

**JOÃO LUÍS SANTOS DOURADO**

**“Estudar onde é bom viver”**

**Avaliação do bem-estar subjetivo e qualidade de vida dos alunos de  
nacionalidade brasileira a frequentar a Universidade do Algarve**



**2020**

**JOÃO LUÍS SANTOS DOURADO**

**“Estudar onde é bom viver”**

**Avaliação do bem-estar subjetivo e qualidade de vida dos alunos de  
nacionalidade brasileira a frequentar a Universidade do Algarve**

Mestrado em Gestão de Marketing

Trabalho efetuado sob a orientação do Professor Doutor Luís Nobre Pereira e  
Professora Doutora Maria Brás



**2020**

**“Estudar onde é bom viver”**

**Avaliação do bem-estar subjetivo e qualidade de vida dos alunos de nacionalidade brasileira a frequentar a Universidade do Algarve**

Declaração de Autoria do Trabalho

Declaro ser o autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam na listagem de referências incluída.

---

(João Luís Santos Dourado)

Copyright © *João Luís Santos Dourado*

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

*“Em vez de invejar  
Os braços não podes cruzar  
Faz algo que te dê prazer e que um dia queiras recordar  
Em vez de criticar  
Podes sempre ambicionar  
E tu vais ver, tudo será fácil de alcançar”*

João Miguel Relógio Oliveira

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer em primeiro lugar aos meus orientadores, professores Luís Nobre Pereira e Maria Brás por todo o apoio e disponibilidade.

Ao professor, agora Digníssimo Reitor, Paulo Águas e à professora Célia Ramos pelo incentivo à inscrição no mestrado.

A todos os colegas de nacionalidade brasileira que se dispuseram a responder aos questionários.

Aos meus colegas de licenciatura e de mestrado, sem o apoio e sem o convívio tudo se tornaria mais pesado e difícil.

Aos meus pais, aos meus avós e à minha namorada Ana Cadete por todo o apoio e carinho.

À *Dengun* pela compreensão ao chegar tarde ao trabalho ou pedir para sair mais cedo, especialmente ao Miguel Fernandes, Inês Miranda, Sérgio Martins e a todos os meus colegas com os quais trabalho diariamente.

Aos serviços académicos por terem atendido ao meu pedido de prorrogação.

Ao Médico-cirurgião Dr. Filipe Guerra que me operou e me acompanhou na recuperação, assim como a enfermeira Nair Agostinho, pois sem estes cuidados médicos e de enfermagem de qualidade a minha recuperação teria sido muito mais demorada e difícil.

Aos meus companheiros das bandas “Villain Outbreak” e “Contra Corrente” e a todas as pessoas com as quais tenho tido o prazer de tocar ou partilhar palco nos últimos anos, pois sem um escape à triste realidade tudo isto seria completamente impossível.

E por último, ao Domingos Caetano e ao saudoso Humberto Graça, duas pessoas que sempre me ensinaram muito desde tenra idade, tanto na música como na vida, especialmente como ultrapassar obstáculos, seguir em frente, e como lidar com pessoas e situações menos boas.

## RESUMO

Esta investigação tem como objetivo medir os níveis de bem-estar subjetivo e de qualidade de vida dos estudantes de nacionalidade brasileira que estudam na Universidade do Algarve (UAlg). Para verificar se a UAlg é um bom sítio para estudar e se Faro é uma boa cidade para viver. Para além disso, pretende-se testar se os estudantes que consideram a UAlg um bom estabelecimento de ensino superior para estudar e Faro um bom local para viver apresentavam maiores níveis de bem-estar subjetivo e de qualidade de vida comparativamente aos alunos que não consideram. Para este efeito serão utilizadas a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) e a versão em Português de Portugal do instrumento abreviado de avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref). Estas escalas foram aplicadas num inquérito por questionário, através de entrevista eletrónica a uma amostra de 102 estudantes de nacionalidade brasileira.

Os resultados dos inquéritos por questionário são tratados recorrendo a análise estatística univariada, coeficientes de correlação e testes não-paramétricos, tais como os testes U de *Mann-Whitney*, H de *Kruskal-Wallis* e Qui-quadrado.

Verifica-se que mais de 80% dos alunos afirmaram considerar Faro um bom sítio para viver e a UAlg um bom sítio para estudar.

A média mais elevada dos fatores da escala EBES foi a dos afetos positivos. Por sua vez, a média mais elevada dos domínios da escala WHOQOL foi a do domínio físico, seguido do domínio meio ambiente.

Os resultados dos testes estatísticos indicam que os estudantes brasileiros que consideram a Universidade do Algarve um bom sítio para estudar e Faro um bom local para viver apresentam níveis significativamente mais elevados de qualidade de vida (especialmente no domínio físico, das relações ambientais e no domínio das relações pessoais) e de bem-estar subjetivo (especialmente nos afetos positivos), do que os restantes.

Assim sendo, conclui-se que os alunos consideram Faro um bom sítio para viver e a UAlg um bom sítio para estudar, ou seja, verifica-se que de facto o *slogan* espelha a realidade, pelo que não existe necessidade de alteração.

**Palavras-chave:** bem-estar subjetivo, qualidade de vida, UAlg, EBES, WHOQOL-Bref, estudantes brasileiros.

## ABSTRACT

This research focuses on the Brazilian students that study at the University of Algarve and has the goal of measuring the levels of quality of life and subjective well-being of these students. In order to verify if UAlg is a good place to study and if Faro is a good city to live. To this extent, two scales were used, namely, the short version of the Quality of Life scale of the World Health Organization Quality of Life, and the Subjective Well-Being Scale (EBES). These scales were applied to self-administered online survey, which resulted in 102 valid responses.

In addition, this study intended to test if the students who consider UAlg a good university to study and Faro a good place to live, had higher levels of subjective well-being and quality of life.

The results of the questionnaires were analysed with univariate statistics, correlation coefficients and nonparametric tests, such as Mann-Whitney U's, Kruskal-Wallis H's and Chi-square.

The highest mean of the factors of the EBES scale was the positive affects factor. Plus, the highest mean of the WHOQOL-Bref's scale domains was the physical domain, followed by the environmental domain.

Results showed that the students of Brazilian origin enrolled in UAlg presented high levels of quality of life and subjective well-being. The results also showed that these students enjoyed studying at this university and in the city of Faro. This points out that the University of Algarve is not required to change its slogan, at least as far as the students of Brazilian origin are concerned.

**Keywords:** subjective well-being, quality of life, UAlg, EBES, WHOQOL-Bref, Brazilian students.

## ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS.....	xi
LISTA DE ABREVIATURAS .....	xii
CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO 2 – REVISÃO DA LITERATURA .....	4
2.1 – Enquadramento da noção de Bem-Estar .....	4
2.2 – Psicologia Hedónica e Eudaimónica.....	6
2.3 – Bem-Estar vs. bem-estar subjetivo .....	10
4.4 – Qualidade de vida .....	13
4.5 – Estudar onde é bom viver: qualidade de vida, bem-estar e ensino .....	15
CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA .....	17
3.1 – População, amostra e recolha dos dados.....	17
3.2 – Questionário.....	18
3.3 – Escalas .....	19
3.4 – Técnicas de análise de dados .....	22
3.5 – Hipóteses de investigação .....	24
CAPÍTULO 4 – RESULTADOS.....	25
4.1 – Caraterização sociodemográfica .....	25
4.2 – Escala EBES .....	27
4.3 – Escala WHOQOL-Bref.....	30
CAPÍTULO 5 – CONCLUSÃO .....	51
BIBLIOGRAFIA .....	55
APÊNDICES .....	59
Apêndice 1 – Questionário .....	60
Apêndice 2 – Escala de Bem-Estar Subjetivo (Albuquerque e Tróccoli, 2004).....	69

Apêndice 3 – Escala WHOQOL-BREF (Canavarro et al., 2006) ..... 72

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> – Caracterização sociodemográfica dos estudantes .....	25
<b>Tabela 2</b> – Idade dos estudantes.....	26
<b>Tabela 3</b> – média e desvio padrão dos fatores da escala EBES .....	27
<b>Tabela 4</b> – média das respostas às questões da subescala 1 da escala EBES .....	28
<b>Tabela 5</b> – Percentagem de respostas aos itens da subescala 2 da escala EBES .....	29
<b>Tabela 6</b> – Domínio Físico WHOQOL-Bref .....	30
<b>Tabela 7</b> – Domínio Psicológico WHOQOL-Bref.....	32
<b>Tabela 8</b> – Domínio Relações Sociais WHOQOL-Bref .....	34---*
<b>Tabela 9</b> – Domínio Meio Ambiente WHOQOL-Bref .....	35
<b>Tabela 10</b> – Qualidade de vida e satisfação com a Saúde WHOQOL-Bref .....	38
<b>Tabela 11</b> – Média e desvio padrão domínios WHOQOL-Bref .....	38
<b>Tabela 12</b> – Comparação entre as variáveis sociodemográficas e os fatores da escala EBES.....	39
<b>Tabela 13</b> – Resultados do teste U de Mann-Whitney: comparação entre as variáveis sociodemográficas e os domínios da escala WHOQOL-Bref .....	42
<b>Tabela 14</b> – Resultados do teste U de Mann-Whitney para comparação das duas categorias das questões principais e os fatores da escala EBES.....	45
<b>Tabela 15</b> – Resultados do teste U de Mann-Whitney para comparação das duas categorias das questões principais e os domínios da escala WHOQOL-Bref .....	47
<b>Tabela 16</b> - Matriz de correlação (coeficiente de correlação de Pearson e <i>p-values</i> ) entre os fatores da escala EBES e os domínios da escala WHOQOL-Bref.....	48

## LISTA DE ABREVIATURAS

EBES	Escala de bem-estar subjetivo
OMS	Organização Mundial de Saúde
UAlg	Universidade do Algarve
WHOQOL-BREF	Escala curta do <i>World Health Organization Quality of Life Group</i>

## CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

A Universidade do Algarve (UAAlg) decidiu adotar uma nova imagem em 2014. Esta decisão surgiu como resposta a um período de vários anos de quebra da procura de novos alunos, aliada a dificuldades financeiras resultante do corte de verbas do Orçamento do Estado para financiamento do ensino superior. A aposta numa nova imagem consertada com esforços de promoção da instituição em mercados estrangeiros foi a estratégia escolhida como possível solução para ultrapassar as dificuldades que enfrentava. A adoção de um *slogan* foi uma das medidas tomadas para reinventar a imagem da universidade.

Nesse mesmo ano, a UAAlg começou a utilizar o *slogan* “Estudar onde é bom viver” nas suas publicações online (as primeiras utilizações deste *slogan* foram, contudo, “Estuda onde é bom viver”, sendo esta versão utilizada ocasionalmente). Os meses seguintes viam a instituição repetir o *slogan* em material promocional, no seu *website* e em eventos externos, como feiras de emprego, tecnológicas ou de inovação, em vídeos da instituição, assim como publicidade *online* e em painéis de rua ou caixas multibanco. Eventualmente faixas, *roll-ups*, *banners*, *outdoors* e outros materiais promocionais foram colocados pela cidade de Faro no início dos anos letivos seguintes, com o intuito de cativar estudantes e acolher os novos alunos, dando-lhes a conhecer o *slogan* desde o primeiro contacto com a instituição ou a cidade.

A utilização de *slogans* é uma estratégia de marketing utilizada há várias décadas e consideravelmente documentada nos últimos anos. Por si só, os *slogans* não são capazes de construir uma imagem, mas criam exposição da marca e servem como meio de divulgar determinados aspetos, mesmo que limitados pelo breve tamanho que um *slogan* habitualmente tem ou deverá ter (Kohli, Leuthesser e Suri, 2007). Os *slogans* são, também, úteis para garantir a continuidade de uma imagem ao longo do tempo, caso seja frequentemente associada ao material promocional da instituição (Dahlén e Rosengren, 2005).

A literatura frisa que um *slogan*, para ser eficiente, necessita “ser consistente com o propósito das campanhas e, idealmente, refletir o verdadeiro carácter da instituição” (Bauerly e Tripp, 1997: 2), ou, por outras palavras, deve ser consistente ao longo do tempo

e não se revelar frágil ou enganador. Uma vez que o *slogan* da UAlg tem como ideia central que a instituição, que tem três polos, dois em Faro e um em Portimão, fica situada onde é bom viver. Para o *slogan* estar em concordância com o princípio acima referido, esta deveria ser a ideia que os alunos da instituição tinham e foi este o objetivo desta dissertação de mestrado. Para este intuito, decidiu-se utilizar os conceitos de bem-estar subjetivo e de qualidade de vida, no sentido de verificar se os estudantes subscreviam a ideia de que estariam a estudar onde era bom viver.

Para todos os efeitos, a UAlg tem mantido a utilização do *slogan* desde 2014 e, passados quatro anos, figurou-se pertinente verificar se os alunos subscreviam a noção de que a UAlg era, de facto, um bom local para estudar e se Faro era uma boa cidade para se viver. Neste contexto, decidiu-se medir esta perceção dos estudantes acerca da UAlg e de Faro com recurso a escalas amplamente conhecidas para medição do bem-estar subjetivo e da qualidade de vida.

A presente investigação de natureza quantitativa pretende abordar algumas questões que visam contribuir para a compreensão do bem-estar subjetivo e da qualidade de vida dos estudantes de nacionalidade Brasileira da Universidade do Algarve, bem como a análise da relação entre determinadas variáveis sociodemográficas e o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida dos estudantes.

Assim sendo, o objetivo deste estudo é o de verificar a veracidade do *slogan* da UAlg, “estudar onde é bom viver”, junto dos alunos de nacionalidade Brasileira. Para tal, será investigada a relação entre diversas variáveis sociodemográficas e o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida dos alunos.

As principais duas principais questões de investigação são:

- Questão 1: A UAlg é uma boa universidade para estudar?
- Questão 2: Faro é uma boa cidade para viver?

Para além disso, este estudo também visa analisar o seguinte:

- Quais os níveis de bem-estar subjetivo dos alunos de nacionalidade brasileira.
- Quais os níveis de qualidade de vida dos estudantes brasileiros.

- A existência, ou não, da relação entre o sexo e os níveis de bem-estar subjetivo dos alunos de nacionalidade brasileira;
- A existência, ou não, da relação entre o sexo e os níveis de qualidade de vida dos alunos de nacionalidade brasileira;
- Verificar se existe diferença nos níveis médios de qualidade de vida entre os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver e os que não consideram;
- Verificar se existe diferença nos níveis médios de qualidade de vida entre os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar e os que não consideram;
- Verificar se existe diferença nos níveis médios de bem-estar-subjetivo entre os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver e os que não consideram;
- Verificar se existe diferença nos níveis médios de bem-estar-subjetivo entre os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar e os que não consideram;

Esta investigação foi dividida em cinco capítulos: o primeiro (e presente) é introdutório e tem a função de apresentar e descrever sucintamente o trabalho adiante. O segundo dedica-se à revisão da literatura relevante para a investigação, assim como para o desenho de investigação e instrumentos de recolha de dados. O terceiro elabora sobre a metodologia adotada e descreve os instrumentos utilizados, contendo as informações necessárias sobre a recolha de dados, como população e amostra, questionário e recolha de dados. O quarto apresenta os resultados obtidos, assim como a discussão dos mesmos. O quinto contém as conclusões tiradas da investigação e alude a possíveis investigações futuras que possam dar continuidade ou utilizar os contributos deste trabalho.

## **CAPÍTULO 2 – REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 – Enquadramento da noção de Bem-Estar**

O bem-estar tem vindo a tornar-se num tópico popular em várias áreas do conhecimento, destacando-se as áreas sociopolítica, socioeconómica, cultural e histórica. Porém, nenhuma disciplina reclamou por completo a noção como sua (Alatartseva e Barysheva, 2015). Isto contribuiu para que não se conseguisse estabelecer uma definição ou abordagem consensuais, dependendo estas largamente da interpretação de bem-estar dos autores, daquilo que se pretende investigar com o conceito ou da área em que é aplicado.

Uma das explicações para o carácter polissémico da noção de bem-estar e da consequente dificuldade em a balizar numa disciplina específica resulta de uma utilização por vezes pouco cautelosa de que tem sido alvo, tendo figurado em largas centenas de trabalhos enquanto equivalente de outros termos como felicidade, satisfação, estado de espírito, afeto positivo ou qualidade de vida (Albuquerque e Tróccoli, 2004). Ainda que a felicidade e bem-estar sejam termos frequentemente utilizados como sinónimos, em algumas áreas acabam por ser compreendidos desta forma, algo que é recorrente na literatura da Psicologia ou da Filosofia (Mogilner, Whillans e Norton, 2018; Veenhoven, 2012). E não se incorre em exagero ao afirmar que todas estas palavras são ocasionalmente apresentadas como intermutáveis, dada a associação feita entre elas e a dificuldade em explicar qual incorpora qual (ou, melhor, quais incorporam quais).

