

# MOTIVAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA EM CONTEXTO DE REALIZAÇÃO: O CASO DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE<sup>1</sup>

Andreia Sofia Ramos PACHECO<sup>2</sup>, Alda Teresa Calé MARTINS<sup>3</sup>, e Saul Neves de JESUS<sup>4</sup>

Diversos estudos têm realçado a importância dos estilos de vida dos indivíduos, não só para a sua saúde, como para outros aspectos mais latos das suas vidas. Neste sentido, nesta investigação procurámos enquadrar os comportamentos que os sujeitos colocam em prática diariamente, com a qualidade de vida pessoal que experienciam. Visámos ainda estabelecer uma relação entre os níveis motivacionais das pessoas e os seus hábitos, satisfação com os mesmos, e sucesso académico apresentado.

Adaptámos três instrumentos, com o intuito de se avaliar a motivação, os estilos de vida e a qualidade de vida pessoal, construindo-se ainda um questionário socio-demográfico para caracterizar a amostra.

Avaliaram-se 684 estudantes da Universidade do Algarve, de ambos os sexos, com uma média de idades de 24 anos. O período de avaliação teve a duração de um mês, sendo os questionários preenchidos voluntariamente on-line.

Após verificarmos a validade e fiabilidade dos instrumentos, os resultados obtidos foram analisados, primeiramente mediante uma caracterização detalhada da amostra, e de seguida através da construção de um modelo integrador das variáveis em estudo.

Os principais resultados indicam que os participantes do estudo revelam ter bons níveis motivacionais, estilos de vida adequados, e uma boa qualidade de vida pessoal. Os seus níveis de sucesso académico aparentam ser também satisfatórios.

No que concerne as relações entre as variáveis, as características socio-demográficas parecem exercer influência sobre a motivação e a qualidade de vida pessoal. Tanto os estilos de vida como a motivação influenciam o sucesso académico.

Key Words: motivation, quality of life, college students.

A Psicologia da Saúde pode ser considerada o domínio da Psicologia que se serve dos conhecimentos derivados dos distintos campos de análise e intervenção desta ciência (1),

---

<sup>1</sup>No 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde (Porto, 31 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2008) foi apresentada uma adaptação deste artigo, na forma de comunicação integrada em simpósio.

<sup>2</sup>Licenciada em Psicologia – Ramo de Psicologia Clínica; Mestre em Psicologia, Especialização em Psicologia da Saúde; Doutoranda em Psicologia Clínica. Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. ([aspacheco@ualg.pt](mailto:aspacheco@ualg.pt))

<sup>3</sup>Licenciada em Psicologia – Ramo de Psicologia Clínica; Mestre Psicologia, especialização em Desenhos de Investigação e Aplicações em Psicologia e Saúde, Doutoranda em Psicologia da Saúde. Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. ([acmartins@ualg.pt](mailto:acmartins@ualg.pt))

<sup>4</sup>Licenciado, Doutorado e Agregado em Psicologia; Professor Catedrático de Psicologia da Universidade do Algarve, Director da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. ([snjesus@ualg.pt](mailto:snjesus@ualg.pt))

tendo como objectivos a promoção, prevenção, protecção e tratamento da saúde e doenças. A Psicologia aplica-se à saúde essencialmente devido ao contexto mais geral em que o indivíduo se insere **(2)**.

Para Levi e Anderson (1980, referidos em **(3)**), a qualidade de vida é o conceito integrador do bem-estar em termos físicos, mentais e sociais, percebido por cada sujeito ou grupo.

Assim sendo, o bem-estar e a qualidade de vida são temáticas sobre as quais recaem cada vez mais estudos, e nas mais diversas áreas, como por exemplo a profissional/ organizacional **((4); (5); (6))**. Uma vez que a ocupação do estudante é frequentar a Universidade e formar-se, iremo-nos dedicar a este cenário.

Para além disso, as constantes exigências da profissão docente explicam a linha de investigação da qualidade de vida e do stresse nestes profissionais **(7)**. Dentro desta lógica, poderemos justificar a necessidade de estudar a qualidade de vida pessoal nos estudantes, dado o seu estatuto e perspectivas futuras também sofrerem profundos reajustamentos.

