos universitários, como pode ser observado no quadro 1.

**Quadro 1** – Dados sociodemográficos de enfermagem e educação física

	ENFERMAGEM	ED. FÍSICA
<b>Alunos avaliados</b>	30	30
<b>Idade em anos</b>	23,7	24,5
<b>Sexo</b>		
Feminino	25	14
Masculino	5	16

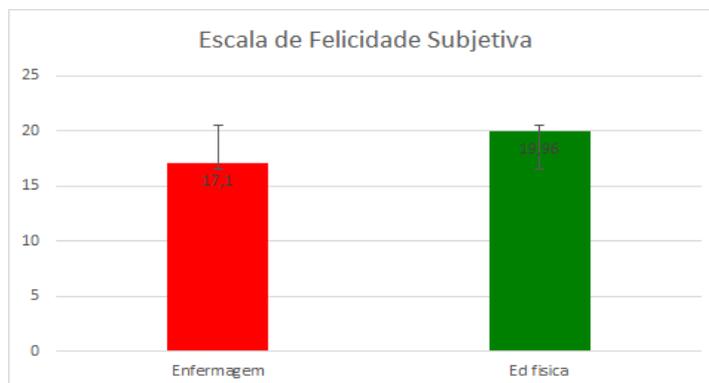
Fonte: Dados da própria pesquisa.

A partir dos dados coletados no Questionário de Felicidade Oxford, é possível avaliar que há uma extrema variação no nível de felicidade nos graduandos de enfermagem, e, comparando com educação física, “Não particularmente feliz, ou infeliz”, onde houve uma diferença do  $p < 0,5$ , totalizando quatro alunos de diferença entre um curso e outro. Já no quesito “Moderadamente feliz”, houve um  $p < 0,1$ , totalizando uma diferença de oito alunos entre os cursos, como pode ser observado no gráfico 1.

**Gráfico 1** - Dados avaliativos escala de felicidade Oxford

Fonte: Dados da própria pesquisa.

A Escala de Felicidade Subjetiva mostrou uma diferença entre os cursos sobre como o graduando vê a sua própria felicidade. Enquanto educação física manteve uma média de 19,96, enfermagem teve um resultado mais baixo, com a média de 17,1, como pode ser observado no gráfico 2.

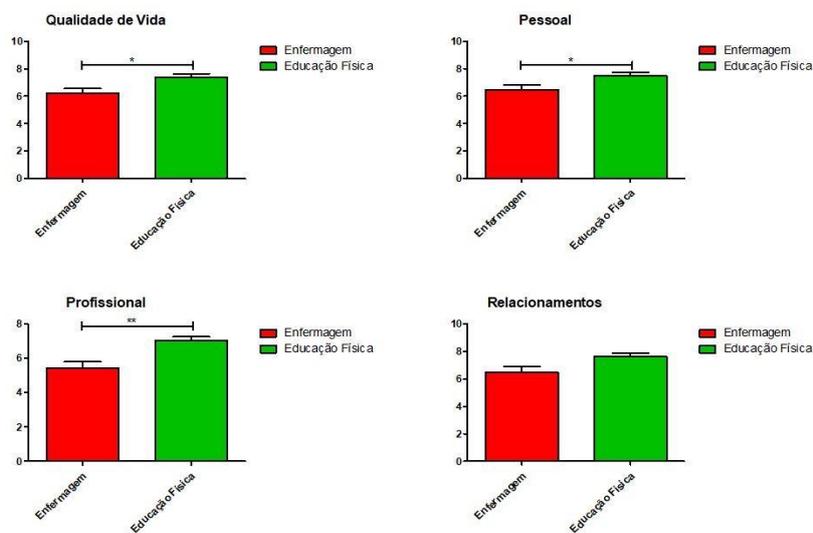
**Gráfico 2** - Dados avaliativos escala de felicidade subjetiva

Fonte: Dados da própria pesquisa.

A partir da aplicação da roda da vida como instrumento de avaliação, pode-se notar que há uma alteração que mostra uma pequena diferença de pouca significância no quesito relacionamento.

Já em qualidade de vida, a significância não mostrou uma diferença muito grande, com um  $p < 0,5$ , assim como a vida pessoal, que manteve o mesmo valor de significância.