Discussões dedicadas ao bem-estar, felicidade e a outros estados positivos existem desde o período clássico. Vários filósofos helénicos dedicaram-se ao debate em torno destas questões e deixaram um legado que ainda hoje permeia estes temas. Este debate foi sendo recuperado por diversas vezes ao longo da história por inúmeros pensadores, até ao século XX, quando diversas áreas científicas reacenderam o interesse pelo tema, desta vez de uma perspetiva científica, e desenvolveram desde então uma abundante literatura (Huebner, Gilman e Ma, 2012).

Um dos principais fatores explicativos para a popularidade que o bem-estar atingiu na primeira metade do século XX deve-se ao aparecimento do Estado Social, no qual o bem-estar social é um dos princípios basilares, levando a que as áreas política, jurídica e médica se interessassem pela conceção de bem-estar (Veenhoven, 1991).

Também para esta altura remetem os primeiros estudos sobre pobreza, saúde da população, habitação ou geografia urbana, desenvolvendo-se um crescente enfoque na saúde e qualidade de vida da população.

Não obstante, tem sido da Psicologia que a maioria dos trabalhos consagrados ao bem-estar têm originado e onde existe maior tradição de investigação dedicada ao tema. Ainda que esta ideia não seja consensual junto de autores de outras disciplinas, a literatura da Psicologia subordinada ao tema é abundante. E também se constata uma clara evolução sequencial na história da noção de bem-estar na disciplina ao longo das décadas, o que contrasta com a fragmentação que apresenta noutras áreas.

Por outras palavras, apesar de algumas reservas que outras disciplinas tenham perante a noção de bem-estar, esta encontra-se bem estabelecida na Psicologia e tem uma história e corpo teórico que sustenta a sua utilização neste trabalho, razão pela qual esta revisão de literatura procurou focar-se no entendimento de bem-estar na perspetiva da Psicologia, sem prejuízo para os contributos históricos que autores de outras áreas tenham dado e que certamente tiveram a sua relevância no estabelecimento do conceito. Este é o caso particular da Filosofia, à qual a Psicologia que estuda a temática deve muita da sua inspiração, como diversos autores reconhecem e sublinham.

Nos últimos anos, um segmento da Psicologia tem vindo a focar-se nas questões do bem-estar subjetivo em particular. Estes psicólogos tendem a pertencer ou trabalhar dentro da esfera daquilo que se designou de *psicologia positiva* (Şimşek, 2009). Este movimento da Psicologia iniciou-se em 1998 por Martin Seligman, com o seu Discurso Presidencial dirigido à Associação Americana de Psicologia. O principal argumento deste discurso foi o de que a Psicologia, enquanto ciência, tinha apenas conseguido cumprir o primeiro dos seus três grandes objetivos estabelecidos para o período que antecedeu a Segunda Guerra Mundial: curar doenças mentais, ajudar as pessoas a ter vidas mais produtivas e realizadas, e identificar e desenvolver o seu talento (Linley, Joseph, Harrington e Wood, 2006).

Seligman continuou a afirmar que a Psicologia tinha acumulado conhecimento sobre como os seres humanos lidavam com adversidades, mas que nesse processo tinha acabado por descurar de que formas estes eram bem-sucedidos quando se encontravam em condições benignas, acrescentando que a ciência deveria prestar mais importância às condições positivas em vez de focar-se somente nos aspetos negativos (Seligman e

Csikszentmihalyi, 2000). Posteriormente, Peterson e Seligman (2004) editaram um trabalho que se apresentaria como o equivalente positivo do Manual Diagnóstico e Estatístico das Perturbações Mentais (DSM), abordando não patologias ou aflições, mas antes “(...) os processos e condições que contribuem para a felicidade, o florescimento e o funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições (...)” (Freire, Zenhas, Tavares e Inglésias, 2013: 329).

## 2.2 – Psicologia Hedónica e Eudaimónica

Os estudos sobre felicidade, bem-estar humano e, não pouco frequentemente, sobre os demais termos referidos anteriormente, tendem a inserir-se numa de duas tradições: a hedónica e a eudaimónica. Estas tradições tiveram origem na Filosofia e antecedem em mais de dois milénios a Psicologia ou qualquer outra ciência social, figurando nos debates sobre Ética, em geral, e Axiologia, em particular. De uma forma sucinta, Kesebir (2018) distingue, na Filosofia, estas duas interpretações de felicidade.

A interpretação hedónica toma a felicidade como um estado mental, enquanto a eudaimónica refere-se à felicidade enquanto uma vida plena de bem-estar e que é benéfica para o indivíduo. Há uma distinção de temporalidade entre ambas, uma vez que a primeira tende a ser sincrónica, ao invés da segunda, que assume um carácter mais diacrónico. Independentemente de terem origem na Filosofia, a Psicologia daria continuidade, grosso modo, a estas tradições, uma vez que já estavam estabelecidas quando os psicólogos e demais cientistas sociais começaram a interessar-se pelo estudo científico da felicidade e do bem-estar, ainda que tenha ido além daquilo que a filosofia entendia sobre estas noções.

A tradição hedónica tomou o seu nome da palavra grega para prazer, *hedonê*, e foi beber a correntes da filosofia clássica como o hedonismo ou epicurismo, apresentando como postulado fundamental a procura de prazer e ausência de dor ou sofrimento. Outras correntes filosóficas e pensadores recuperaram, ao longo da história, o bem-estar, a felicidade e aquilo que constituía uma vida positiva, destacando-se nomes como Tomás de Aquino, Jeremy Bentham, John Stuart Mill e, na senda deste último, o utilitarismo em geral (Diener, Sapyta e Suh, 1998).

O facto desta interpretação de felicidade e bem-estar basear-se na procura de prazer enquanto se tenta evitar a dor ou sofrimento, não só físico, mas mental e emocional, levou a que fosse apontada como subjetivista pelos filósofos (Kesebir, 2018). Foi esta linha de pensamento que estaria na base do desenvolvimento do conceito de bem-estar subjetivo na Psicologia, nos anos 70, conciliando as dimensões cognitivas e emocionais na sua abordagem. Se, durante décadas, filósofos, psicólogos e outros intelectuais procuraram determinar o que levava ao bem-estar, outros autores questionaram até que ponto não seria pertinente considerar-se a dimensão subjetiva na identificação das causas subjacentes aos estados de bem-estar (Diener, 1984).

Num mundo ocidental com um elevado nível de abundância material e condições de saúde que permite aos indivíduos focarem-se em questões de satisfação que ultrapassavam a mera sobrevivência, a conceção de bem-estar enquanto ausência de problemas ou doenças revelava-se inadequada (Diener, Lucas e Oishi, 2002). Isto torna-se mais relevante quando se tem em consideração que a felicidade não é a ausência de infelicidade, uma vez que são dois estados relativamente independentes e não correlacionados, como durante muitos anos se pensou e algumas definições de bem-estar ainda consideram (Argyle e Martin, 1991).

Ao mesmo tempo, alguns dos estudos pioneiros sobre bem-estar realizados nos anos 70 e 80 concluíram que alguns segmentos da população se identificavam como mais felizes do que outros segmentos ou grupos de controlo que eram entendidos como possuindo objetivamente melhores condições de vida e saúde. Como afirmam Schwarz e Strack (1991: 27), “(...) a relação entre as experiências dos indivíduos e as suas condições de vida objetivas, e o seu sentimento de bem-estar subjetivo revelou-se fraca e por vezes contraintuitiva (...)”, apresentando os exemplos de pessoas provenientes de países em vias de desenvolvimento que se consideravam mais felizes que habitantes de países desenvolvidos, ou de sobreviventes oncológicos que apresentavam maiores níveis de bem-estar que grupos de controlo.

Um outro exemplo é referido por Flipp e Flauer (1991), que citam um estudo realizado por Brickman, Coates e Janoff-Bulman de 1978, no qual os autores estudam a felicidade subjetiva de vencedores da lotaria e vítimas de acidentes que ficaram paralisadas em consequência destes, concluindo que, um ano depois dos acidentes, as vítimas apresentavam níveis de felicidade surpreendentemente similares aos dos

vencedores da lotaria e do grupo de controlo, suportando a afirmação de que o dinheiro não traz felicidade. Todos estes casos revelaram que as condições objetivas e julgadas como adequadas para medir a qualidade de vida poderiam levar a conclusões que os próprios indivíduos rejeitavam.

A adição de uma dimensão subjetiva a esta avaliação, procurando descobrir o que os indivíduos entendiam como sendo relevante para o seu próprio bem-estar, foi a sugestão de Diener et al. (1998) e que viria a singrar no paradigma da filosofia positiva, uma vez que partilhava a vontade de incorporar as dimensões positivas na sua abordagem. O crescimento do individualismo e das teorias da individuação no ocidente foram também determinantes para a afirmação do bem-estar subjetivo, já que as questões relativas ao indivíduo se revelaram mais em voga na viragem do século e foram melhor recebidas na academia da altura.

Em suma, e como descreve Duarte (2014), a autoavaliação da satisfação e da felicidade é instrumental para esta abordagem, uma vez que a avaliação subjetiva é a única que importa nesta linha de raciocínio. Noutras palavras, podemos identificar a abordagem hedónica como iminentemente fenomenológica, o que não sucede no caso da abordagem eudaimónica, como se verá adiante (Şimşek, 2009).

A abordagem eudaimónica também remete a sua origem para a filosofia clássica, mas em vez de se inspirar na filosofia hedonista, virou-se antes para Aristóteles e o estoicismo, situada num plano concorrente aos hedonistas e, particularmente, aos epicuristas, que levaram a procura pelo prazer dos hedonistas ao extremo. Para Aristóteles, a eudaimonia era o maior de todos os bens que a ação humana poderia provocar (Ruini e Ryff, 2016), não num entendimento corporal ou material, mas num plano da virtude e da alma. A eudaimonia implicava um estado de equilíbrio na recusa dos excessos, quer positivos quer negativos, naquilo que se designaria de *cânone do justo-meio*.

Esta abordagem foca-se na avaliação da felicidade numa lógica essencialista, que procura identificar aquilo que é necessário para um estado de bem-estar e insere os indivíduos nessa categoria mediante o seu posicionamento face aos requisitos identificados como necessários, sem que se tenha em consideração o sentimento dos indivíduos perante esta classificação (Diener, 1984). Neste entendimento, o estado de

bem-estar é atingido mediante determinadas condições que se apresentam como ideias ou desejáveis.

Quer isto dizer que, na prática, serão os observadores a determinar o bem-estar dos observados, mediante o cumprimento de determinados requisitos. A premissa fundamental desta abordagem é a de que nem sempre aquilo que os indivíduos consideram ser positivo o é de facto. Portanto, a sua autoavaliação de felicidade é passível de estar errada, pois o que traz prazer e satisfação não é necessariamente benéfico e inócuo para o corpo e a mente (Kesebir, 2018). Uma outra forma de conceber o bem-estar na perspetiva eudaimónica é (que se trata) de atingir o potencial do indivíduo. Se o bem-estar hedónico se centra numa autoavaliação de bem-estar sincrónica, o bem-estar eudaimónico foca-se antes no aperfeiçoamento individual e no progresso do indivíduo (Ryff, Singer e Love, 2004).

Importa sublinhar que as interpretações de felicidade e bem-estar hedónica e eudaimónica não são mutuamente exclusivas nem se encontram em polos opostos de um *continuum*. É empiricamente possível que um indivíduo seja feliz em ambos os entendimentos. O inverso é igualmente possível, assim como situações em que se pode estar feliz num entendimento e não noutro (Kesebir, 2018). O conceito de bem-estar psicológico foi desenvolvido com isto em mente, pois incorpora a autoavaliação da felicidade, mas não a toma como condição necessária para a felicidade, pois entende que outras condições devem ser cumpridas, assumindo-se neste plano, como eudaimónico (Tov, 2018).

Se a abordagem hedónica está estritamente ligada à utilização e desenvolvimento do conceito de bem-estar subjetivo, já a eudaimónica fez o mesmo pelo conceito de bem-estar psicológico a partir dos anos 80 (Freire, Zenhas, Tavares e Inglêsias, 2013). Inspirando-se na abordagem eudaimónica e procurando integrar alguns dos contributos da abordagem hedónica, a Psicologia desenvolveria o conceito de bem-estar psicológico, que também recebeu alguma atenção dos autores do movimento da Psicologia positiva, ainda que bem menos do que aqueles que trabalharam com a abordagem hedónica ou o bem-estar subjetivo, sendo utilizado sobretudo para o estudo de seis dimensões chave: a autoaceitação, as relações positivas com os outros, o desenvolvimento pessoal, o propósito na vida, domínio sobre seu ambiente e a autonomia (Şimşek, 2009; Ruini e Ryff, 2016).

### 2.3 – Bem-Estar vs. Bem-Estar Subjetivo

O dicionário da Associação Americana de Psicologia (APA) define bem-estar como “(...) um estado de felicidade ou contentamento com baixos níveis de aflição, boa condição física e mental, ou boa qualidade de vida” (VandenBos, 2015: 1115). Esta definição, apesar de ser relativamente simples, capta superficialmente o entendimento de bem-estar que muitos autores têm. A controvérsia reside, porém, na aplicação e medição do conceito, mais do que na sua definição, mesmo que a esta se possam apontar determinadas lacunas, como, a título de exemplo, e de pertinência maior para o presente trabalho, a omissão de qualquer dimensão subjetiva.

No seu seminal artigo, Diener (1984) aponta que o bem-estar era definido, até então, de três formas distintas. A primeira baseava-se numa definição normativa e essencialista, encarando o bem-estar como uma virtude ou santidade, sendo definido pelo observador e não pelo observado. Diener dá o exemplo de Aristóteles, que na sua perspetiva eudaimónica, termo que no grego original significava estado de felicidade ou de bem-estar, encarava a virtude como o referencial normativo do bem-estar, sendo este tanto maior quanto o indivíduo se aproximasse do ideal de virtude grego.

A segunda definição foi desenvolvida por cientistas sociais que procuravam descobrir o que leva os indivíduos a avaliar a sua vida positivamente. Esta dimensão subjetiva do bem-estar revelou-se mais útil enquanto forma de os indivíduos avaliarem a sua satisfação perante a vida ou a sua qualidade de vida (Shin e Johnson, 1978). Acabou também por fazer escola na Psicologia, sobretudo no início do século XXI, como será discutido adiante.

A terceira definição situa-se mais perto do entendimento clássico de bem-estar da Psicologia e da definição de bem-estar tirada do dicionário de Psicologia da APA, *i.e.*, uma situação em que os afetos positivos, isto é, “contentamento puro experimentado em um determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade” (Scorsolini-Comin e Santos, 2010: 442), se sobrepõem aos afetos negativos, enquanto “um estado de distração e engajamento desprazível que também é transitório, mas que inclui emoções desagradáveis” (*ib*: 443). Contudo, deve ter-se em consideração aquilo que os indivíduos consideram ser negativo ou positivo, tendo este entendimento uma

dimensão subjetiva, ainda que menos prevalente do que sucede na forma anterior, destacando-se os afetos positivos enquanto determinantes desta forma de conceptualizar o bem-estar. É a conciliação destes dois últimos entendimentos de bem-estar que se afirma como relevante para o presente trabalho, uma vez que destacam a dimensão subjetiva da noção.

Assim, tal como o bem-estar em geral, o bem-estar subjetivo tem múltiplas definições e entendimentos, e, apesar de ser um conceito bem mais recente, não tem recebido menos atenção. É um conceito-chave em diversas áreas, existindo há cinco décadas, tendo sido estudado em diversas disciplinas e figurado em várias teorias e modelos (Matamá, Mendes, Pinho-Pereira, Nascimento, Campina e Costa-Lobo, 2017). Destaca-se, ainda assim, a aplicação em áreas como a saúde mental, qualidade de vida e gerontologia social. Adiante serão discutidas definições mais específicas e operacionalizáveis.

Bem-estar subjetivo compreende, grosso modo, as “(...) avaliações cognitivas e afetivas que as pessoas fazem sobre a sua vida”, sendo “um conceito abrangente que inclui a experiencição de emoções agradáveis, baixos níveis de disposições negativas e uma elevada satisfação com a vida (Deiner, Lucas e Oishi, 2002: 63).” A definição do dicionário da APA, porém, desenvolve o conceito de outra forma (VandenBos, 2015: 1043):

(...) one’s appraisal of one’s own level of happiness and life satisfaction. In self-report measures of subjective well-being, two components are examined: one’s affective well-being, which refers to the presence of pleasant affect (e.g., feelings of happiness) versus the absence of unpleasant affect (e.g., depressed mood), and one’s cognitive well-being, which refers to one’s evaluation of life overall (i.e., global life satisfaction) and of specific life experiences (e.g., job satisfaction).