No campo da avaliação da qualidade de vida, têm existido algumas dúvidas sobre o que será correcto ter como alvo. Neste sentido, Campbel e colegas (1976) definem doze dimensões para a qualidade de vida: nível educacional, sentido de comunidade, ambiente familiar, laços de amizade, saúde, condições habitacionais, matrimónio, sentido de nação, vizinhança, “self”, hábitos de vida e condições de trabalho **(2)**.

Quanto a outro aspecto avaliado neste estudo, a motivação pode ser concebida como a explicação das razões que levam os humanos a pensar e a comportarem-se do modo que o fazem **(8)**.

As teorias da motivação intrínseca defendem que é o progresso face ao objectivo que uma pessoa estabeleceu para si mesma, que faz com que a motivação face ao comportamento se mantenha **(9)**. Assim sendo, pensa-se actualmente que quando esse progresso não é visível, e os sujeitos mantêm à mesma o comportamento, tal se poderá dever ao optimismo, ou esperança, que permitem que os indivíduos aprendam a não valorizar as adversidades e fracassos (Seligman, 1990; Snyder e colegas, 1991; referidos em **(9)**).

Também se visaram os estilos de vida, havendo uma necessidade de incluir os estilos de vida no estudo, derivou de vários resultados já descritos na literatura, que sugerem que existem benefícios claros para o bem-estar e a qualidade de vida do sujeito, ao adoptar um estilo de vida optimista **(10)**.

Quanto aos estilos de vida de uma população, sabe-se que estes determinam o seu nível de saúde, em termos da alimentação, higiene, hábitos de sono, uso do tempo livre e relações

interpessoais existentes **(11)**, sendo assim crucial avaliar todos estes aspectos, de modo a podermos obter uma imagem do sujeito como um todo, inserido num determinado contexto (Kotler, 1997, referido em **(12)**), que neste caso será a Universidade do Algarve.

Neste sentido, tem sido defendido que a prática de exercício físico, uma alimentação equilibrada e saudável, a ausência de consumos de álcool, tabaco e drogas, e comportamentos sexuais preventivos, constituem todos eles hábitos comportamentais que caracterizam os estilos de vida saudáveis **(13)**.

Por outro lado, Pullen, Noble e Fiandt (2001, referidos em **(14)**) complementam esta ideia, ao defenderem que os estilos de vida incluem os comportamentos de saúde, as condutas, as crenças, os conhecimentos, os hábitos e as acções que as pessoas empreendem de modo a promover melhorias na sua saúde, sendo esta resultado da interacção gerada entre o indivíduo, o ambiente social e o seu percurso de vida.

Os consumos foram também avaliados, integrados nos estilos de vida, pois têm sido encontrados resultados curiosos, em que se verificou que a maioria não fuma, não bebe álcool e não consome substâncias ilícitas **(15)**. No entanto, através de um estudo exploratório e descritivo **(16)** realizado com cento e vinte e quatro estudantes do Ensino Superior, de Enfermagem, salienta-se como o consumo de álcool pode constituir um factor mediador do processo de desenvolvimento dos jovens adultos, ao propiciar comportamentos de risco, que poderá, por sua vez, ter quatro tipos de utilidade, a catarse, a autonomia, a estimulação e o prestígio (referindo Inrets, 1990). Com os resultados obtidos, a autora sugere que o álcool funciona como medida de integração.

Quanto à última variável analisada, o sucesso académico, este pode ser definido como a tradução das aprendizagens que os estudantes fazem, neste caso, na Universidade do Algarve, sendo que tanto os docentes contribuem para o desenvolvimento cognitivo dos estudantes, que não é circunscrito no tempo, como os próprios indivíduos detêm o poder para rentabilizar ao máximo a sua passagem pelo Ensino Superior **(17)**.

Neste sentido, a função essencial da Universidade **(18)** estabelece-se muito para além da promoção de bons resultados académicos, na formação de bons profissionais. Desta forma, os resultados obtidos no Ensino Superior, serão prova desse potencial, e a motivação dos estudantes deverá, mais do que para as suas classificações, ser para o seu futuro desempenho profissional.