A alteração de maior significância aparece na vida profissional dos universitários, onde há uma significância de  $p < 0,1$ . É possível observar tais diferenças no gráfico 3.

**Gráfico 3 - Dados avaliativos da roda da vida**

Fonte: Dados da própria pesquisa.

## DISCUSSÃO

Este é o primeiro estudo controlado que buscou avaliar o nível de felicidade em graduandos de enfermagem e educação física da Faculdade Peruíbe, observando níveis diferentes de felicidade entre os universitários de tais graduações.

Para uma criança, a felicidade é simbolizada pelo afeto, estar perto daqueles que elas amam, e que tem reciprocidade de tal sentimento, como amigos e familiares. Conforme há o crescimento e desenvolvimento do ser humano, sua felicidade vai se alterando (ZAGURY, 2003; GIACOMONI, 2014).

A cultura oriental visa o bem-estar e a felicidade de forma oposta a ocidental, sendo muito baseada nos valores religiosos e naturais. Cha (2003) foi atrás da investigação do bem-estar subjetivo de universitários coreanos baseado em sua personalidade, otimismo e autoestima, além dos testes, eles passaram por sessões de regressão e análises de dominância. A partir de tal estudo, foi descoberto que há uma defasagem na satisfação na vida e bem-estar afetivo na vida dos universitários Coreanos estudados.

Baseado nisso, nosso estudo visou procurar qual público tem o nível de felicidade afetiva diminuído. Levando em consideração o autorrelato e analisando o Questionário de Felicidade Oxford onde se avaliou as questões pessoais e afetivas dos universitários, que enfermagem tem uma variação

maior de resultados, e há um valor relativamente igual de alunos de educação física e enfermagem que deram um valor parecido em “não particularmente feliz ou infeliz” e “moderadamente feliz”.

Brebner et al. (1995) realizaram uma investigação baseada na felicidade e na personalidade a partir de um dos Questionários de Oxford, eles fizeram sua pesquisa através de 95 alunos que se voluntariaram para a pesquisa. Seus resultados mostraram que, de certa forma, a personalidade vai arquitetar a felicidade de uma pessoa. A partir desses dados, nossa pesquisa mostrou que há uma compatibilidade nos níveis de felicidade a partir da escolha do curso.

De acordo com os estudiosos sobre este assunto, nem mesmo entre os mais antigos, a separação de significados entre "felicidade" e "bem-estar". Durante muito tempo estes foram termos utilizados como sinônimos, até que, atualmente, com os autores que dissertam sobre a Psicologia Positiva que houve uma separação entre os dois (SNYDER & LOPEZ, 2009; CAMALIONTE, 2017).

A psicologia positiva tem dentro dela a emoção positiva, que tem como a sua definição uma vida agradável, o bem-estar, a “paz interior”, que é basicamente os sentimentos humanos, o que muitas vezes pode ser complicado de se avaliar sem o instrumento correto, e por ser algo tão subjetivo e pessoal, é composta por diversos sentimentos, dentre eles, a alegria, o prazer, o calor e todas as outras sensações que fazem com que a pessoa se sinta bem (SELIGMAN, 2011; CAMALIONTE, 2017).

Por tal motivo, foi usado a Roda da Vida e o Questionário de Felicidade Subjetiva, pois foi possível avaliar onde ocorreu mais equilíbrio e qual foi a defasagem de sua felicidade que precisava ser estabilizada.

Segundo Seligman (2004), pessoas que são felizes possuem uma quantia maior de amigos, permanecem por mais tempo casadas e são convidadas para atividades onde a convivência é necessária, o que faz com que elas tenham melhores relações sociais do que as pessoas que possuem um bem-estar menor.

Estar cercado de pessoas não faz com que o ser humano tenha o bem-estar elevado, é preciso estar em relações positivas para que exista uma elevação no bem-estar, enquanto aqueles que se mantém afastado tem seu bem-estar rebaixado (BURMAN & MARGOLIN, 1992; DIENER & SELIGMAN, 2004).

É possível fazer tal observação quando se olha universitários de educação física e enfermagem, um tende a ficar mais isolado, sendo esse enfermagem, onde muitos dos graduandos se mantêm nas salas durante o intervalo, enquanto educação física tem uma relação maior com as pessoas, sendo elas do mesmo curso, ou não.