Esta definição encontra-se em consonância com as últimas formas de definir o bem-estar que Diener (1984) identificou e que foram discutidas anteriormente. Dado o trabalho incidir sobre estudantes, questões de satisfação face ao trabalho, parentalidade ou carreira não são tão relevantes, ainda que alguns destes estudantes possam trabalhar ou já ter constituído família. Esta foi uma questão determinante na escolha e afinação do instrumento de recolha de dados.

Nesta investigação, o bem-estar psicológico foi preterido a favor do bem-estar subjetivo devido a ser mais apropriado para perceber se há uma relação entre a apreciação que os alunos brasileiros fazem da sua experiência enquanto estudantes da Universidade do Algarve e a sua avaliação subjetiva de bem-estar e qualidade de vida na cidade de Faro. Por esta razão, este trabalho enquadra-se nas abordagens hedónicas da Psicologia. Enquanto conceito, o bem-estar subjetivo está melhor estabelecido e conceptualizado na Psicologia (Strack, Argyle e Schwarz, 1991). O facto de compreender elementos afetivos e cognitivos, como a autoavaliação que os indivíduos fazem da sua vida, a satisfação para com relações, trabalho ou saúde, assim como elevados níveis de afetos positivos com baixos níveis de afetos negativos (Kesebir, 2018), favoreceu este conceito de bem-estar e suportou a sua escolha para o trabalho empírico.

Um dos maiores debates em torno do conceito de bem-estar subjetivo na Psicologia questiona-se se deve considerar os afetos negativos sequer na sua medição. Vários autores afirmam que a avaliação do bem-estar subjetivo de um indivíduo deve descurar estes afetos, argumentando que são mais adequados para serem utilizados noutras conceptualizações de bem-estar (Camfield e Skevington, 2008). No entanto, e fazendo jus à evolução da noção no seio da Psicologia positiva, optou-se por utilizar um instrumento de avaliação que também medisse a presença de afetos negativos.

Deve ter-se em consideração que o bem-estar subjetivo tem recebido críticas. O facto de alguns segmentos da população que, objetivamente, se entravam em piores condições e que ainda assim afirmavam sentirem-se mais felizes que grupos de controlo foi apontado como uma das maiores críticas à noção de bem-estar subjetivo, uma vez que estes estudos revelavam mais sobre a estabilidade interior dos inquiridos do que o seu bem-estar (Strack e Fritz, 1991). Ao mesmo tempo, pode questionar-se se esta estabilidade interior não é ela própria uma manifestação de bem-estar, culminando este debate numa discussão meta-conceptual do próprio significado de bem-estar, num entendimento porventura mais filosófico que científico.

Outro argumento que Strack e Fritz (*ibid.*) apresentam é o de que a avaliação subjetiva de bem-estar incorre necessariamente num julgamento de valor, mesmo quando este é um autojulgamento e, por conseguinte, passível de inquinações axiológicas e enviesamentos. Pode ainda ser dito que qualquer julgamento tem como referencial o contexto social e cultural do indivíduo, razão pela qual um inquirido proveniente de um

contexto subdesenvolvido pode afirmar-se mais feliz que outro proveniente de um contexto altamente desenvolvido, uma vez que se incorre num jogo de expectativas e estatuto e mobilidade sociais.

## **2.4 – Conceito de qualidade de vida**

À semelhança do que sucedeu com a noção de bem-estar subjetivo, também se registou um crescente interesse conferido à qualidade de vida enquanto objeto de estudo ou foco de políticas (Theofilou, 2013). Tal não se revela como grande surpresa, uma vez que a consciencialização social e cultural para o bem-estar se estende também à qualidade de vida. Contudo, da mesma forma que o termo bem-estar teve dificuldade em estabelecer-se devido ao seu uso abundante e desregrado, tanto no plano científico como no senso comum, e ao facto de ser um conceito multidimensional e multidisciplinar (Edgerton, Roberts e von Below, 2012), o termo qualidade de vida experienciou um processo similar e somente na última década e meia cimentou a sua posição no campo científico, sobretudo em áreas científicas como economia, medicina, ciência política, psicologia ou sociologia (Huebner, Gilman e Ma, 2012).

Na área que é mais relevante para este trabalho, a da Psicologia, o termo qualidade de vida afirmou-se quando as dimensões psicossociais começaram a receber mais atenção nos quadros clínicos, ao invés destes apenas contemplarem o plano biomédico (Skevington, 1999). Ainda assim, torna-se difícil distingui-lo do bem-estar, sobretudo quando os dois conceitos por vezes surgem com a mesma definição, motivando vários artigos sobre as nuances que os distinguem e como se relacionam.

Em abono da clarificação, ambos os termos chegaram a ser definidos de forma distinta por Smith (1973, cit in Javed, Javed e Khan, 2016), que entendia bem-estar como as condições de vida objetivas de uma população, enquanto qualidade de vida seria a apreciação subjetiva que os indivíduos fariam dessas condições. Esta conceptualização intersetaria o bem-estar subjetivo com a qualidade de vida, o que não faria escola na literatura nas décadas seguintes. Esta distinção acabou por não ser adotada e nos anos

seguintes as fronteiras entre os dois termos começaram a dissolver-se, se é que algum dia existiram de todo, fora dos trabalhos de Smith.

É necessário ter-se em consideração que felicidade, bem-estar, qualidade de vida, satisfação para com a vida e todos os outros termos similares, utilizados intermutavelmente entre si, mesmo que possam ser definidos e operacionalizados de formas distintas, remetem para as mesmas ideias. Por outras palavras, se forem desconstruídos semioticamente, referem-se às mesmas abstrações, pelo que deve ser conferida mais importância à definição e operacionalização dos termos em causa nos determinados estudos em que são utilizados empiricamente do que em vertentes mais teóricas.

Referindo, uma vez mais, os contributos da Psicologia, qualidade de vida entende-se, grosso modo, na forma “(...) como os indivíduos avaliam positivamente múltiplos aspetos das suas vidas” (Theofilou, 2013: 151), incluindo reações emocionais a acontecimentos decorridos durante a vida, disposições, sentimentos de satisfação ou conquista em esferas como o trabalho, família ou relações amorosas (Diener, Suh, Lucas e Smith, 1999). Esta definição é algo simples e distancia-se um pouco daquela apresentada pela Organização Mundial de Saúde (WHOQOL Group, 1995: 1404):

An individual's perception of their position in life, in the context of the culture and value systems in which they live, and in relation to their goals, expectations, standards, and concerns. It is a broad ranging concept, affected in a complex way by the person's physical health, psychological state, level of Independence, social relationships, and their relationship to salient features of their environment.

A principal diferença que esta conceptualização revela quando comparada com a de bem-estar subjetivo, é a ênfase de diferenças culturais do conceito de qualidade de vida. Se o bem-estar subjetivo tomava tais nuances como adquiridas, a qualidade de vida procura contextualiza-las numa perspetiva compreensiva. Assim, e considerando que a população-alvo deste estudo são os alunos de nacionalidade brasileira, este conceito revelou-se útil e complementar para a investigação, ao compreender uma dimensão que o bem-estar subjetivo por si só não seria capaz de avaliar (Camfield e Skevington, 2008).

Mais do que discutir as implicações desta conceptualização e debater os méritos que representa quando comparada com a de bem-estar subjetivo, procurou-se neste trabalho utilizar também um instrumento de avaliação da qualidade de vida dos estudantes de nacionalidade brasileira da UAlg, para além do bem-estar subjetivo, procurando assim criar sinergias entre ambos os conceitos e apresentar resultados mais fidedignos.

## **2.5 – “Estudar onde é bom viver”: qualidade de vida, bem-estar e ensino**

A afirmação de que a educação está relacionada com a qualidade de vida e o bem-estar não constitui grande surpresa, uma vez que a educação é apontada como uma das determinantes da qualidade de vida em acordos internacionais e tratados como os de Bolonha ou Lisboa (Ionescu, Ionescu e Jaba, 2013). Mais discutível será a natureza dessa relação. Se a relação entre a educação e a qualidade de vida tem sido amplamente estudada e debatida, sobretudo nas teorias do capital humano (Edgerton, Roberts e von Below, 2012) o mesmo tende a ser menos comum para o inverso, já que menor atenção é dada na literatura à importância da qualidade de vida para o ensino. Surge então a questão: a educação condiciona a qualidade da vida e o bem-estar ou são antes o bem-estar e a qualidade de vida que condicionam a educação? Ambas as posições podem estar corretas e há argumentos na literatura que suportem a existência de uma relação dialética entre qualidade de vida e ensino.

Investigações sobre a origem social dos estudantes e o seu sucesso existem também em abundância, mas tendem a focar-se no contexto familiar, no percurso de vida ou nas condições económicas das famílias, descurando a qualidade de vida enquanto os estudantes frequentam o ensino. Existe, efetivamente, pouca investigação sobre a qualidade de vida de crianças e jovens entre os 8 e 18 anos, uma vez que os dados existentes revelam diversas debilidades, como a dificuldade em diferenciar domínios distintos, como família, escola, amigos ou ambiente doméstico (Huebner, Gilman e Ma, 2012).

Mesmo os estudos dedicados ao ensino superior focam-se sobretudo na qualidade dos cursos, abandono escolar ou transição para o mercado de trabalho, descurando a

qualidade de vida dos estudantes enquanto frequentam o ensino superior (Sulis e Todesco, 2009), o que poderia, pelo menos, contribuir para a compreensão da qualidade do curso ou, em particular, do abandono escolar de estudantes no ensino superior.

Para todos os efeitos, Sirgy, Grzeskowiak e Rahtz (2007) afirmam que a qualidade de vida na universidade<sup>1</sup> dos estudantes universitários é apenas um dos vários domínios que influenciam a felicidade geral, satisfação para com a vida ou o bem-estar objetivo, sendo esferas como a família, lar, comunidade, espiritual, social e emocional de igual importância. Assim, cingir a investigação às dimensões de qualidade de vida que concernissem ao ensino superior poderia limitar a investigação, tendo-se optado por uma abordagem alargada aos demais domínios. Este argumento também sustenta a utilização dos conceitos de bem-estar subjetivo e de qualidade de vida, enquanto conceitos complementares, até porque a qualidade de vida é uma percepção individual da situação em que um determinado indivíduo se encontra (Eckermann, 2012).

---

<sup>1</sup> Por qualidade de vida na universidade entende-se os elementos determinantes da qualidade de vida que se relacionam com a universidade enquanto um dos vários domínios de qualidade de vida (universidade, família, relações sociais, trabalho, etc).

## CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA

### 3.1 – População, amostra e recolha dos dados

Esta investigação teve como população-alvo os estudantes de nacionalidade Brasileira inscritos na UAlg no decorrer do ano letivo de 2017/2018. Os serviços da Universidade do Algarve estimaram que o universo destes estudantes fosse de 150 alunos, distribuídos pelos três *campi* da universidade localizados em Faro (Penha, Gambelas e Escola Superior de Saúde<sup>2</sup>). O quarto *campus* da universidade, situado em Portimão, ficou excluído desta investigação por não fazer parte do concelho de Faro.

Uma vez que questões relacionadas com a confidencialidade e proteção dos dados dos estudantes impediram o acesso às listagens de alunos inscritos na instituição, não foi possível utilizar uma amostra probabilística nesta investigação. Utilizou-se antes uma amostra não probabilística, que resultou de estudantes passarem o questionário a outros estudantes de nacionalidade brasileira, método este descrito como “bola de neve” (Bryman, 2012). A recolha de dados foi realizada através de entrevista eletrónica entre abril e junho de 2018.

Segundo este método, os participantes iniciais de um estudo, neste caso, os primeiros alunos Brasileiros da UAlg contactados para participarem no inquérito, indicaram contactos de novos participantes, a fim de localizar novos alunos com o perfil necessário para a pesquisa, que por sua vez indicaram outros, e assim sucessivamente. Segundo Coelho, Pereira, Pinheiro e Xufre (2016), este método de amostragem é útil para estudar populações específicas ou difíceis de serem encontradas, que é o caso dos estudantes de nacionalidade Brasileira, que apenas encontramos alguns por turma.

Pretendeu-se aproximar o número de respostas ao universo dos estudantes, uma vez que o número destes não era elevado ao ponto de este ser um objetivo irrealista. Não obstante, vários elementos do universo optaram por não responder, sendo que só se apuraram 102 questionários válidos, recolhidos entre abril e junho de 2018.

---

<sup>2</sup>A Escola Superior de Saúde mudou-se, no presente ano letivo, para o *campus* de Gambelas, pelo que à data da entrega deste trabalho, a UAlg apenas terá dois polos em funcionamento no concelho de Faro.

### 3.2 – Questionário

A escolha de um inquérito por questionário *online* prendeu-se com constrangimentos de tempo e facilidade de o fazer chegar aos indivíduos do universo. Uma vez que seria inexecutável contactar individualmente um grande número de estudantes estrangeiros, sobretudo durante a época de avaliações que coincidiu com o envio do questionário, esta abordagem revelou-se a mais prática para ambas as partes. A utilização de um questionário em suporte digital também facilitou este processo, evitando a necessidade de utilizar questionários impressos, que seriam mais difíceis de fazer chegar à população-alvo.

A plataforma escolhida para a elaboração e alojamento do questionário foi a disponibilizada pela *Google*, nomeadamente, o *Google Forms*. Para além da gratuidade, permitiu a compilação das respostas numa folha de cálculo *online* que podia ser exportada em qualquer formato para o computador, facilitando o tratamento dos dados. Salienta-se ainda que o questionário foi elaborado sem solicitar o nome, endereço de *email* ou outro dado de identificação pessoal dos inquiridos e que a plataforma também não registou essa informação ou outros dados, como a localização do inquirido ou o dispositivo utilizado, assegurando-se assim o anonimato de todos os participantes.

O questionário foi estruturado em quatro partes. A primeira era meramente introdutória, tendo como objetivo explicar aos inquiridos o propósito do questionário, assim como inserir uma questão-filtro que advertia desde logo que este se destinava a alunos de nacionalidade brasileira inscritos na UAAlg. A segunda parte era constituída pelas questões da escala de bem-estar subjetivo desenvolvida por Albuquerque e Tróccoli (2004), visando o objetivo central desta investigação, *i.e.*, à avaliação do bem-estar subjetivo dos estudantes de nacionalidade brasileira. Já a terceira parte era composta pelas questões da versão portuguesa da escala WHOQOL-Bref (Canavarro, Serra, Simões, Pereira, Gameiro, Quartilho, Rijo, Carona e Paredes, 2006), inerente àquele que é o outro grande objetivo desta investigação, nomeadamente, a qualidade de vida destes estudantes. Por fim, a quarta parte contemplava as questões sociodemográficas, indispensáveis a qualquer investigação desta natureza.

No que concerne à ordenação das perguntas que constituíram o questionário, optou-se por utilizar a mesma ordem que figurava nas escalas, aplicando-as sem alteração. As questões sociodemográficas ficaram para o fim. Foi ainda utilizada uma funcionalidade do *Google Forms* que requeria aos inquiridos que respondessem a determinadas perguntas antes de prosseguirem para a próxima secção do questionário ou que o submetessem, de modo a evitar respostas em branco.

### 3.3 – Escalas

Esta investigação recorreu a duas escalas, cada uma focando uma das suas dimensões-chave: o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida. A escala utilizada para a avaliar a primeira parte foi a Escala de Bem-Estar Subjetivo, de Albuquerque e Tróccoli (2004)<sup>3</sup>. Esta escala foi desenvolvida pelos autores com base em escalas já existentes, nomeadamente a Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo (PANAS), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e Escala de Bem-estar Subjetivo (SWBS) tendo modificado e utilizado alguns dos seus itens, e elaborado de raiz outros, validando semanticamente os resultados, para assegurar a qualidade da mesma.

Desde que fora criada, a escala foi utilizada em várias investigações (Baptista, Filho e Cardoso, 2016; Carvalho, Zanon, Ambiel e Ferreira-Rodrigues, 2018; Scorsolini-Comin e Santos, 2012) com resultados positivos e afirmou-se como uma escolha adequada para ser a escala de referência para a avaliação do bem-estar subjetivo.

A escala está dividida em três fatores:

Afeto positivo, composto por 21 itens (questões): 3, 4, 6, 7, 10, 11, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 37, 39, 41, 42 e 43.

Afeto negativo, composto por 26 itens (questões): 1, 2, 5, 8, 9, 12, 13, 15, 17, 20, 23, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 44, 45, 46 e 47.

---

<sup>3</sup> Vide Apêndice 2.

Satisfação com a vida, composta por 15 itens (questões) que são: 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61 e 62.

Trata-se de uma escala do tipo *Likert* com 5 pontos. A única alteração à escala foi a sua tradução livre para português de Portugal.