A este respeito, muitas vezes os profissionais escolhem a sua carreira na medida em que percebem que esta será de grande valor, nomeadamente em termos do que poderá vir a

beneficiar outras pessoas, conferindo-lhes, retroactivamente, um sentido de significado e propósito (19). Extrapolando, talvez estes aspectos estejam já nos motivos que induzem um jovem a decidir-se por um determinado curso, em detrimento de outros.

O presente trabalho pretende inserir-se num quadro mais generalizado de uma crescente preocupação com as consequências que podem advir do estado de saúde de um indivíduo. Neste sentido, uma das áreas que poderá ser beneficiada ou prejudicada, mediante uma boa condição de saúde de um sujeito, é, sem dúvida, a profissional, que corresponde ao contexto de realização de um estudante do Ensino Superior.

## Metodologia

### Participantes

A população visada neste trabalho de investigação encontra-se muito bem delimitada: todos os indivíduos que se encontram a frequentar como estudantes a Universidade do Algarve, seja com o objectivo de obter uma formação de Ensino Superior, graduada ou pós-graduada.

A amostra foi constituída por 684 estudantes da Universidade do Algarve, dos quais 258 eram sexo masculino e 62,3% eram mulheres. A média de idade era de 23,64 anos, sendo a idade mínima encontrada 17, a máxima 48 e a moda da idade 21. A maioria dos sujeitos era de nacionalidade Portuguesa, pois só 4,7% era proveniente de outro país.

Ao serem questionados sobre se eram trabalhadores estudantes, 230 alunos referiram que exercem uma actividade profissional, para além de frequentar a Universidade do Algarve (66,4% é estudante a tempo inteiro).

### Instrumentos

Foram aplicados quatro questionários, que no seu conjunto constituem o instrumento global de avaliação. O primeiro foi um questionário socio-demográfico, e os restantes adaptações dos três questionários referentes aos conceitos em estudo, para se referirem aos estudantes em particular.

O questionário socio-demográfico foi construído para ser possível uma caracterização da amostra. É composto por dez questões que nos dizem qual a idade, sexo, nacionalidade, actividade a tempo inteiro dos estudantes da Universidade do Algarve. Também é possível saber há quantos anos a pessoa é estudante (em concreto, na Universidade do Algarve), qual

foi a sua nota de acesso à Universidade, quantas vezes reprovou no Ensino Superior, qual o curso que actualmente frequenta, e que classificação média de curso pensa ter.

O questionário motivacional, adaptado do "Instrumento de avaliação de variáveis de motivação profissional" de Jesus (1995, 1996), tem duas questões, uma visando os objectivos académicos do estudante, e a outra qual o grau de concordância com quatro afirmações sobre o seu curso, mediante uma escala de sete pontos (de "Discordo totalmente" a "Concordo totalmente").

O questionário de estilos de vida, foi adaptado do "Questionário de estilos de vida", de Pacheco (2005). Neste, mantém-se a explicação inicial sobre o objectivo do questionário, e seguidamente é pedido ao inquirido que assinale o seu grau de concordância, numa escala que vai de "1" a "6", com algumas afirmações, sobre se se considera satisfeito com algo, ou vê como adequado um determinado aspecto, sempre referente ao seu estilo de vida. No total existem vinte itens para classificar, organizados em quatro grupos de perguntas (subescalas), estruturadas em torno de considerações gerais sobre o estilo de vida, relações interpessoais, consumos de substâncias e comportamentos específicos.

Relativamente ao questionário de qualidade de vida pessoal, adaptado de "Auto-avaliação de qualidade de vida pessoal" de Parreira (2006), é pedido ao sujeito que avalie a sua qualidade de vida actual. Este instrumento, segundo o autor, tem como objectivo avaliar em que ponto um indivíduo se situa no continuum subjectivo da sua qualidade de vida pessoal. Aplica-se, tendo o sujeito a tarefa de classificar nove afirmações, com uma escala de cinco pontos, que oscila entre "Não é nada verdade, não é nada assim" (A) e "É totalmente verdade, é extremamente assim" (E). Quanto à escala, as cinco afirmações que a constituem pretendem expressar, através de advérbios de quantidade, os distintos níveis de intensidade afectiva. Foi submetida ao julgamento de avaliadores, que atribuíram a cada frase um valor numérico situado entre 0 e 10, sendo a regularidade dos seus coeficientes comprovada ("0" significa que a frase exprime uma intensidade nula, ou ausência absoluta da característica a que se refere, ao passo que "10" representa o limite máximo de intensidade da característica em questão).