Esta variação no curso pode ter diversos motivos que podem dar origem a novas pesquisas para verificar se há alteração em consideração a idade dos universitários durante a graduação.

## CONCLUSÃO

Com esse estudo podemos concluir que ambos os grupos apresentam níveis de satisfação, sendo que educação física apresentou níveis mais elevados de felicidade ligados aos índices de criatividade, plenitude, saúde, equilíbrio emocional e realização pessoal.

Foi observado também uma variação entre os alunos de enfermagem nos níveis de felicidade, apresentam níveis "um pouco infeliz" até "muito feliz".

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARCHOR, S. O jeito Harvard de ser feliz. 1ª edição. São Paulo-SP: editora Saraiva, 2012.

CAMALIONTE, L.G.; Boccalandro, M.P.R., Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva, Bol. - Acad. Paul. Psicol. vol.37 no.93 São Paulo jul. 2017.

CERCHIARI, E.A.N. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. 2004. 283p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP.

CSIKSZENTMIHALYI, M. - Flow: the psychology of optimal experience. HarperCollins Publishers, New York, 1990.

DELA COLETA, J.A.; Lopes, J.E.F.; Dela Coleta, M.F. Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. Psico-USF, v. 17, n. 1, p. 129-139, jan./abr. 2012.

DIENER, E. - Subjective well-being. Psychol Bull 92: 410-33, 1984.

FERRAZ, R.B.; Tavares, H., Zilberman, M.L., Felicidade: uma revisão, Rev. Psiq. Clín vol. 34, São Paulo - SP, Fevereiro 2006.

DOMINGOS, N.A.M.; Domingos, J.C.V. Levantamento sobre o uso de álcool e drogas em universitários. Rev. bras.ter. cogn. v.1 n.1 Rio de Janeiro jun. 2005.

FREIRE, T.; Zenhas, F.; Tavares, D.; Iglésias, C. Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses, *Aná. Psicológica* vol.31 no.4 Lisboa dez. 2013.

HOFHEINZ GIACOMONI, Claudia; de Souza, Luciana Karine; Simon Hutz, Claudio. O conceito de felicidade em crianças. *Psico-USF*, vol. 19, núm. 1, São Paulo - SP, 2014.

KAHNEMAN, D.; Diener, E.; Schwarz, N. - Well-being: the Foundations of Hedonic Psychology. Russell Sage Foundation Publications, New York, 2003.

HILLS, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1073-1082

LYUBOMIRSKY, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155

MASSUDA, Sabrina Inácio. A psicossomática e o estresse na atualidade. *Revista Científica Multidisciplinar Brillant Mind*. Vol 1. No 1. Campo Grande. 2020

PLATÃO. O banquete. 1ª edição. Atenas: Virtual Books Online M&M Editores Ltda, 385-380 a.C.

PETERSON, C.; Seligman, M. - Character strengths and virtues: a handbook and classification. American Psychological Association and Oxford University Press, New York, 2004

RIBEIRO, J. L. Pais, Validação transcultural da Escala de Felicidade Subjectiva de Lyubomirsky e Lepper, *Psic., Saúde & Doenças* vol.13 no.2 Lisboa 2012.

RODRIGUES, A.; da Silva, J. A., O papel das características sociodemográficas na felicidade, *Psico-USF*, vol. 15, núm. 1, abril, 2010, pp. 113-123, São Paulo - SP.

RWINOCHE, YM. A Alegria de Viver - Descobrimo o Segredo da Felicidade. Editora Campus. 2007.

SELIGMAN, M. E. P. (2004). Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização

permanente. Rio de Janeiro: Objetiva.

VALENTIM, Caio Costa; Strey, Diogo Fantecelle; Ferreira, Esteffany Menezes; Macedo, Rose Landeira de; Dessotti, Vinicius. Adaptação do índice “felicidade interna bruta” e avaliação entre estudantes da unicamp, Revista Ciências do Ambiente On-Line , vol.10, no.2, São Paulo, Dezembro 2010

ZAGURY, T. O adolescente e a felicidade, Ciência & Saúde Coletiva, vol. 8, pg. 681-689, Rio de Janeiro - RJ, 2003