A escala utilizada para avaliar a qualidade de vida dos inquiridos foi a WHOQOL-Bref<sup>4</sup>, desenvolvida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1994 (WHOQOL, 1994), na sua versão portuguesa. A qualidade do instrumento, não obstante as possíveis críticas que se lhe possam ser apontadas, é assegurada por mais de duas décadas de aplicação em estudos da OMS, tendo resultado do contributo de dezenas de investigadores pertencentes ao grupo de avaliação da qualidade de vida da instituição.

Como referido anteriormente, apesar das similaridades entre os conceitos, a qualidade de vida confere mais atenção às diferenças culturais entre os indivíduos, pelo que se afirmava como adequada para ser aplicada a estudantes provenientes de outros países, como frisa a equipa que a traduziu para português: “é uma medida genérica, multidimensional e multicultural, para uma avaliação subjetiva da qualidade de vida, podendo ser utilizada num largo espectro de distúrbios psicológicos e físicos, bem como com indivíduos saudáveis” (Canavarro et al., 2006).

Não se efetuou nenhuma alteração à escala, tendo sido utilizada a versão portuguesa da escala, traduzida por Canavarro et al. (2006). Esta escala é constituída por 26 perguntas, sendo que a primeira questão avalia a qualidade de vida de um modo geral e a segunda avalia a satisfação com a própria saúde. As restantes 24 questões compõem quatro domínios distintos que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Estes quatro domínios representam a perceção que cada indivíduo tem sobre a sua qualidade de vida em cada domínio específico.

O domínio físico é composto pelas seguintes questões:

- Dor e desconforto
- Energia e fadiga
- Sono e repouso
- Mobilidade

---

<sup>4</sup> Vide Apêndice 3.

- Atividades do cotidiano
- Dependência de medicação ou de tratamentos
- Capacidade de trabalho

O domínio psicológico é composto pelas seguintes questões:

- Sentimentos positivos
- Pensar, aprender, memória e concentração
- Autoestima
- Imagem corporal e aparência
- Sentimentos negativos
- Espiritualidade/religião/crenças pessoais

O domínio das relações sociais é composto pelas seguintes questões:

- Relações pessoais
- Suporte (Apoio) social
- Atividade sexual

O domínio meio ambiente é composto pelas seguintes questões:

- Segurança física e proteção
- Ambiente no lar
- Recursos financeiros
- Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
- Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
- Participação em, e oportunidades de recreação/lazer
- Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)
- Transporte

Cada domínio calcula-se através da soma das pontuações atribuídas às suas questões e dividindo pelo número de questões do domínio. No caso das questões dor e desconforto (questão 3), necessidade de cuidados médicos (questão 4) e frequência de sentimentos negativos (questão 26), estas têm de ser tidas em especial atenção e seguir as indicações do manual da escala<sup>5</sup> uma vez que são questões feitas pela negativa.

É ainda importante referir que a escala da pontuação dos domínios está configurada de forma positiva, isto é, resultados mais altos indicam uma qualidade de vida mais elevada. As opções de resposta são apresentadas sob a forma de escala de Likert numerada de 1 a 5. Contudo, segundo as instruções do manual da escala WHOQOL-Bref, de modo a conseguirmos tirar relações dos resultados é necessário efetuar uma transformação dos resultados dos domínios para uma escala de 4 a 20 ou de 0 a 100. Isto porque os resultados das somas das pontuações provenientes dos domínios são apresentados em intervalos numéricos diferentes o que os torna impossíveis de comparar sem esta transformação. Assim sendo, optou-se pela transformação de 0 a 100, pois torna a leitura mais fácil<sup>6</sup>.

### 3.4 – Técnicas de análise de dados

Os dados inicialmente guardados num ficheiro do “*Google Doc*” foram exportados para o *software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Aqui foi feita uma codificação de todas as variáveis qualitativas e foi feito uma pré-análise de dados de forma a identificar eventuais inconsistências nos dados. Depois deste trabalho de processamento e pré-análise de dados, começou-se por fazer uma análise descritiva univariada (cálculo de frequências absolutas e relativas, médias, desvios-padrão, entre outras medidas). Para além destas análises, foram calculados coeficientes de correlação e feitos testes de hipóteses não paramétricos (teste U de *Mann-Whitney*, teste H de *Kruskal-Wallis*, teste do Qui-quadrado, entre outros).

---

<sup>5</sup> Vide Apêndice 3.

<sup>6</sup> Vide Apêndice 3.

A análise de dados foi efetuada com o auxílio do *software* SPSS, versão 24, sendo os resultados apresentados em tabelas e gráficos adequados produzidos em MS Excel. Por último, é de referir que foi utilizado um nível de significância de 5%.

A análise descritiva das variáveis sociodemográficas, da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo dos estudantes foi feita com recurso a tabelas de frequência, percentagem, média e desvio padrão.

De forma a analisar a relação entre diversas variáveis, nomeadamente a correlação entre as questões sociodemográficas e os domínios do WHOQOL-Bref e os fatores da escala da Escala de Bem-Estar Subjetivo foi efetuada uma matriz de correlação de *Pearson*. Foram também usados diversos testes de hipóteses, tais como o teste U de *Mann-Whitney* e o H *Kruskal Wallis* e analisados os respetivos *p-values*.

O teste não paramétrico U de *Mann-Whitney* é utilizado para comparar duas amostras independentes. Este teste testa a igualdade das medianas em dois grupos, isto é, que a distribuição é igual nos 2 grupos (Marôco, 2013). Quanto maior o afastamento dos conjuntos de dados, mais distintos são os grupos de amostras, rejeitando-se então a hipótese de igualdade das medianas.

O teste não paramétrico H de *Kruskal-Wallis* é utilizado para comparar três ou mais amostras independentes. Testa a hipótese nula de que todas as populações possuem a mesma mediana, isto é, que têm funções de distribuição iguais, e a hipótese alternativa de que pelo menos duas das populações possuem funções de distribuição diferentes

A matriz de correlação de *Pearson* é utilizada para analisar a correlação entre pares de variáveis, através da interpretação dos coeficientes de correlação de *Pearson*, sendo que esta correlação pode ser positiva ou negativa, e para além disso a intensidade da correlação pode ser fraca, moderada ou forte.

### 3.5 – Hipóteses de investigação

Esta investigação foi construída em torno da pergunta de partida: os alunos de nacionalidade brasileira sentem-se bem a estudar na UAlg? Para este efeito mobilizaram-se os conceitos de qualidade de vida e bem-estar subjetivo, enquanto complementares neste contexto, utilizando escalas de medição para avaliar as seguintes hipóteses de investigação:

- H<sub>1</sub>: Os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver apresentam maiores níveis médios de bem-estar subjetivo do que os alunos que não consideram Faro um bom sítio para viver.
- H<sub>2</sub>: Os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar apresentam maiores níveis médios de bem-estar subjetivo do que os alunos que não consideram Faro um bom sítio para estudar.
- H<sub>3</sub>: Os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver apresentam maiores níveis médios de qualidade de vida do que os alunos que não consideram Faro um bom sítio para viver.
- H<sub>4</sub>: Os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar apresentam maiores níveis médios de qualidade de vida do que os alunos que não consideram Faro um bom sítio para estudar.

## CAPÍTULO 4 – RESULTADOS

### 4.1 – Caracterização sociodemográfica

Os resultados apresentados na tabela 1 indicam que dos 102 alunos Brasileiros que participaram neste estudo a maioria é do sexo feminino (57). Os participantes do estudo têm uma idade média de cerca de 21 anos, sendo que a mais baixa é de 18 anos e a mais alta de 29, tal como se pode ver na tabela 2. É ainda de salientar que 25% dos participantes têm idade inferior ou igual a 19 anos e que outros 25% têm idade compreendida entre os 22 e os 29 anos, tal como se pode ver na tabela 2.

**Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos estudantes**

Questões	Opções de resposta	f	%
Sexo	Feminino	57	55,9%
	Masculino	45	44,1%
Em que <i>campus</i> da UAlg estuda?	Gambelas	40	39,2%
	Penha	56	54,9%
	Saúde	6	5,9%
Antes de ingressar na universidade com quem morava?	Com os pais ou irmãos	87	85,3%
	Com outros familiares	10	9,8%
	Sozinho(a)	5	4,9%
Com quem mora atualmente?	Com outros colegas da UAlg	63	61,8%
	Com outros familiares	1	1,0%
	Outra opção	10	9,8%
	Pais (mãe e/ou pai e/ou irmãos)	7	6,9%
	Residência Universitária	10	9,8%
Já teve alguma crise emocional que afetou o seu desempenho como estudante nesta Universidade?	Sozinho (a)	11	10,8%
	Não	43	42,2%
Considera Faro um bom sítio para viver?	Sim	59	57,8%
	Não	14	13,7%
Considera a UAlg um bom sítio para estudar?	Sim	88	86,3%
	Não	14	13,7%
	Sim	88	86,3%

Considera-se bem integrado na UAlg?	Não	40	39,2%
	Sim	62	60,8%
Tem amigos(as) a viver em Faro em quem possa confiar?	Não	7	6,9%
	Sim	95	93,1%

A tabela 1 revela ainda que a maioria dos estudantes morava com os pais antes de ingressar na universidade (85,3%) enquanto 9,8% moravam com outros familiares, morando sozinhos apenas 4,9% dos estudantes. Atualmente, a maioria dos estudantes, 61,8%, mora com outros colegas da UAlg, 10,8% moram sozinhos, 9,8% moram numa residência Universitária, 6,9% estudantes afirmaram morar atualmente com os pais, 9,8% alunos escolheram “outra opção” e apenas um estudante afirmou morar com outros familiares.

No que diz respeito a crises emocionais, a maioria dos alunos (57,8%) afirmou já ter passado por uma crise que afetou o seu desempenho na universidade. Contudo, a maior parte dos estudantes (60,8%) considera-se bem integrado na UAlg. Para além disso, quase todos os estudantes (93,1%) afirmaram ter amigos a viver em Faro nos quais possam confiar.

Por fim, no que concerne à questão-chave desta investigação, a grande maioria dos alunos, 86,3% consideram Faro um bom sítio para estudar e um bom sítio para viver.

**Tabela 2 – Idade dos estudantes**

Número total de estudantes	102
Média de idade	20,95
Idade mínima	18
Idade máxima	29
Moda	20

## 4.2 – Escala EBES

O bem-estar subjetivo dos estudantes brasileiros foi avaliado através da escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES), que é constituída por três fatores supramencionados na metodologia, afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida

**Tabela 3 – média e desvio padrão dos fatores da escala EBES**

Fatores	Média	Desvio Padrão
EBES: satisfação com a vida	2,98	0,25
EBES: afeto positivo	3,32	0,81
EBES: afeto negativo	2,41	0,91
Índice geral da qualidade de vida	2,86	0,72

A tabela 3 apresenta a média e o desvio padrão das respostas dos estudantes aos três fatores da EBES – satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo. O índice geral médio da qualidade de vida obtido, através do cálculo de uma média ponderada, foi de 2,86 (desvio padrão de 0,72), o que indica que os estudantes reportaram um nível médio baixo de bem-estar subjetivo (inferior a 3,0 numa escala de 1 a 5). Verificou-se que o fator afeto positivo registou a média mais elevada (3,32, e desvio padrão de 0,81), seguido pelo fator satisfação com a vida (média de 2,98 e desvio padrão de 0,25), e por último, com a menor média o fator afeto negativo (média de 2,41 e desvio padrão de 0,91).

Uma vez que a escala das questões é de 1 a 5 (1 – nada a 5 – extremamente), quanto maior o valor da média nos fatores satisfação com a vida e afeto positivo, melhor é a avaliação subjetiva de bem-estar dos estudantes, e por conseguinte, quanto menor o valor, menor é o seu bem-estar subjetivo. Contudo, como o fator do afeto negativo foi medido na mesma escala (1 – nada a 5 – extremamente), quanto menor for o seu valor médio, melhor é a avaliação subjetiva dos estudantes brasileiros acerca do seu bem-estar. O afeto negativo foi o fator que registou a média mais baixa entre os três fatores, o que indica que os estudantes experienciam emoções negativas de forma pouco intensa.

**Tabela 4 – Média das respostas às questões da subescala 1 da escala EBES**

<b>Questão</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
6) Agradável	3,74	0,83
19) Determinado(a)	3,58	0,93
14) Interessado(a)	3,57	0,93
11) Contente	3,53	1,31
7) Alegre	3,51	1,24
29) Entusiasmado(a)	3,50	1,11
18) Animado(a)	3,48	1,26
16) Atento(a)	3,46	0,83
39) Bem	3,43	1,18
21) Decidido(a)	3,40	1,07
(...)	(...)	(...)
45) Triste	2,25	1,26
13) Deprimido(a)	2,14	1,08
34) Amedrontado(a)	2,09	1,19
17) Transtornado(a)	2,08	1,23
1) Aflito(a)	2,04	1,08
2) Alarmado(a)	1,99	0,85
38) Incomodado(a)	1,94	1,01
47) Envergonhado(a)	1,93	1,05
23) Assustado(a)	1,79	1,01
36) Agressivo(a)	1,56	0,95

A tabela 4 apresenta a média das respostas às questões da subescala 1 da escala EBES, ordenadas pela média, por ordem decrescente, sendo que foram suprimidos alguns valores intermédios e apenas estão apresentados os 10 itens com a maior média, assim como os 10 itens com a menor média. Através da análise dos resultados, podemos concluir que os alunos se sentem bastante agradáveis, determinados, interessados, contentes, alegres, entusiasmados e que se sentem moderadamente animados, atentos, bem e decididos. Por outro lado, observamos que os alunos sentiram menos ("um pouco") foram: tristeza, depressão, medo, transtorno, aflição, alarmado, incomodado, envergonhado, assustado e agressivo.

De um modo geral, nesta primeira subescala, verificou-se que os alunos, na sua maioria, sentiram bastantes sentimentos positivos, e apenas sentiram um pouco dos sentimentos negativos, uma vez que não foi registada nenhuma resposta na opção nada,

também podemos concluir que não houve nenhum sentimento extremamente negativo que os alunos tenham experienciado.

**Tabela 5 – Percentagem de respostas aos itens da subescala 2 da escala EBES**

Questões	Opções de resposta				
	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
48) Estou satisfeito(a) com a minha vida	4,9%	11,8%	38,2%	33,3%	11,8%
49) Tenho aproveitado as oportunidades da vida	0,0%	19,6%	24,5%	40,2%	15,7%
50) Avalio a minha vida de forma positiva	4,9%	5,9%	23,5%	33,3%	32,4%
51) Sob quase todos os aspetos a minha vida está longe do meu ideal de vida	9,8%	30,4%	25,5%	6,9%	27,5%
52) Mudaria o meu passado se eu pudesse	42,2%	7,8%	21,6%	7,8%	20,6%
53) Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	13,7%	23,5%	26,5%	36,3%	0,0%
54) A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	13,7%	15,7%	29,4%	24,5%	16,7%
55) Gosto da minha vida	7,8%	5,9%	19,6%	43,1%	23,5%
56) A Minha vida está má	67,6%	15,7%	2,9%	8,8%	4,9%
57) Estou insatisfeito(a) com a minha vida	52,9%	20,6%	12,7%	8,8%	4,9%
58) A Minha vida poderia estar melhor	13,7%	5,9%	15,7%	40,2%	24,5%
59) Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida	41,2%	22,5%	22,5%	2,9%	10,8%
60) A Minha vida está sem sentido	46,1%	16,7%	24,5%	7,8%	4,9%
61) As Minhas condições de vida são muito boas	9,8%	8,8%	29,4%	31,4%	20,6%
62) Considero-me uma pessoa feliz	4,9%	8,8%	21,6%	28,4%	36,3%

A tabela 5 apresenta a percentagem de respostas aos itens da subescala 2 da escala EBES. Através da análise da tabela podemos destacar a questão 56 "a minha vida está má", pois verificou-se que 67,6% dos inquiridos respondeu que discorda totalmente. Ainda da discordância total destaca-se a questão seguinte "estou insatisfeito com a minha vida" ao que a maioria dos estudantes 52,9% respondeu que discorda totalmente. Na questão "a minha vida está sem sentido", verificou-se que uma grande parte dos estudantes 46,1% respondeu que discorda totalmente. No que diz respeito à questão "mudaria o

meu passado se eu pudesse”, verificou-se que 42,2% dos estudantes responderam que discordavam totalmente enquanto que apenas 20,6% responderam concordar totalmente.

Quanto a questões de maior concordância por parte dos alunos destaca-se a questão "gosta da minha vida" à qual 43,1% dos estudantes responderam que concordam e 23,5% responderam que concordam totalmente. Apesar das respostas terem um cerne positivo na questão "a minha vida poderia estar melhor", 40,2% dos estudantes respondeu que concorda e 24,5% que concorda totalmente. A questão "tenho aproveitado as oportunidades da vida" também se destaca, uma vez que 40,2% dos alunos concorda com a afirmação e 15,7% concorda totalmente. Para além disso, relativamente à questão “tenho mais momentos de tristeza do que alegria na minha vida”, 41,2% dos estudantes responderam que discordam totalmente desta afirmação, apenas 10,8% dos estudantes afirmaram ter mais momentos de tristeza do que alegria nas suas vidas.