### Procedimentos

Todos os estudantes receberam o convite para participarem no estudo por e-mail, através da conta de correio electrónico da Universidade, sendo a resposta aos questionários voluntária, anónima e feita on-line.

Cada estudante tinha uma área pessoal, onde podia responder às quatro partes do instrumento, distribuídas por etapas, que cada sujeito podia ir completando ao seu próprio ritmo, abandonando e retomando o preenchimento do questionário conforme desejasse. Os participantes podiam alterar as suas respostas, até o questionário ser finalizado e lacrado.

A divulgação e o questionário estiveram disponíveis na Internet, de dia 27 de Fevereiro a dia 27 de Março de 2007.

O facto de todos os questionários serem preenchidos pelo próprio sujeito, através da Internet, garantiu o anonimato do participante no estudo, não exigiu a presença do investigador, e possibilitou o preenchimento no momento mais favorável para o inquirido. Como todos os questionários eram de preenchimento completo obrigatório, vantagem trazida pela sua vertente electrónica (que não permite avançar sem ter sido dada resposta a alguma questão, caso que é assinalado para captar a atenção do inquirido), permitiu que não existissem valores em falta nas respostas dadas às questões.

Após a aplicação dos questionários, e de uma pré-teste com trinta sujeitos, procedeu-se à análise estatística dos instrumentos com a população total, fazendo-se uma análise da consistência interna da escala através do Alpha de Cronbach, e correlações item-total.

## Resultados

Começando por analisar as médias das respostas por escalas e subescalas dos instrumentos, podemos observar que no questionário motivacional a média de respostas foi de 5,29 (DP = 1.047) para o segundo grupo de questões, e de 3,35 (DP = .752) no total.

Quanto ao questionário de estilos de vida, no seu total obteve uma média de respostas de 3,52 (DP = 0,472). A primeira subescala apresenta uma média de 3,81 (DP = .660), a segunda um pouco mais elevada, de 4,81 (DP = .852), ao passo que a terceira subescala tem uma média de resposta bem mais baixa, na ordem de 1,89 (DP = .824), e a última subescala uma média de 3,59 (DP = .723).

Relativamente às respostas do questionário de qualidade de vida pessoal, estas revelam uma média de 3,17 (DP = .480).

Em relação à medida de Alpha de Cronbach, que pretende avaliar a consistência interna das escalas, de um modo geral todos os instrumentos, apresentam bons níveis. Mais concretamente, o questionário motivacional, no seu total, revela uma excelência consistência interna ( $\alpha = .821$ ), assim como a totalidade dos itens do questionário de estilos de vida

apresentam bons valores ( $\alpha = .687$ ). Quanto ao instrumento que avalia a qualidade de vida pessoal, observa-se uma consistência interna um pouco abaixo do esperado ( $\alpha = .535$ ). No entanto, todos os instrumentos tinham já sido avaliados nos estudos originais, e uma vez que para esta investigação foram feitas adaptações, as oscilações dos valores poderão dever-se às mudanças introduzidas.

No que diz respeito às correlações item-total, de uma maneira geral, os itens parecem apresentar correlações moderadas ou fortes com o total, como se pode verificar para o questionário motivacional (tabela 1), para as quatro subescalas do questionário referente aos estilos de vida (tabelas 2, 3, 4 e 5, respectivamente), e para o questionário de qualidade de vida pessoal (tabela 6). Todos os itens estão acima de .300 tendo por isso um valores de correlações item-total aceitável (**20**), excepto dois itens do questionário de estilos de vida, e dois itens do questionário de qualidade de vida pessoal.

Tabela 1.

Correlação Item-Total para o Questionário Motivacional

Item	Correlação Item-Total
O curso proporciona sentimento de realização	.708
O curso proporciona sentimento de satisfação	.629
O curso aumenta auto-estima	.689
O curso proporciona sentimento de desenvolvimento pessoal	.578

Tabela 2.

Correlação Item-Total para o Questionário de Estilos de Vida (Subescala 1)

Item	Correlação Item-Total
O estilo de vida corresponde ao ideal	.666
A satisfação com o estilo de vida	.689
A adequação do estilo de vida	.647
A contribuição do estilo de vida para a felicidade	.575
Desejo eventuais alterações para o meu estilo de vida	.667

Tabela 3.

Correlação Item-Total para o Questionário de Estilos de Vida (Subescala 2)

Item	Correlação Item-Total
As relações com a família	.470
As relações com os colegas	.548
As relações com os amigos	.487

Tabela 4.

Correlação Item-Total para o Questionário de Estilos de Vida (Subescala 3)

Item	Correlação Item-Total
O consumo de tabaco	.443
O consumo de álcool	.394
O consumo de café	.387
O consumo de outras substâncias	.333

Tabela 5.

Correlação Item-Total para o Questionário de Estilos de Vida (Subescala 4)

Item	Correlação Item-Total
A prática da condução do inquirido	.271
A qualidade do sono	.443
A qualidade da alimentação	.563
A qualidade da Cantina da UALG	.162
A adequação da prática de exercício físico	.345
A adequação dos comportamentos sexuais	.313
A adequação dos hábitos de estudo	.448
A adequação da gestão do tempo	.456

Tabela 6.

Correlação Item-Total para o Questionário de Qualidade de Vida Pessoal

Item	Correlação Item-Total
A satisfação com a vida	.525
A boa disposição	.627
A paz interior	.569
A necessidade de mudança para sentir felicidade	.453
A satisfação de necessidades profundas	.509
O desejo de atingir mais	.105
O gostar de si	.453
O significado que o curso tem	.372
Ter um caminho na vida que traz compensações	.233

De seguida, passamos a analisar os resultados encontrados na amostra em estudo, por variável avaliada.

#### Sucesso Académico

O valor da nota de acesso à Universidade, mais representada na amostra (N = 162), é de 14 valores, sendo a nota mínima de entrada de 6 valores e a máxima de 19 valores.

Para 458 dos alunos, o curso frequentado foi a 1.<sup>a</sup> opção, e 191 estudantes consideram ter uma nota actual média de 13 valores, com um mínimo de 6 e um máximo de 18 valores, ambas

respostas fornecidas só por um estudante (a grande parte das respostas situam-se entre os 10 e os 16 valores).

São estudantes que, em média, nunca reprovaram desde a sua entrada para a Universidade (no entanto, quase 10% da amostra diz ter reprovado quatro ou mais vezes).

### Motivação

Relativamente à análise do questionário motivacional, os sujeitos da amostra, na sua maioria (N = 363), frequentam o curso que gostariam de estar a frequentar, e, em média, consideram que este curso lhes provoca um sentimento de realização e satisfação, contribuindo para a sua auto-estima e desenvolvimento pessoal (tabela 7). As categorias de resposta com os valores de frequência absoluta mais elevados, face ao sentimento de realização são de concordância moderada (N = 207), bastante concordância (N = 240) e concordância total (N = 120); em relação ao sentimento de satisfação são de concordância moderada (N = 283) e bastante concordância (N = 154); acerca do aumento da auto-estima traduzem-se em “não concordo, nem discordo” (N = 119), “concordo moderadamente” (N = 198) e “concordo bastante” (N = 176); e, por fim, no item sobre o desenvolvimento pessoal, 133 sujeitos referem concordar moderadamente, 239 bastante e 268 totalmente, com o facto o curso promover este aspecto para si.

Tabela 7.

Análise da média, moda e desvio-padrão relativos ao questionário motivacional

Itens/ Sujeitos		Masculino	Feminino	Total
Objectivos Académicos	<i>M</i>	1.43	1.39	1.40
	<i>Mo</i>	2	2	2
	<i>DP</i>	.709	.698	.702
Curso e Realização	<i>M</i>	5.36	5.50	5.45
	<i>Mo</i>	5	6	6
	<i>DP</i>	1.237	1.252	1.248
Curso e Satisfação	<i>M</i>	4.83	4.88	4.86
	<i>Mo</i>	5	5	5
	<i>DP</i>	1.296	1.246	1.304
Curso e Auto-estima	<i>M</i>	4.68	4.93	4.84
	<i>Mo</i>	6	5	5
	<i>DP</i>	1.676	1.396	1.511
Curso e Desenvolvimento	<i>M</i>	5.86	6.10	6.01
	<i>Mo</i>	7	7	7
	<i>DP</i>	1.270	.955	1.090