#### 4.3 – Escala WHOQOL-Bref

A qualidade de vida dos estudantes brasileiros foi avaliada através da escala de WHOQOL-Bref, que é constituída por 4 domínios, nomeadamente: domínio físico, domínio psicológico, domínio das relações sociais e domínio meio ambiente.

**Tabela 6 – Domínio Físico da escala WHOQOL-Bref**

Questão	Opções de resposta	f	%
Q3 – Dores físicas e desconforto	1-Nada	55	53,90%
	2-Pouco	19	18,60%
	3-Nem muito nem pouco	23	22,50%
	4-Muito	5	4,90%
	5-Muitíssimo	0	0,00%
Q4 – Dependência de cuidados médicos no dia-a-dia	1-Nada	80	78,40%
	2-Pouco	4	3,90%
	3-Nem muito nem pouco	12	11,80%
	4-Muito	6	5,90%
	5-Muitíssimo	0	0,00%
Q10 – Energia para o dia-a-dia	1-Nada	5	4,90%
	2-Pouco	16	15,70%
	3-Moderadamente	23	22,50%

	4-Bastante	29	28,40%
	5-Completamente	29	28,40%
Q15 – Mobilidade	1-Muito má	0	0,00%
	2-Má	0	0,00%
	3-Nem boa nem má	5	4,90%
	4-Boa	26	25,50%
	5-Muito Boa	71	69,60%
Q16 – Satisfação com o Sono	1-Muito insatisfeito	13	12,70%
	2-Insatisfeito	21	20,60%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	35	34,30%
	4-Satisfeito	28	27,50%
	5-Muito Satisfeito	5	4,90%
Q17 – Satisfação com capacidade para desempenhar atividades do dia-a-dia	1-Muito insatisfeito	10	9,80%
	2-Insatisfeito	21	20,60%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	22	21,60%
	4-Satisfeito	32	31,40%
	5-Muito Satisfeito	17	16,70%
Q18 – Satisfação com a capacidade de trabalho	1-Muito insatisfeito	10	9,80%
	2-Insatisfeito	21	20,60%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	24	23,50%
	4-Satisfeito	25	24,50%
	5-Muito Satisfeito	22	21,60%

A tabela 6 apresenta as questões do domínio físico e as suas respetivas frequências absolutas e percentagens de resposta. Neste domínio estão presentes questões relacionadas com o físico dos indivíduos, tal como o nome indica, mais propriamente, dor e desconforto, dependência de cuidados médicos ou medicação, energia e fadiga, mobilidade, sono e repouso, capacidade para desempenhar as tarefas do dia-a-dia.

Relativamente à dor e desconforto, mais de metade dos estudantes 53,9% afirmaram que não possuem dores físicas nem nenhum desconforto que os impeça de fazerem as suas atividades diárias.

A questão inerente à necessidade de cuidados médicos foi a que obteve melhor resultado dentro deste domínio, uma vez que a maioria dos estudantes 78,4% indicou que não necessitam de cuidados médicos para fazer a sua vida diária. Foi também possível observar que uma grande parte dos estudantes 69,60% indicaram que possuem uma mobilidade muito boa.

Quanto à disponibilidade de energia suficiente para a vida diária, as respostas foram muito divergentes, 28,40% dos estudantes afirmaram ter toda a energia suficiente, outros 28,40%, indicaram que tinham bastante energia, 22,50% afirmaram ter energia moderadamente, 15,70% dos estudantes possuem pouca energia, e apenas 4,90% indicaram não possuir energia suficiente para o dia-a-dia.

No que diz respeito à satisfação com o sono, foi possível observar que uma boa parte dos estudantes 34,30% não se encontravam nem satisfeitos nem insatisfeitos com o seu sono, e que apenas 4,90% afirmaram estar muito satisfeitos com o seu sono.

Quanto à satisfação com a capacidade para desempenhar atividades do dia-a-dia, 31,40% indicaram estar satisfeitos, 16,70% indicaram estar muito satisfeitos, e apenas 9,80%, afirmaram estar muito insatisfeitos.

Na última questão deste domínio, 24,50% dos estudantes afirmaram estar satisfeitos com a capacidade para realizar as atividades de trabalho, 21,60% indicaram estar muito satisfeitos, e à semelhança da questão anterior, apenas 9,80% dos estudantes, demonstraram-se muito insatisfeitos com a capacidade para desempenhar as tarefas de trabalho no seu dia-a-dia.

Através da análise dos dados apresentados, pode-se afirmar que, de um modo geral, os estudantes possuem uma boa saúde física, pois verificou-se que estes, não possuem dores físicas nem desconforto, não necessitam de cuidados médicos no seu dia-a-dia e têm uma excelente mobilidade. Para além disso, uma grande parte está satisfeita com o sono, e possui energia suficiente para desempenhar as tarefas do cotidiano.

**Tabela 7 – Domínio Psicológico da escala WHOQOL-Bref**

Questão	Opções de resposta	f	%
Q5 – Até que ponto gosta da vida?	1-Nada	5	4,9%
	2-Pouco	19	8,8%
	3-Nem muito nem pouco	19	18,6%
	4-Muito	28	27,5%
	5-Muitíssimo	41	40,2%
Q6 – Sentido da vida	1-Nada	11	10,8%
	2-Pouco	6	5,9%
	3-Nem muito nem pouco	35	34,3%

	4-Muito	18	17,6%
	5-Muitíssimo	32	31,4%
Q7 – Capacidade de concentração	1-Nada	3	2,9%
	2-Pouco	19	18,6%
	3-Moderadamente	36	35,3%
	4-Bastante	40	39,2%
	5-Completamente	4	3,9%
Q11 - Capacidade de aceitar a própria aparência física	1-Nada	11	10,8%
	2-Pouco	21	20,6%
	3-Nem muito nem pouco	26	25,5%
	4-Muito	26	25,5%
	5-Muitíssimo	18	17,6%
Q19 – Até que ponto está satisfeito consigo próprio?	1-Muito insatisfeito	5	4,9%
	2-Insatisfeito	23	22,5%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	22	21,6%
	4-Satisfeito	34	33,3%
	5-Muito Satisfeito	18	17,6%
Q26 – Com que frequência tem sentimentos negativos?	1-Nunca	6	5,9%
	2-Poucas vezes	31	30,4%
	3-Algumas vezes	23	22,5%
	4-Frequentemente	25	24,5%
	5-Sempre	17	16,7%

A tabela 7 apresenta as questões do domínio psicológico e as suas respectivas frequências absolutas e percentagens de resposta. Neste domínio estão presentes questões relacionadas com autoestima, sentimentos negativos, sentido da vida, gosto pela própria vida e capacidade de concentração.

Neste domínio destaca-se a primeira questão, que está relacionada com o gosto pela própria vida, sendo que a maioria dos estudantes 67,7% indicaram que gostam muito ou muitíssimo das suas próprias vidas. Contudo na questão inerente ao sentido da vida, apenas cerca de metade do número anterior de estudantes 31,4%, sentem que a sua vida tem muitíssimo sentido, outro número quase semelhante de estudantes 34,33% indicaram que a sua própria vida não tem nem muito nem pouco sentido, e apenas 10,8% dos estudantes afirmaram que a sua própria vida estava sem sentido.

Quanto à capacidade de concentração, apenas 2,9% dos estudantes, afirmaram não possuir capacidade de concentração, 39,2% indicaram que se conseguem concentrar muito e 35,3% dos estudantes não se conseguem concentrar nem muito nem pouco.

No que diz respeito à capacidade para aceitar a própria aparência física, as respostas dos estudantes foram algo díspares, e quase uniformemente distribuídas pelas 5 opções. Apenas uma pequena parte dos estudantes 10,8% não é capaz de aceitar a sua aparência física e 20,6% aceitam pouco a sua aparência. Para além destes, 25,5% dos estudantes não aceita muito nem pouco, outros 25,5% são muito capazes de aceitar a sua aparência e 17,6% são capazes de aceitar completamente (muitíssimo) a sua aparência física.

Relativamente à satisfação dos estudantes com eles próprios, apenas uma pequena parte, 4,9% demonstraram-se muito insatisfeitos. A maioria dos estudantes 50,9% estão satisfeitos ou muito satisfeitos com eles próprios.

Quanto à frequência com que os estudantes vivenciam sentimentos negativos as respostas foram algo divergentes, pois apenas 5,9% dos estudantes nunca vivenciaram sentimentos negativos e a maioria 30,4% sentiram sentimentos negativos poucas vezes, 22,5% algumas vezes, 24,5% Frequentemente e 16,7% estão sempre a sentir sentimentos negativos.

**Tabela 8 – Domínio Relações Sociais da escala WHOQOL-Bref**

Questão	Opções de resposta	f	%
Q20 – Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1-Muito insatisfeito	5	4,9%
	2-Insatisfeito	16	15,7%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	37	36,3%
	4-Satisfeito	14	13,7%
	5-Muito Satisfeito	30	29,4%
Q21 – Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1-Muito insatisfeito	18	17,6%
	2-Insatisfeito	17	16,7%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	25	24,5%
	4-Satisfeito	18	17,6%
	5-Muito Satisfeito	24	23,5%
Q22 – Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos amigos?	1-Muito insatisfeito	4	3,9%
	2-Insatisfeito	8	7,8%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	22	21,6%
	4-Satisfeito	18	17,6%
	5-Muito Satisfeito	50	49,0%

A tabela 8 apresenta as questões do domínio das relações sociais e as suas respetivas frequências absolutas e percentagens de resposta. Neste domínio estão presentes questões que avaliam as relações sociais e sexuais.

Neste domínio destaca-se, pela positiva, a questão relacionada com a satisfação do apoio que os estudantes recebem dos amigos. Verificou-se que mais de metade dos estudantes 66,6% encontram-se satisfeitos ou muito satisfeitos com o apoio que recebem dos amigos.

Na questão inerente às relações pessoais, uma boa parte dos estudantes 43,1% encontram-se satisfeitos ou muito satisfeitos, apenas 21 estudantes 20,6% indicaram estar insatisfeitos ou muito insatisfeitos com as suas relações pessoais.

Relativamente à questão sobre a satisfação da vida sexual dos estudantes, uma grande parte dos mesmos 41,1% afirmaram estar satisfeitos ou muito satisfeitos, 34,3% encontram-se muito insatisfeitos ou insatisfeitos, e os restantes 24,5% nem satisfeitos nem insatisfeitos.

De um modo geral pode-se inferir que os estudantes, na sua maioria, possuem boas relações sociais e um bom suporte social. Provavelmente deve-se ao facto de a comunidade Brasileira de estudantes estar a crescer de ano para ano.

**Tabela 9 – Domínio Meio Ambiente da escala WHOQOL-Bref**

Questão	Opções de resposta	f	%
Q8 – Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1-Nada	5	4,9%
	2-Pouco	3	2,9%
	3-Nem muito nem pouco	23	22,5%
	4-Muito	34	33,3%
	5-Muitíssimo	37	36,3%
Q9 – Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1-Nada	3	2,9%
	2-Pouco	0	0,0%
	3-Nem muito nem pouco	38	37,3%
	4-Muito	35	34,3%
	5-Muitíssimo	26	25,5%
Q12 – Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1-Nada	8	7,8%
	2-Pouco	0	0,0%
	3-Moderadamente	57	55,9%

	4- Bastante	28	27,5%
	5-Completamente	9	8,8%
Q13 - Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1-Nada	12	11,8%
	2-Pouco	0	0,0%
	3-Moderadamente	25	24,5%
	4- Bastante	38	37,3%
	5-Completamente	27	26,5%
Q14 – Em que medida tem oportunidade de realizar atividades de lazer?	1-Nada	23	22,5%
	2-Pouco	0	0,0%
	3-Moderadamente	22	21,6%
	4- Bastante	37	36,3%
	5-Completamente	20	19,6%
Q23 – Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1-Muito insatisfeito	23	22,5%
	2-Insatisfeito	6	5,9 %
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	35	34,3%
	4-Satisfeito	25	24,5%
	5-Muito Satisfeito	13	12,7%
Q24 – Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1-Muito insatisfeito	23	22,5%
	2-Insatisfeito	6	5,9 %
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	35	34,3%
	4-Satisfeito	25	24,5%
	5-Muito Satisfeito	13	12,7%
Q25 – Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1-Muito insatisfeito	10	9,8%
	2-Insatisfeito	19	18,6%
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	30	29,4%
	4-Satisfeito	26	25,5%
	5-Muito Satisfeito	17	16,7%

A tabela 9 apresenta as questões do domínio meio ambiente e as suas respectivas frequências absolutas e percentagens de resposta. Neste domínio estão presentes questões relacionadas com a segurança, ambiente físico, organização das tarefas do quotidiano, dinheiro disponível para satisfazer as necessidades, oportunidade de realizar atividades de lazer, serviços de saúde, transportes públicos, e condições do local em que os estudantes vivem.

Neste domínio, destaca-se a questão inerente ao dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades. A maioria dos estudantes 55,9% indicaram ter dinheiro “moderadamente”, apenas 8,8% afirmaram ter dinheiro para satisfazer completamente as suas necessidades. Para além disso, 7,8% dos estudantes responderam que não possuem dinheiro para satisfazer as suas necessidades.

Relativamente à sensação de segurança, 69,9% dos estudantes sentem-se muito ou muitíssimo seguros no seu dia-a-dia. Apenas 7,8% afirmaram sentirem-se pouco ou nada seguros. Os restantes estudantes, 22,5%, sentem-se nem muito nem pouco seguros.

No que diz respeito ao ambiente físico e o facto de este ser saudável, 59,8% dos estudantes indicaram muito e muitíssimo, sendo que apenas 2,99% responderam que o seu ambiente físico não era saudável.

No que concerne a facilidade de acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária, a maioria dos estudantes 63,8% afirmaram que era bastante fácil ou completamente fácil. Apenas 11,8% indicaram ser nada fácil de encontrar este tipo de informação

Relativamente à oportunidade de realizar atividades de lazer, a maioria dos estudantes, 55,9% afirmaram ter bastante ou todo o tempo para realizar atividades de lazer, 21,6% indicaram ter “moderadamente” tempo para efetuar atividades de lazer, e 22,5% dos estudantes responderam que não têm tempo nenhum para realizar atividades de lazer.

Na questão inerente à satisfação com as condições do lugar em que vive, apenas 2,9% dos alunos encontram-se muito insatisfeitos, 37,3% nem satisfeitos nem insatisfeitos, 24,5% satisfeitos e 35,3% encontram-se muito satisfeitos com as condições.

No que refere à satisfação com o acesso aos serviços de saúde, uma boa parte dos estudantes 34,3% não estão satisfeitos nem insatisfeitos, 22,5% estão muito insatisfeitos, 6 85,9% estão insatisfeitos, e os restantes 37,2% indicaram estar satisfeitos ou muito satisfeitos.

Relativamente à satisfação com os transportes que utiliza, uma grande parte dos estudantes 42,2% encontram-se muito satisfeitos ou satisfeitos, 29,4% afirmaram estar, nem satisfeitos nem insatisfeitos, e apenas 9,8% indicaram estar muito insatisfeitos.

**Tabela 10 – Qualidade de vida e satisfação com a Saúde da escala WHOQOL-Bref**

Questão	Opções de resposta	f	%	Média	Desvio Padrão
Q1 - Como Avalia a sua Qualidade de vida	1-Muito má	0	0,00%	3,90	0,711
	2-Má	3	2,90%		
	3- Nem Boa Nem Má	22	21,60%		
	4-Boa	59	57,80%		
	5-Muito Boa	18	17,60%		
Q2 – Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1-Muito insatisfeito	6	5,90%	3,56	1,165
	2-Insatisfeito	13	12,70%		
	3-Nem satisfeito nem insatisfeito	26	25,50%		
	4-Satisfeito	32	31,40%		
	5-Muito Satisfeito	25	24,50%		

A Tabela 10 apresenta os resultados das respostas dos alunos referentes às questões 1 e 2 na escala WHOQOL-Bref, questões estas relacionadas com a qualidade de vida de um modo geral e com a satisfação com a própria saúde.

É possível verificar que na questão 1 a maioria dos alunos 57,8% afirmou ter uma boa qualidade de vida e 17,6% muito boa. Nenhum aluno avaliou a sua qualidade de vida de forma muito má e apenas 2,9% afirmaram ter uma má qualidade de vida.

Quanto à questão 2, é possível concluir que a maioria dos estudantes 55,9% afirmaram estar satisfeito ou muito satisfeito com a sua própria saúde e apenas 6 estudantes 5,90% afirmaram estar muito insatisfeitos.