Procurando fazer uma análise mais exaustiva destes resultados, nomeadamente verificando se existem diferenças significativas para as respostas dadas, entre os homens e as mulheres, recorreremos ao *Teste T* para amostras independentes, e observámos os resultados do *Teste de Levene*. Podemos então afirmar que só nos casos que relacionam o curso e a auto-estima e desenvolvimento pessoal, é que existem diferenças estatisticamente significativas para ambos os grupos, realçando-se que as mulheres consideram que o curso que frequentam é mais promotor da sua auto-estima ( $t = -1.990$ ;  $df = 468.255$ ;  $p = .047$ ), e desempenha um maior papel no seu desenvolvimento pessoal ( $t = -2.609$ ;  $df = 432.531$ ;  $p = .009$ ) do que os homens.

### Estilos de Vida

Quanto às respostas obtidas no questionário de estilos de vida, podemos afirmar que os estudantes da Universidade do Algarve questionados, relativamente à sua opinião sobre os seus estilos de vida, afirmam, em média, ter um estilo de vida aproximado com o que consideram ideal, que os satisfaz, julgam adequado, lhes provoca felicidade e que não pretendem alterar (tabela 8). Nestes casos, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as respostas fornecidas pelos inquiridos de sexo masculino e feminino.

Tabela 8.

Análise da média, moda e desvio-padrão relativos às questões do questionário de estilos de vida sobre a opinião dos sujeitos face aos seus estilos de vida

Itens/ Sujeitos			Masculino	Feminino	Total
Corresponde ao Ideal	<i>M</i>		3.72	3.65	3.68
	<i>Mo</i>		4	3 e 4	4 (N = 220)
	<i>DP</i>		1.116	1.059	1.081
Provoca Satisfação	<i>M</i>		3.78	3.73	3.75
	<i>Mo</i>		4	4	4 (N = 218)
	<i>DP</i>		1.257	1.123	1.175
Estilo de vida adequado	<i>M</i>		3.67	3.73	3.71
	<i>Mo</i>		4	4	4 (N = 212)
	<i>DP</i>		1.205	1.152	1.172
Provoca Felicidade	<i>M</i>		4.18	4.12	4.14
	<i>Mo</i>		5	4	4 (N = 190)
	<i>DP</i>		1.264	1.228	1.241
Alterações no Estilo de Vida	<i>M</i>		3.74	3.78	3.76
	<i>Mo</i>		5	5	5 (N = 168)
	<i>DP</i>		1.655	1.614	1.63

Quando atendemos às relações interpessoais dos alunos, verificamos, por um lado, que não existem diferenças entre os sexos para as respostas dadas, e, por outro, que os estudantes consideram, em média, que as relações que mantêm com a família, colegas e amigos, muito satisfatórias (tabela 9).

Tabela 9.

Análise da média, moda e desvio-padrão relativos às questões do questionário de estilos de vida sobre as relações interpessoais dos sujeitos

Itens/ Sujeitos			Masculino	Feminino	Total
Relações com a Família	<i>M</i>		4.83	4.79	4.8
	<i>Mo</i>		6	6	6 (N = 252)
	<i>DP</i>		1.245	1.226	1.233
Relações com os Colegas	<i>M</i>		4.43	4.41	4.42
	<i>Mo</i>		5	5	5 (N = 241)
	<i>DP</i>		1.139	1.141	1.139
Relações com os Amigos	<i>M</i>		5.12	5.24	5.2
	<i>Mo</i>		5	6	6 (N = 294)
	<i>DP</i>		0.854	0.881	0.872

Numa primeira análise dos consumos dos estudantes inquiridos, observamos que os sujeitos consideram ter um consumo reduzido de tabaco, álcool, café e outras substâncias (tabela 10).

Tabela 10.