No que concerne às médias das questões apresentadas acima, 3,90 na questão 1 e 3,56 na questão 2 (numa escala de 1 a 5), pode-se verificar que globalmente os estudantes têm uma percepção muito positiva da sua qualidade de vida e da sua saúde.

**Tabela 11 – Média e desvio padrão dos domínios da escala WHOQOL-Bref**

Domínios	Média	Desvio Padrão
Domínio Físico	69	19
Domínio Psicológico	59	23
Domínio das relações sociais	62	27
Domínio meio ambiente	65	15

A tabela 11 apresenta a média e o desvio padrão das respostas dos estudantes correspondentes aos diversos domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) da escala WHOQOL-Bref. Verificou-se que o domínio físico registou a média mais elevada (69, e desvio padrão de 19), seguida do domínio meio ambiente (65, e desvio padrão de 15). A menor média observada foi no domínio psicológico (59, e desvio padrão de 23), mas mesmo assim superior a 50 (valor central de uma escala de 0 a 100). É importante referir que segundo as indicações do manual da escala WHOQOL-Bref, os valores foram recodificados para uma escala de 0 a 100, pelo que quanto maior for o valor da média, melhor é a qualidade de vida e, naturalmente, quanto menor for esse valor, menor é a qualidade de vida em cada um dos domínios.

#### 4.4 – Análises de Correlação

Neste subcapítulo estão apresentados os resultados, bem como a discussão e análise dos mesmos, do cruzamento entre as variáveis sociodemográficas, os fatores da escala EBES e os domínios da escala WHOQOL-Bref.

**Tabela 12 – Cruzamento entre as variáveis sociodemográficas e os fatores da escala EBES**

Questão	Opções de resposta	EBES Satisfação Vida		EBES Afeto Positivo		EBES Afeto Negativo	
		Média	<i>p-value</i>	Média	<i>p-value</i>	Média	<i>p-value</i>
Sexo	Feminino	2,94	0,012	3,27	0,769	2,59	0,090
	Masculino	3,05		3,38		2,17	
Em que <i>campus</i> da UAlg estuda?	Gambelas	2,97	0,000	3,18	0,004	2,44	0,001
	Penha	2,95		3,30		2,52	
	Saúde	3,40		4,40		1,13	
Antes de ingressar na universidade com quem morava?	Com os pais (mãe e/ou pai e/ou irmãos)	3,01	0,002	3,39	0,056	2,40	0,926
	Com outros familiares	2,88		2,98		2,50	

	Sozinho (a)	2,76		2,82		2,24	
	Com outros colegas da UAAlg	2,94		3,19		2,40	
	Com outros familiares	2,60		2,48		2,04	
Com quem mora atualmente?	Outra opção	3,08	0,065	2,70	0,000	3,14	0,001
	Pais (mãe e/ou pai e/ou irmãos)	2,93		3,26		3,07	
	Residência Universitária	3,13		4,40		1,63	
	Sozinho(a)	3,07		3,93		2,07	
Já teve alguma crise emocional que afetou o seu desempenho como estudante nesta Universidade?	Não	3,07		3,75		1,85	
	Sim	2,92	0,000	3,01	0,000	2,81	0,000
Considera-se bem integrado na UAAlg?	Não	2,90		2,95		3,19	
	Sim	3,04	0,003	3,56	0,000	1,90	0,000
Tem amigos (as) a viver em Faro em que possa confiar?	Não	2,93		3,26		3,07	
	Sim	2,99	0,206	3,32	0,601	2,36	0,031

Os resultados dos testes estatísticos apresentados na tabela 12 indicam que existem diferenças estatisticamente significativas entre estudantes de sexo diferente no que se refere à sua satisfação com a vida. Por outro lado, verificou-se que não existem diferenças estatísticas significativas entre estudantes do sexo feminino e masculino ao nível do afeto positivo e do afeto negativo. É ainda possível inferir que o sexo masculino obteve sempre uma média superior ao sexo feminino na satisfação com a vida e no afeto positivo, contudo no afeto negativo o sexo feminino registou uma média maior que o sexo masculino.

Relativamente ao *campus* em que os alunos estudam verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre estudantes de diferentes *campi* no que se refere à satisfação com a vida, afeto positivo e negativo. Para além disso, é possível constatar que os estudantes do *campus* de saúde registaram a menor média de afeto negativo, e a maior no afeto positivo e na satisfação com a vida, por outro lado os estudantes do *campus* da Penha registaram a maior média no afeto negativo e a menor na satisfação com a vida.

Quanto à questão “Antes de ingressar na universidade com quem morava”, verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os três grupos de estudantes (os que moravam com os pais, os que moravam com outros familiares e os que moravam sozinhos) no que se refere à satisfação com a vida. Contudo, também foi possível inferir que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de estudantes definidos por com quem os estudantes moravam antes de ingressar na universidade no que se refere aos afetos positivo e negativo. Para além disso, também foi possível analisar que os alunos que moravam com os pais registaram o maior valor médio na satisfação com a vida e afeto positivo, por outro lado, os alunos que moravam com outros familiares registaram o maior valor médio nos afetos negativos.

Na questão “com quem mora atualmente” verificou-se que há diferenças estatisticamente significativas entre os cinco grupos de estudantes (os que moram com outros colegas da UAlg, os que moram com outros familiares, os que escolheram “outra opção”, os que moram com os Pais, os que moram numa residência universitária e os que moram sozinhos) no que se refere aos afetos positivos e negativos. Contudo, não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos definidos por com quem os estudantes moram atualmente no que se refere à sua satisfação com a vida, sendo que os alunos que escolheram “outra opção” foram os que registaram um maior valor médio, enquanto que os alunos que moram atualmente com outros familiares registaram o menor valor médio. No que concerne aos afetos positivos, os alunos que atualmente moram em residências universitárias registaram o maior valor médio, e os alunos que atualmente moram com outros familiares registaram o menor valor médio de afetos positivos. Quanto aos afetos negativos, os alunos que responderam “outra opção” registaram o maior valor médio. Por outro lado, os alunos que atualmente estão a viver numa residência universitária registaram o menor valor médio de afetos negativos.

Relativamente à questão “Já teve alguma crise emocional que afetou o seu desempenho como estudante nesta Universidade” inferiu-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de estudantes definidos por os que já tiveram ou não uma crise emocional que afetasse o seu desempenho como estudante nesta universidade no que se refere aos afetos positivos e negativos. Foi também possível verificar que os alunos que responderam “não” registaram um valor médio maior na satisfação com a vida e nos afetos positivos e um menor valor nos afetos negativos,

enquanto que os alunos que responderam “sim” registaram um maior valor médio nos afetos negativos, e um menor na satisfação com a vida e nos afetos positivos.

No que diz respeito à questão “considera-se bem integrado na UAlg” verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de estudantes definidor por aqueles que se consideram, ou não, bem integrados no que se refere à satisfação com a vida bem como com os afetos negativo e positivo. Para além disso foi possível averiguar que os alunos que responderam “sim” a esta questão registaram um maior valor médio na satisfação com a vida e os afetos positivos e um valor médio baixo nos afetos negativos.

Quanto à questão “tem amigos(as) a viver em Faro em que possa confiar?” verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de alunos que têm, ou não, amigos a viver em Faro nos quais possam confiar no que se refere aos afetos negativos. Sendo que os alunos que responderam “não” registaram um maior valor médio nos afetos negativos. Por outro lado, os alunos que responderam “sim” registaram um maior valor médio nos afetos positivos e na satisfação com a vida.

**Tabela 13 – Cruzamento entre as variáveis sociodemográficas e os domínios da escala WHOQOL-Bref**

Questão	Opções de resposta	Domínio Físico		Domínio Psicológico		Domínio das relações sociais		Domínio das relações ambientais	
		Média	<i>p-value</i>	Média	<i>p-value</i>	Média	<i>p-value</i>	Média	<i>p-value</i>
Sexo	Feminino	63	0,000	57	0,524	61	0,792	58	0,000
	Masculino	77		62		64		73	
Em que <i>campus</i> da UAlg estuda?	Gambelas	63	0,000	58	0,264	52	0,000	61	0,014
	Penha	71		59		67		66	
	Saúde	94		72		91		78	
Antes de ingressar na universidade com quem morava?	Com os pais (mãe e/ou pai e/ou irmãos)	70	0,083	60	0,891	66	0,000	67	0,003
	Com outros familiares	71		57		48		54	
	Sozinho (a)	53		58		31		52	
Com quem mora atualmente?	Com outros colegas da UAlg	67	0,001	58	0,000	62	0,084	61	0,029
	Com outros familiares	63		38		44		50	
	Outra opção	60		40		55		72	
	Pais (mãe e/ou pai e/ou irmãos)	94		50		56		69	
	Residência Universitária	78		81		61		71	
Sozinho(a)	69	72	80	72					
Já teve alguma crise emocional que afetou o seu desempenho como estudante nesta Universidade?	Não	80	0,000	71	0,000	74	0,007	74	0,000
	Sim	62		51		54		58	

Considera-se bem integrado na UAlg?	Não	63		42		51		60	
	Sim	73	0,002	71	0,000	69	0,002	68	0,043
Tem amigos (as) a viver em Faro em que possa confiar?	Não	94		50		56		69	
	Sim	68	0,000	60	0,069	63	0,707	64	0,674

Os resultados dos testes estatísticos apresentados na tabela 13 indicam que existem diferenças estatisticamente significativas entre estudantes de sexo diferente no que se refere não só ao domínio físico, como também, ao domínio das relações ambientais. Por outro lado, verificou-se que não existem diferenças estatísticas significativas entre alunos de sexos diferentes no que se refere ao domínio psicológico, bem como entre alunos de sexos diferentes no que se refere ao domínio das relações sociais. É ainda possível inferir que o sexo masculino obteve sempre uma média significativamente superior ao sexo feminino em todos os domínios.

Quanto ao *campus* em que os alunos estudam verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de alunos de diferentes *campi* no que se refere ao domínio físico, das relações sociais e relações ambientais. No entanto, os resultados indicam que não existem diferenças entre os alunos de diferentes *campi* no que se refere ao domínio psicológico. Para além disso, é possível inferir que os estudantes do *campus* de Saúde registaram a média mais elevada em todos os domínios, com especial destaque no domínio físico e no domínio das relações sociais, a qual está muito próxima de 100. Por sua vez, os estudantes do *campus* de Gambelas registaram a média mais baixa em todos os domínios.

Relativamente à questão com quem os estudantes moravam antes de ingressar na universidade, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os três grupos de estudantes (os que moravam com os pais, os que moravam com outros familiares e os que moravam sozinhos) no que se refere aos domínios sociais e ambientais em ambos os domínios a resposta “com os pais (...)” foi a que registou uma maior média. Por outro lado, não existem diferenças estatisticamente significativas entre com quem os estudantes moravam antes de ingressar na universidade no que se refere aos domínios físico e psicológico, sendo que no domínio físico a resposta que registou uma maior média foi a “com outros familiares” enquanto que no domínio psicológico foi a resposta “com os pais (...)”.

Na questão inerente a com quem os estudantes moram atualmente verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os cinco grupos de estudantes (os que moram com outros colegas da UAlg, os que moram com outros familiares, os que escolheram “outra opção”, os que moram com os pais, os que moram numa residência universitária e os que moram sozinhos) no que se refere aos domínios físico, psicológico e ambiental. No domínio físico destaca-se a resposta “a morar com os pais” que registou a maior média (94), enquanto que a “outra opção” registou a média mais baixa (60). No domínio psicológico a resposta na qual se verificou a média mais alta foi “a morar na residência universitária”, e a resposta com média mais baixa foi a opção “com outros familiares”. No domínio de relações ambientais a resposta “outra opção” e “a morar sozinho(a)” registaram a média mais elevada, contudo a opção de resposta “a morar com outros familiares” registou a média mais baixa. Quanto ao domínio de relações Sociais verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes opções da variável “com quem mora atualmente”. Em todo o caso, salienta-se que neste domínio a resposta “a morar sozinho” foi a que registou a média mais elevada, enquanto que a resposta “a morar com outros familiares” mais uma vez registou a média mais baixa.

Quanto à questão “Após o seu ingresso nesta universidade já teve alguma crise emocional (...)?” verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de estudantes (os que responderam que “sim” e os que responderam que “não”) em todos os domínios em estudo. Contudo pode-se averiguar que os alunos que responderam “sim” obtiveram uma média menor em todos os domínios, sendo que a média mais baixa foi a do domínio psicológico (51). Em contrapartida os alunos que responderam “não” obtiveram a média mais elevada no domínio físico (80).

Relativamente à questão “Considera-se bem integrado na UAlg?” conclui-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de estudantes (os que responderam que “sim” e os que responderam que “não”) em todos os domínios em análise. Nesta questão os alunos que responderam “não” registaram uma média mais baixa em todos os domínios, especialmente no psicológico (que apresenta o valor mais baixo – 42), comparativamente com os alunos que responderam “sim”. Para os alunos que responderam “sim” a média mais alta registada foi no domínio físico (73), seguido do domínio psicológico (71).

Na questão “Tem amigos a viver em faro em que possa confiar?” verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de estudantes (os que responderam que “sim” e os que responderam que “não”) apenas no domínio físico, sendo que os alunos que responderam “não” registaram uma média mais elevada (94). No que concerne os restantes domínios verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre esses dois grupos. Contudo, verificou-se que nos domínios psicológico e de relações sociais, os alunos que responderam “sim” registaram uma média ligeiramente mais elevada, mas no domínio de relações ambientais foram os alunos que responderam “não” que registaram um valor médio um pouco mais elevado.

**Tabela 14 – Resultados do teste U de Mann-Whitney para comparação das duas categorias das questões principais e os fatores da escala EBES**

<b>Considera Faro um bom sítio para viver?</b>					
	Não		Sim		<i>p-value</i>
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
EBES satisfação vida	3,05	0,18	2,97	0,26	0,582
EBES afeto positivo	2,15	0,35	3,51	0,70	0,000
EBES afeto negativo	3,57	0,65	2,22	0,81	0,000

<b>Considera a UAlg um bom sítio para estudar?</b>					
	Não		Sim		<i>p-value</i>
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
EBES satisfação vida	3,00	0,21	2,98	0,26	0,482
EBES afeto positivo	2,32	0,21	3,48	0,76	0,000
EBES afeto negativo	3,26	0,75	2,27	0,87	0,001

Nesta análise, as hipóteses em teste são as seguintes:

H<sub>1</sub>: Os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver apresentam uma satisfação média com a vida (ou afeto positivo, ou afeto negativo) igual à dos alunos que não consideram Faro um bom sítio para viver.

H<sub>2</sub>: Os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar apresentam uma satisfação média com a vida (ou afeto positivo, ou afeto negativo) diferente à dos alunos que não consideram a UAlg um bom sítio para estudar.

Os resultados do teste U de *Mann-Whitney*, apresentados na tabela 6, mostram que não existem diferenças estatisticamente significativas na satisfação média, com o *p-value*  $p=0,582$  entre os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver e os que não consideram. Contudo, verifica-se que existem diferenças entre estes dois grupos no que se refere à perceção que eles têm acerca dos afetos positivos ( $p<0,001$ ) e dos afetos negativos ( $p<0,001$ ). Efetivamente, verifica-se que os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver manifestam um maior valor médio nos afetos positivos (média=3,51) e um menor médio valor nos afetos negativos (média=2,22) do que os outros.

H<sub>1</sub>: Os alunos que consideram Faro um bom sítio para estudar apresentam uma satisfação média com a vida (ou afeto positivo, ou afeto negativo) igual à dos alunos que não consideram Faro um bom sítio para estudar.

H<sub>2</sub>: Os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar apresentam uma satisfação média com a vida (ou afeto positivo, ou afeto negativo) diferente à dos alunos que não consideram a UAlg um bom sítio para estudar.

Relativamente à questão “considera a UAlg um bom sítio para estudar”, também se verificou que não existem diferenças estatisticamente significativas na satisfação média com a vida ( $p=0,482$ ) entre os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar e os que não consideram. No entanto, verifica-se que existem diferenças entre estes dois grupos no que concerne à perceção que os mesmos têm relativamente aos afetos positivos ( $p<0,001$ ) e também aos afetos negativos ( $p=0,001$ ). Para além disso é possível observar que os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar registaram um menor valor nos afetos negativos (média=2,27) e um maior valor médio nos afetos positivos (média=3,58).

**Tabela 15 – Resultados do teste U de *Mann-Whitney* para comparação das duas categorias das questões principais e os domínios da escala WHOQOL-Bref**

	Considera Faro um bom sítio para viver?			Considera a UAlg um bom sítio para estudar?		
	Média		<i>p-value</i>	Média		<i>p-value</i>
	Não	Sim		Não	Sim	
Domínio Físico	51	72	0,000	48	73	0,000
Domínio Psicológico	28	64	0,000	36	63	0,001
Domínio das relações pessoais	25	68	0,000	32	67	0,000
Domínio das relações ambientais	42	68	0,000	45	68	0,000

Na tabela 15 encontram-se apresentados os valores médios e o *p-value* do teste U de *Mann-Whitney* para cada um dos quatro domínios da escala WHOQOL-Bref. Pode observar-se nesta tabela que os valores médios da qualidade de vida dos estudantes, em todos os domínios, são sempre superiores nos grupos de estudantes que consideram Faro um bom sítio para viver e a UAlg um bom sítio para estudar. Para testar se as diferenças entre grupos são significativas foi feito um teste U de *Mann-Whitney*. As hipóteses deste teste para a variável “considera Faro um bom sítio para viver” são:

H<sub>1</sub>: Os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver apresentam um valor médio de domínio físico (ou psicológico, relações sociais e relações ambientais) igual à dos alunos que não consideram Faro um bom sítio para viver.

H<sub>2</sub>: Os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar apresentam um valor médio de domínio físico (ou psicológico, relações sociais e relações ambientais) diferente à dos alunos que não consideram a UAlg um bom sítio para estudar.

Através da análise dos resultados do teste U de *Mann-Whitney* apresentados na tabela 15 foi possível verificar que existem diferenças estatisticamente significativas em

todos os domínios entre os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver e os que não consideram. O mesmo se verifica na outra questão apresentada na tabela, pois todos os *p-value* são menores que 0,05 o que indica que existem diferenças significativas nos valores médios de todos os domínios da escala WHOQOL-Bref, entre os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar e os que não consideram. Para além disso é possível observar que os alunos que não consideram Faro um Bom sítio para viver, possuem valores médios bastante baixos no domínio psicológico (média=28) e no domínio das relações sociais (média=25). À semelhança da questão anterior, os alunos que não consideram a UAlg um bom sítio para estudar, também apresentam uma média baixa no domínio psicológico (média=36) e no domínio das relações sociais (média=32).

Estes resultados corroboram as hipóteses de investigação H3 e H4. Para terminar a análise de dados, vai agora estudar-se a correlação entre os fatores da escala EBES e os domínios da escala WHOQOL-Bref. Os resultados encontram-se apresentados na tabela 16:

**Tabela 16 - Matriz de correlação (coeficiente de correlação de *Pearson* e *p-values*) entre os fatores da escala EBES e os domínios da escala WHOQOL-Bref<sup>7</sup>**

EBES		1	2	3	4	5	6	7
1 - EBES satisfação vida	<i>Pearson</i>	1,000	-	-	-	-	-	-
	<i>Correlation (r)</i>							
2 - EBES afeto positivo	<i>Pearson</i>	0,095	1,000	-	-	-	-	-
	<i>Correlation (r)</i>							
3 - EBES afeto negativo	<i>Pearson</i>	-0,193	-0,754**	1,000	-	-	-	-
	<i>Correlation (r)</i>							
<b>WHOQOL-Bref</b>								
4 - Domínio físico	<i>Pearson</i>	0,174	0,600**	-0,614**	1,000	-	-	-
	<i>Correlation (r)</i>							
5 - Domínio psicológico	<i>Pearson</i>	0,200*	0,789**	-0,880**	0,604**	1,000	-	-
	<i>Correlation (r)</i>							
6 - Domínio das relações sociais	<i>Pearson</i>	0,293**	0,593**	-0,560**	0,352**	0,617**	1,000	-
	<i>Correlation (r)</i>							
7 - Domínio das relações ambientais	<i>Pearson</i>	0,220*	0,712**	-0,635**	0,696**	0,645**	0,524**	1,000
	<i>Correlation (r)</i>							
	<i>p-value</i>	0,026	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	-

<sup>7</sup> Nota: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$

De modo a classificar as correlações ( $r$ ), foram considerados os seguintes intervalos de valor para ( $r$ ):  $0,10 < r \leq 0,30$  correlação fraca,  $0,30 < r < 0,70$  correlação moderada,  $r \geq 0,70$  correlação forte.

A tabela 16 contém os coeficientes de correlação entre os três fatores da Escala EBES e os quatro domínios da escala WHOQOL-Bref. Através dos resultados apresentados é possível verificar que:

- A satisfação com a vida não está significativamente correlacionada ( $p\text{-value} > 0,05$ ) com os afetos positivos e negativos.

- A satisfação com a vida está significativamente correlacionada, de forma direta e moderada, com todos os domínios da escala WHOQOL-Bref. Este resultado significa que os estudantes que apresentam maior satisfação com a vida também apresentam maiores níveis de qualidade de vida nos domínios físicos, psicológicos, relações sociais e ambientais.

- O afeto positivo está inversamente correlacionado com o afeto negativo, para além disso tem uma correlação moderada com os domínios físico e das relações sociais, e uma correlação forte com o domínio psicológico e das relações ambientais. Este resultado significa que os estudantes que apresentam um elevado nível de afetos positivos também apresentam níveis elevados de qualidade de vida nos domínios físicos, psicológicos, relações sociais e ambientais.

- O afeto negativo está inversamente correlacionado com todas os domínios da escala WHOQOL-Bref. Este resultado significa que os estudantes que apresentam um elevado nível de afetos negativos apresentam baixos níveis de qualidade de vida nos domínios físicos, psicológicos, relações sociais e ambientais.

- O domínio físico possui uma correlação direta moderada com os restantes domínios (psicológico, das relações sociais e das relações ambientais). Pode assim confirmar-se que os estudantes com maior qualidade de vida a nível físico, também o têm a nível psicológico, das relações sociais e ambientais.

- O domínio psicológico possui uma correlação direta moderada com o domínio das relações sociais e também com o domínio das relações ambientais. Estes dois últimos resultados significam que os estudantes que apresentam um nível elevado num dos

domínios da escala WHOQOL-Bref, também apresentam um nível elevado nos outros domínios desta escala.

## CAPÍTULO 5 – CONCLUSÃO

Esta dissertação teve como principal objetivo analisar a veracidade do *slogan* da UAlg “estudar onde é bom viver” para os alunos de nacionalidade Brasileira, através da análise do bem-estar subjetivo e da qualidade de vida dos mesmos. A escolha dos alunos de nacionalidade brasileira deveu-se ao facto de estes serem provenientes de um país e nacionalidade e realidade diferente da nossa e a tomada de decisão de vir estudar para outro país é um passo bastante importante na vida dos estudantes que certamente terá repercussões, positivas ou negativas, no seu futuro. Para além da língua, o *slogan* e a localização podem ter sido o motivo fulcral de escolha para que os estudantes se tivessem inscrito nesta Universidade, daí mais uma vez surge a importância deste estudo.

De forma a verificar a qualidade de vida dos estudantes foi utilizada a ferramenta WHOQOL-Bref. Através desta escala, verificou-se que os estudantes apresentaram médias elevadas relativamente a todos os domínios, contudo o domínio psicológico foi o que registou uma menor média. Para além disso, tal como consta no manual da escala, as duas primeiras questões devem ser analisadas de forma individual, sem estarem inseridas nos domínios supramencionados. Assim sendo, verificou-se que a maioria dos alunos 57,80% afirmaram ter uma boa qualidade de vida e 17,60% muito boa. Posto isto, os resultados desta escala indicam que os estudantes possuem uma boa qualidade de vida.

De forma a analisar o bem-estar subjetivo dos estudantes foi utilizada a escala EBES. Através desta escala verificou-se que os estudantes apresentaram um nível médio baixo de bem-estar subjetivo (inferior a 3,0 numa escala de 1 a 5), no entanto, o afeto positivo registou a maior média (3,32), e o afeto negativo a menor (2,41) é importante salientar que no afeto negativo, quanto menor a média melhor, pois quanto mais baixa a média, menos afetos negativos foram sentidos pelos alunos. Relativamente à subescala 1 da escala EBES é importante salientar que os sentimentos que os alunos sentiram com mais frequência foram: agradável, determinado(a), interessado(a), contente e alegre. Por outro lado os sentimentos que os estudantes sentiram com menos frequência foram: triste, deprimido(a), amedrontado(a), transtornado(a) e aflito(a). Para além disso na subescala 2 da escala EBES, destacam-se as questões “a minha vida está má” à qual 67% dos alunos responderam discordar totalmente e a questão “estou insatisfeito(a) com a minha vida” à qual 52,9% dos alunos responderam discordar totalmente.

No que concerne ao cruzamento entre as variáveis sociodemográficas e os fatores da escala EBES, verificou-se que os estudantes do sexo masculino registaram uma maior média na satisfação com a vida e no afeto positivo, e os estudantes do sexo feminino registaram uma maior média nos afetos negativos. Respetivamente ao cruzamento entre as variáveis sociodemográficas e os domínios da escala WHOQOL-Bref verificou-se que os estudantes do sexo masculino registaram uma média maior em todos dos domínios (físico, psicológico, relações sociais e relações ambientais).

Relativamente às questões fulcrais desta investigação, verificou-se que 86,3% dos estudantes consideram Faro um bom sítio para viver, e também a mesma percentagem de estudantes, consideram a UAlg um bom sítio para estudar.

Quanto às análises de cruzamento entre as questões fulcrais de investigação, e os fatores da escala EBES, verificou-se que os alunos que não consideram Faro um bom sítio para viver apresentam uma média mais elevada nos afetos negativos e uma média baixa nos afetos positivos, contrariamente aos alunos que responderam que Faro é um bom sítio para viver, pois estes apresentam uma média baixa nos afetos negativos e uma média mais elevada nos afetos positivos. Para além disso, verificou-se que os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar apresentam uma média mais elevada nos afetos positivos e mais baixa nos afetos negativos, o que nestes casos, tal como já fora supramencionado, é um bom indicador, pois quanto menor a média de afetos negativos melhor, contrariamente aos alunos que não consideram a UAlg um bom sítio para estudar apresentaram uma média mais baixa nos afetos positivos e mais elevada nos negativos.

No que diz respeito às análises de cruzamento entre as questões fulcrais de investigação e os domínios da escala WHOQOL-Bref, verificou-se que os alunos que consideram Faro um bom sítio para viver, apresentam médias significativamente mais elevadas no domínio físico, das relações ambientais e no domínio das relações pessoais, quase à semelhança dos alunos que responderam que não consideram Faro um bom sítio para viver, que apresentaram médias mais elevadas no domínio físico e no domínio das relações ambientais. Para além disso, verificou-se que os alunos que consideram a UAlg um bom sítio para estudar registaram médias significativamente elevadas (acima de 50 numa escala de 0 a 100) em todos os domínios com destaque no domínio físico e das relações ambientais, contrariamente aos estudantes que responderam que não consideram

a UAlg um bom sítio para estudar, pois estes apresentaram uma média mais baixa no domínio psicológico e no domínio das relações pessoais.

Posto isto, pode-se concluir que, apesar dos estudantes terem registado médias baixas nos fatores da escala EBES, em geral, consideram Faro um bom sítio para viver e a UAlg um bom sítio para estudar. Para além disso, confirmou-se que os estudantes que consideram Faro um bom sítio para viver e a UAlg um bom sítio para estudar apresentam maiores valores médios de bem-estar subjetivo e de qualidade de vida. Até porque, apesar de os estudantes apresentarem um índice geral de qualidade de vida inferior a 3 (numa escala de 1 a 5), a média dos seus afetos positivos são ligeiramente superiores a 3 (3,32), a média da satisfação com a vida é bastante próxima de 3 (2,98) e a média dos afetos negativos é menor que 3 (2,41). Ou seja, verifica-se que os estudantes de nacionalidade Brasileira percebem de facto que estão a estudar onde é bom viver. O que indica que a Universidade o Algarve não deverá alterar a sua comunicação para este público-alvo.

Investigações futuras sobre estas temáticas poderão comparar a perceção dos estudantes de nacionalidade brasileira, com os estudantes portugueses que antes de ingressarem na universidade não habitavam em Faro, e que agora, por serem estudantes residem em Faro, ou com estudantes provenientes de outros países europeus através do programa *Erasmus*. Para uma análise noutras vertentes seria também pertinente aplicar instrumentos/escalas de avaliação de dimensões da cidade, como por exemplo, em termos de segurança, transportes públicos, saúde, serviços públicos, alojamento. E para além disso, também seria interessante usar outra escala/instrumento inerente ao estabelecimento de ensino, na qual os estudantes pudessem avaliar o corpo docente, não docente, os serviços de bar/cantina, segurança, a título de exemplo, poderiam também revelar resultados úteis para a instituição.

Existiram algumas limitações aquando este estudo, pois não foram inquiridos todos os alunos de nacionalidade brasileira, e para além disso, os alunos observados podiam estar a frequentar qualquer ano do curso, o que poderá de certa forma ter influência nos resultados, pois os alunos que frequentam o segundo ou terceiro ano, provavelmente já se encontraram mais adaptados à cidade de Faro e à UAlg. Fica como sugestão para uma investigação futura a análise de todos os estudantes, mas, separar os estudantes por anos de permanência em Faro/na UAlg, analisar os resultados e comparar os resultados dos 3 anos de modo a tirar ilações. Ou então, para uma investigação ainda

mais detalhada, poder-se-ia aplicar estes instrumentos aos estudantes uma vez por ano letivo e perceber quais as dimensões da qualidade de vida e/ou fatores de bem-estar subjetivo que se alteram ao longo dos anos.

## BIBLIOGRAFIA

- Albuquerque, A.S. e Tróccoli, B.T. (2004) Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjetivo, *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20 (2), 153-164.
- Alatartseva, E. e Barysheva, G. (2015) Well-being: subjective and objective aspects, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 166, 36-42.
- Argyle, M. e Martin, M. (1991) The psychological causes of Happiness, in Strack, F., Argyle, M. e Schwarz, N. (eds) *Subjective Well-Being: An interdisciplinary perspective*, Oxford, Pergamon, 77-100.
- Baptista, M.N., Filho, N.H. e Cardoso, C. (2016) Depressão e bem-estar subjetivo em crianças e adolescents: teste de modelos teóricos, *Psico (Porto Alegre)*, 47 (4), 259-267.
- Bauerly, R.J. e Tripp, C. (1997) Developing Slogans for Marketing of Higher Education, *Journal of Marketing for Higher Education*, 8 (1), 1-14.
- Boush, D.M. (1993) How advertising slogans can prime evaluations of brand extensions, *Psychology e Marketing*, 10 (1), 67-78.
- Bryman, A. (2012) *Social Research Methods*, 4ª Edição, Oxford, Oxford University Press.
- Camfield, L. e Skevington, S.M. (2008) On Subjective Well-Being and Quality of Life, *Journal of Health Psychology*, 13 (6), 764-775.
- Canavarro, M.C., Serra, A.V., Simões, M.R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M.J., Rijo, D., Carona, C. e Paredes, T. (2006) WHOQOL-Bref (Versão em Português de Portugal do Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde), disponível em URL: [http://www.fpce.uc.pt/saude/WHOQOL\\_Bref.html](http://www.fpce.uc.pt/saude/WHOQOL_Bref.html), acedido a 21 de novembro de 2018.
- Carvalho, L.F., Zanon, C., Ambiel, R.A.M. e Ferreira-Rodrigues, C.F. (2018) Propriedades psicométricas da Escala de Bem-Estar Subjetivo pelo Rating Scale Model, *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35 (1), 53-63.
- Coelho, P.S., Pereira, L.N., Pinheiro, J.A. e Xufre, P. (2016) *As Sondagens: Princípios, Metodologias e Aplicações*, Lisboa: Escolar Editora.
- Dahlén, M. e Rosengren, S. (2005) Brands affect slogans affect brands? Competitive interference, brand equity and the brand-slogan link, *Brand Management*, 12 (3), 151-164.
- Dass, M., Kohli, C., Kumar, P. e Thomas, S. (2014) A study of the antecedents of slogan liking, *Journal of Business Research*, 67 (12), 2504-2511.
- Denton Jr., R.E. (1980) The rhetorical functions of slogans: Classifications and characteristics, *Communication Quarterly*, 28 (2), 10-18.

- Diener, E. (1984) Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R.E. e Oishi, S. (2002) Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, in Snyder, C.R. e Lopez, S.J. (eds) *Handbook of Positive Psychology*, Nova Iorque, Oxford University Press, 63-73.
- Diener, E., Sapyta, J.J. e Suh, E. (1998) Subjective Well-Being is Essential to Well-Being, *Psychological Inquiry*, 9 (1), 33-37.
- Diener, E., Suh, E. Lucas, R.E. e Smith, H.L. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Duarte, J.L. (2014) Beyond Life Satisfaction: A Scientific Approach to Well-Being Gives us Much More to Measure, in Parks, A.C. e Schueller, M. (eds) *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*, West Sussex, Wiley Blackwell, 433-449.
- Edgerton, J.D., Roberts, L.W. e von Below, S. (2012) Education and Quality of Life, Veenhoven, R. (2012) Happiness, Also Known as “Life Satisfaction” and “Subjective Well-Being”, in Land, K.C., Michalos, A.C. e Sirgy, M.J. (eds) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, Nova Iorque, Springer, 265-296.
- Eckermann, E. (2012) The Quality of Life of Adults, in Land, K.C., Michalos, A.C. e Sirgy, M.J. (eds) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, Nova Iorque, Springer, 373-380.
- Flipp, S. e Klauer, T. (1991) Subjective well-being in the face of critical life events: the case of successful copers, in Strack, F., Argyle, M. e Schwarz, N. (eds) *Subjective Well-Being: An interdisciplinary perspective*, Oxford, Pergamon, 213-234.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D. e Inglêsias, C. (2013) Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses, *Análise Psicológica*, 31 (4), 329-342.
- Huebner, E.S., Gilman, R. e Ma, C. (2012) Percieved Quality of Life of Children and Youth, in Land, K.C., Michalos, A.C. e Sirgy, M.J. (eds) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, Nova Iorque, Springer, 355-372.
- Ionescu, D.D., Ionescu, A.M. e Jaba, E. (2013) The Investments in Education and Quality of Life, *Journal of Knowledge Management, Economics and Information Technology*, Special Issue December 2013, 141-158.
- Javed, S., Javed, S. e Khan, A. (2016) Effect of Education on Quality of Life and Well Being, *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (3).
- Keller, K.L. (1993) Conceptualizing, measuring, and managing customer-based brand equity, *Journal of Marketing*, 57 (1), 1-22.
- Kesebir, P. (2018) Scientific answers to the timeless philosophical question of happiness, in Diener, E., Oishi, S. e Tay, L. (eds) *Noba Scholars Handbook of Well-Being*, Salt Lake City, DEF Publishers, 8-20.

- Kohli, C., Leuthesser, L. e Suri, R. (2007) Got slogan? Guidelines for creating effective slogans, *Business Horizons*, 50, 415-422.
- Linley, A.P., Joseph, S., Harrington, S. e Wood, A.M. (2006) Positive Psychology: past, present, and (possible) future, *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1), 3-16.
- Marôco, J. (2013) *Análise Estatística com o SPSS Statistics*, Pero Pinheiro, ReportNumber.
- Matamá, J., Mendes, R., Pinho-Pereira, S., Nascimento, D., Campina, A. e Costa-Lobo, C. (2017) Bem-Estar Subjetivo: Uma Revisão Narrativa da Literatura, *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 5, 245-249.
- Mogilner, C., Whillans, A. e Norton, M.I. (2018) Time, money, and subjective well-being, in Diener, E., Oishi, S. e Tay, L. (eds) *Noba Scholars Handbook of Well-Being*, Salt Lake City, DEF Publishers, 515-531.
- Peterson, C. e Seligman, M.E.P. (eds) (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Nova Iorque, Oxford University Press.
- Pryor, L. e Brodie, R. (1998) How advertising slogans can prime evaluations of brand extensions: further empirical results, *Journal of Product e Brand Management*, 7 (6), 497-508.
- Ruini, C. e Ryff, C.D. (2016) Using Eudaimonic Well-being to Improve Lives, in Wood, A.M. e Johnson, J. (eds) *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*, West Sussex, Wiley Blackwell, 153-166.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. e Love, G.D. (2004) Positive health: connecting well-being with biology, *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359, 1383-1394.
- Serra, A.V., Canavarro, M.C., Simões, M.R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M.J., Rijo, D., Carona, C. e Paredes, T. (2006) Estudos Psicométricos do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal, *Psiquiatria Clínica*, 27 (1), 41-49.
- Scorsolini-Comin, F. e Santos, M.A. (2010) Avaliação do Bem-Estar Subjetivo (BES): Aspectos Conceituais e Metodológicos, *Revista Interamericana de Psicología*, 44 (3), 442-448.
- Scorsolini-Comin, F. e Santos, M.A. (2012) A Medida Positiva dos Afetos: Bem-Estar Subjetivo em Pessoas Casadas, *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25 (1), 11-20.
- Seligman, M.E.P. e Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sharkansky, I. (2002) Slogan as Policy, *Journal of Comparative Policy Analysis: Research and Practice*, 4, 75-93.
- Shin, D.C. e Johnson, D.M. (1978) Avowed happiness as overall assessment of the quality of life, *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

- Şimşek, O.F. (2009) Happiness Revisited: Ontological Well-Being as a Theory-Based Construct of Subjective Well-Being, *Journal of Happiness Studies*, 10, 505-522.
- Sirgy, M.J., Grzeskowiak, S. e Rahtz, D. (2007) Quality of College Life (QCL) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-Being, *Social Indicators Research*, 80, 343-360.
- Skevington, S.M. (1999) Measuring Quality of Life in Britan: Introducing the WHOQOL-100, *Journal of Psychosomatic Research*, 47 (5), 449-459.
- Strack, F. e Schwarz, N. (1991) Evaluating one's life: a judgement model of subjective well-being, in Strack, F., Argyle, M. e Schwarz, N. (eds) *Subjective Well-Being: An interdisciplinary perspective*, Oxford, Pergamon, 27-47.
- Strack, F., Argyle, M. e Schwarz, N. (1991) Introduction, in Strack, F., Argyle, M. e Schwarz, N. (eds) *Subjective Well-Being: An interdisciplinary perspective*, Oxford, Pergamon, 1-3.
- Sulis, I. e Todesco, N. (2009) Measures of Quality of Life Among University Students, *Statistica Applicata – Italian Journal of Applied Statistics*, 21 (3-4), 245-264.
- Theofilou, P. (2013) Quality of Life: Definition and Measurement, *Europe's Journal of Psychology*, 9 (1), 150-162.
- Tov, W. (2018) Well-being concepts and components, in Diener, E., Oishi, S. e Tay, L. (eds) *Noba Scholars Handbook of Well-Being*, Salt Lake City, DEF Publishers, 43-57.
- VandenBos, G.R. (ed) (2015) *APA Dictionary of Psychology*, 2ª Edição, Washington D.C., American Psychological Association.
- Veenhoven, R. (1991) Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots, in Strack, F., Argyle, M. e Schwarz, N. (eds) *Subjective Well-Being: An interdisciplinary perspective*, Oxford, Pergamon, 7-26.
- Veenhoven, R. (2012) Happiness, Also Known as “Life Satisfaction” and “Subjective Well-Being”, in Land, K.C., Michalos, A.C. e Sirgy, M.J. (eds) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, Nova Iorque, Springer, 63-78.
- WHOQOL Group (1995) The World Health Organization Quality of Life Assessment, *Social Science and Medicine*, 41 (10), 1403-1409.

## APÊNDICES

## **Apêndice 1 – Questionário**

## "Estudar onde é bom viver"?

Um Estudo sobre a qualidade de vida e o bem-estar subjetivo dos alunos Brasileiros da UAlg.

\*Obrigatório

### Prezado(a) jovem,

---

Está a ser convidado a participar numa pesquisa vinculada à Universidade do Algarve, no âmbito duma dissertação de Mestrado em Marketing Management, tendo como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida dos estudantes de nacionalidade brasileira, com o intuito de verificar se de facto o slogan da Ualg "Estudar onde é bom viver" se verifica ou não.

A qualidade dos resultados depende do seu contributo, pelo que agradecemos a sua colaboração fornecendo as respostas ao presente questionário.

Todas as informações que fornecer destinam-se apenas a fins de investigação e como tal serão tratadas com o maior sigilo, as suas informações são rigorosamente confidenciais e anónimas, até porque não tem de revelar o seu nome em nenhuma parte do questionário.

Desde já agradeço a sua colaboração pois a sua opinião é fulcral para este estudo.

#### 1. É um(a) Aluno(a) de Nacionalidade Brasileira a Estudar na Universidade do Algarve? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

*Pare de preencher este formulário.*

## Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES)

### Subescala 1

---

Gostaria de saber como se tem sentido ultimamente. Esta escala consiste em algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois seleccione o número que expressa sua resposta, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

2. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
1) Aflito(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Alarmado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Amável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Ativo(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Angustiado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Agradável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Apreensivo(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Preocupado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Disposto(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) Contente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Irritado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Deprimido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14) Interessado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15) Entediado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) Atento(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17) Transtornado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18) Animado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19) Determinado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20) Chateado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21) Decidido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22) Seguro(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23) Assustado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24) Dinâmico(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25) Envolvido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26) Produtivo(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27) Impaciente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28) Receoso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29) Entusiasmado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30) Desanimado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31) Ansioso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32) Indeciso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33) Abatido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34) Amedrontado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35) Aborrecido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36) Agressivo(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37) Estimulado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38) Incomodado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39) Bem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40) Nervoso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41) Empolgado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42) Vigoroso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43) Inspirado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44) Tenso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45) Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46) Agitado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47) Envergonhado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Subescala 2

---

Agora encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, selecione o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre a sua vida atual. Não existe uma resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
<b>Discordo Totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não Concordo nem Discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo Totalmente</b>

3. \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
48) Estou satisfeito(a) com a minha vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49) Tenho aproveitado as oportunidades da vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50) Avalio a minha vida de forma positiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51) Sob quase todos os aspectos a minha vida está longe do meu ideal de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52) Mudaria o meu passado se eu pudesse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53) Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54) A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55) Gosto da minha vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56) A Minha vida está má	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57) Estou insatisfeito(a) com a minha vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58) A Minha vida poderia estar melhor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59) Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60) A Minha vida está sem sentido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
61) As Minhas condições de vida são muito boas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
62) Considero-me uma pessoa feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Escala WHOQOL-BREF

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expetativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas duas últimas semanas.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita	1	2	3	4	5

Deve seleccionar o número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, seleccionaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

**4. Por Favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e seleccione o número da escala que lhe parece que dá a melhor resposta. \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
Como Avalia a sua Qualidade de vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto gosta da vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto se consegue concentrar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. As seguintes perguntas são para ver até que ponto experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Tem energia suficiente para a sua vida diária?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É capaz de aceitar a sua aparência física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
Como Avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu bem ou satisfeito(a) em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas. \***

Marcar apenas uma oval por linha.

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. A pergunta que se segue refere-se à frequência com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas. \***

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Caracterização Sócio-Demográfica

**11. Género \***

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
- Feminino

12. Idade \*

---

13. Em que Campus da UAlg estuda? \*

Marcar apenas uma oval.

- Penha  
 Gambelas  
 Saúde

14. Antes de ingressar na Universidade com quem morava? \*

Marcar apenas uma oval.

- Com os pais (mãe e/ou pai e/ou irmãos)  
 Sozinho(a)  
 Com outros familiares  
 Outra opção

15. Com quem mora atualmente? \*

Marcar apenas uma oval.

- Pais (mãe e/ou pai e/ou irmãos)  
 Residência Universitária  
 Sozinho(a)  
 Com outros familiares  
 Com outros colegas da UAlg  
 Outra opção

16. Após o seu ingresso nesta Universidade já teve alguma crise emocional que afetou o seu desempenho como estudante nesta Universidade? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

17. Considera Faro um Bom Sítio para Viver? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

18. Considera a UAlg um bom Sítio para estudar? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

19. Considera-se bem integrado na UAlg? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

20. **Têm amigos(as) a viver em Faro em quem possa confiar? \***


*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

---

Com tecnologia

 Google Forms

**Apêndice 2 – Escala de Bem-Estar Subjetivo (Albuquerque e Tróccoli, 2004)**

## Anexo 1 – Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES)

### Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1 Nem um pouco	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 <i>Bastante</i>	5 Extremamente
-------------------	---------------	--------------------	----------------------	-------------------

Ultimamente tenho me sentido ...

- |                       |                        |                        |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 1) aflito _____       | 17) transtornado _____ | 33) abatido _____      |
| 2) alarmado _____     | 18) animado _____      | 34) amedrontado _____  |
| 3) amável _____       | 19) determinado _____  | 35) aborrecido _____   |
| 4) ativo _____        | 20) chateado _____     | 36) agressivo _____    |
| 5) angustiado _____   | 21) decidido _____     | 37) estimulado _____   |
| 6) agradável _____    | 22) seguro _____       | 38) incomodado _____   |
| 7) alegre _____       | 23) assustado _____    | 39) bem _____          |
| 8) apreensivo _____   | 24) dinâmico _____     | 40) nervoso _____      |
| 9) preocupado _____   | 25) engajado _____     | 41) empolgado _____    |
| 10) disposto _____    | 26) produtivo _____    | 42) vigoroso _____     |
| 11) contente _____    | 27) impaciente _____   | 43) inspirado _____    |
| 12) irritado _____    | 28) receoso _____      | 44) tenso _____        |
| 13) deprimido _____   | 29) entusiasmado _____ | 45) triste _____       |
| 14) interessado _____ | 30) desanimado _____   | 46) agitado _____      |
| 15) entediado _____   | 31) ansioso _____      | 47) envergonhado _____ |
| 16) atento _____      | 32) indeciso _____     |                        |

## Subescala 2

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua *opinião* sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
Discordo Plenamente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo Plenamente
48. Estou satisfeito com minha vida .....				1   2   3   4   5
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida .....				1   2   3   4   5
50. Avalio minha vida de forma positiva .....				1   2   3   4   5
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida .....				1   2   3   4   5
52. Mudaria meu passado se eu pudesse.....				1   2   3   4   5
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida .....				1   2   3   4   5
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim.....				1   2   3   4   5
55. Gosto da minha vida .....				1   2   3   4   5
56. Minha vida está ruim .....				1   2   3   4   5
57. Estou insatisfeito com minha vida .....				1   2   3   4   5
58. Minha vida poderia estar melhor .....				1   2   3   4   5
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida .....				1   2   3   4   5
60. Minha vida é “sem graça” .....				1   2   3   4   5
61. Minhas condições de vida são muito boas.....				1   2   3   4   5
62. Considero-me uma pessoa feliz .....				1   2   3   4   5

**Apêndice 3 – Escala WHOQOL-BREF (Canavarro et al., 2006)**

# WHOQOL-BREF



**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**



**FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

Coordenador: Prof. Doutor Adriano Vaz Serra (adrianovs@netvisao.pt)



**FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

Coordenadora: Prof. Doutora Maria Cristina Canavarro (mccanavarro@fpce.uc.pt)

	Equações para calcular a pontuação dos domínios	Resultados	Resultados transformados	
			4-20	0-100
<b>Domínio 1</b>	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
<b>Domínio 2</b>	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
<b>Domínio 3</b>	$Q20 + Q21 + Q22$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
<b>Domínio 4</b>	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			

## DADOS PESSOAIS

**A1 Idade**  anos

**A2 Data de Nascimento** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**A3 Sexo**  Masculino  
 Feminino

<b>A4 Escolaridade</b>	Não sabe ler nem escrever	<input type="text"/>
	Sabe ler e/ou escrever	<input type="text"/>
	1º-4º anos	<input type="text"/>
	5º-6º anos	<input type="text"/>
	7º-9º anos	<input type="text"/>
	10º-12º anos	<input type="text"/>
	Estudos Universitários	<input type="text"/>
	Formação pós-graduada	<input type="text"/>

**A5 Profissão**

**A6.1 Freguesia**

**A6.2 Concelho**

**A6.3 Distrito**

<b>A7 Estado Civil</b>	Solteiro(a)	<input type="text"/>
	Casado(a)	<input type="text"/>
	União de facto	<input type="text"/>
	Separado(a)	<input type="text"/>
	Divorciado(a)	<input type="text"/>
	Viúvo(a)	<input type="text"/>

**B1a** Está actualmente doente? Sim  Não

**B1b** Que doença é que tem?

**B2** Há quanto tempo?

**B3** Regime de tratamento? Internamento  Consulta Externa  Sem tratamento

### C. Forma de administração do questionário

1. Auto-administrado
2. Assistido pelo entrevistador
3. Administrado pelo entrevistador

### D. Tem alguns comentários a fazer a este estudo?

---

---

---

---

---

**OBRIGADO PELA SUA AJUDA!**

## Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

**Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.**

		Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
<b>1 (G1)</b>	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>2 (G4)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
<b>3 (F1.4)</b>	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
<b>4 (F11.3)</b>	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>5 (F4.1)</b>	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
<b>6 (F24.2)</b>	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
<b>7 (F5.3)</b>	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
<b>8 (F16.1)</b>	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
<b>9 (F22.1)</b>	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
<b>10 (F2.1)</b>	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>11 (F7.1)</b>	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
<b>12 (F18.1)</b>	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
<b>13 (F20.1)</b>	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
<b>14 (F21.1)</b>	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
<b>15 (F9.1)</b>	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
<b>16 (F3.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
<b>17 (F10.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
<b>18 (F12.4)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
<b>19 (F6.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
<b>20 (F13.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
<b>21 (F15.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
<b>22 (F14.4)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
<b>23 (F17.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
<b>24 (F19.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
<b>25 (F23.3)</b>	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
<b>26 (F8.1)</b>	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5