Análise da média, moda e desvio-padrão relativos às questões do questionário de estilos de vida sobre os consumos dos sujeitos

Itens/ Sujeitos		Masculino	Feminino	Total
Consumo de Tabaco	<i>M</i>	1.76	1.8	1.79
	<i>Mo</i>	1	1	1 (N = 487)
	<i>DP</i>	1.387	1.458	1.431
Consumo de Álcool	<i>M</i>	2.45	1.91	2.11
	<i>Mo</i>	3	1	1 (N = 281)
	<i>DP</i>	1.232	1.092	1.175
Consumo de Café	<i>M</i>	2.59	2.29	2.4
	<i>Mo</i>	1	1	1 (N = 262)
	<i>DP</i>	1.429	1.411	1.424
Consumo de Outras substâncias	<i>M</i>	1.38	1.17	1.25
	<i>Mo</i>	1	1	1 (N = 590)
	<i>DP</i>	0.943	0.58	0.745

Ao aprofundarmos as diferenças entre sexos, constatamos que existem diferenças significativas entre os consumos de álcool e outras substâncias dos homens e mulheres, sendo que eles consomem mais álcool ( $t = 5.784$ ;  $df = 492.394$ ;  $p = .000$ ) e mais substância de outros géneros ( $t = 3.273$ ;  $df = 376.347$ ;  $p = .001$ ), de modo estatisticamente significativo.

Ao serem inquiridos sobre comportamentos específicos dos seus estilos de vida, os universitários responderam que se encontram satisfeitos com as suas práticas de condução, a higiene do seu sono, a alimentação que fazem, e consideram os seus comportamentos sexuais adequados, bem como os seus hábitos de estudo e a gestão que fazem do seu tempo. Só não se encontram satisfeitos com a comida da cantina da Universidade e a sua prática de exercício físico (tabela 11).

Tabela 11.

Análise da média, moda e desvio-padrão relativos às questões do questionário de estilos de vida sobre comportamentos específicos dos estilos de vida

Itens/ Sujeitos			Masculino	Feminino	Total
Práticas de	<i>M</i>		4.55	4.45	4.49
	<i>Mo</i>		5	5	5 (N = 233)
	<i>DP</i>		1.329	1.504	1.44
Condução	<i>M</i>		3.55	3.79	3.7
	<i>Mo</i>		3	4	4 (N = 198)
	<i>DP</i>		1.299	1.325	1.32
Hábitos de Sono	<i>M</i>		3.64	3.61	3.62
	<i>Mo</i>		3	4	4 (N = 214)
	<i>DP</i>		1.169	1.11	1.132
Alimentação	<i>M</i>		2.87	2.66	2.74
	<i>Mo</i>		3	3	3 (N = 197)
	<i>DP</i>		1.311	1.285	1.297
Alimentação na Cantina da UALG	<i>M</i>		3.21	2.54	2.79
	<i>Mo</i>		3	2	2 (N = 185)
	<i>DP</i>		1.458	1.341	1.42
Prática de Exercício Físico	<i>M</i>		4.33	4.32	4.32
	<i>Mo</i>		5	6	5 (N = 186)
	<i>DP</i>		1.301	1.413	1.371
Comportamentos sexuais	<i>M</i>		3.27	3.73	3.56
	<i>Mo</i>		3	4	4 (N = 208)
	<i>DP</i>		1.23	1.146	1.198
Hábitos de estudo	<i>M</i>		3.38	3.58	3.51
	<i>Mo</i>		4	4	4 (N = 213)
	<i>DP</i>		1.27	1.211	1.237
Gestão do tempo	<i>M</i>				
	<i>Mo</i>				
	<i>DP</i>				

Por fim, a amostra, ao responder ao questionário de qualidade de vida pessoal relatou, em média, que concorda com o facto de estar satisfeita com a sua vida, ser bem-disposta, ter paz interior, sentir que existe uma satisfação das suas necessidades profundas, gostar de si, e o seu curso ter significado, sendo um caminho que compensa (tabela 12). Talvez por isso mesmo, não considera que tem de mudar para ser feliz, nem sente desejo em atingir mais objectivos na sua vida. O único item deste questionário que revela diferenças estatisticamente significativas para homens e mulheres é sobre se as pessoas gostam delas, verificando-se que os homens parecem gostar mais de si do que as mulheres ( $t = 2.973$ ;  $df = 593.929$ ;  $p = .003$ ).

Tabela 12.

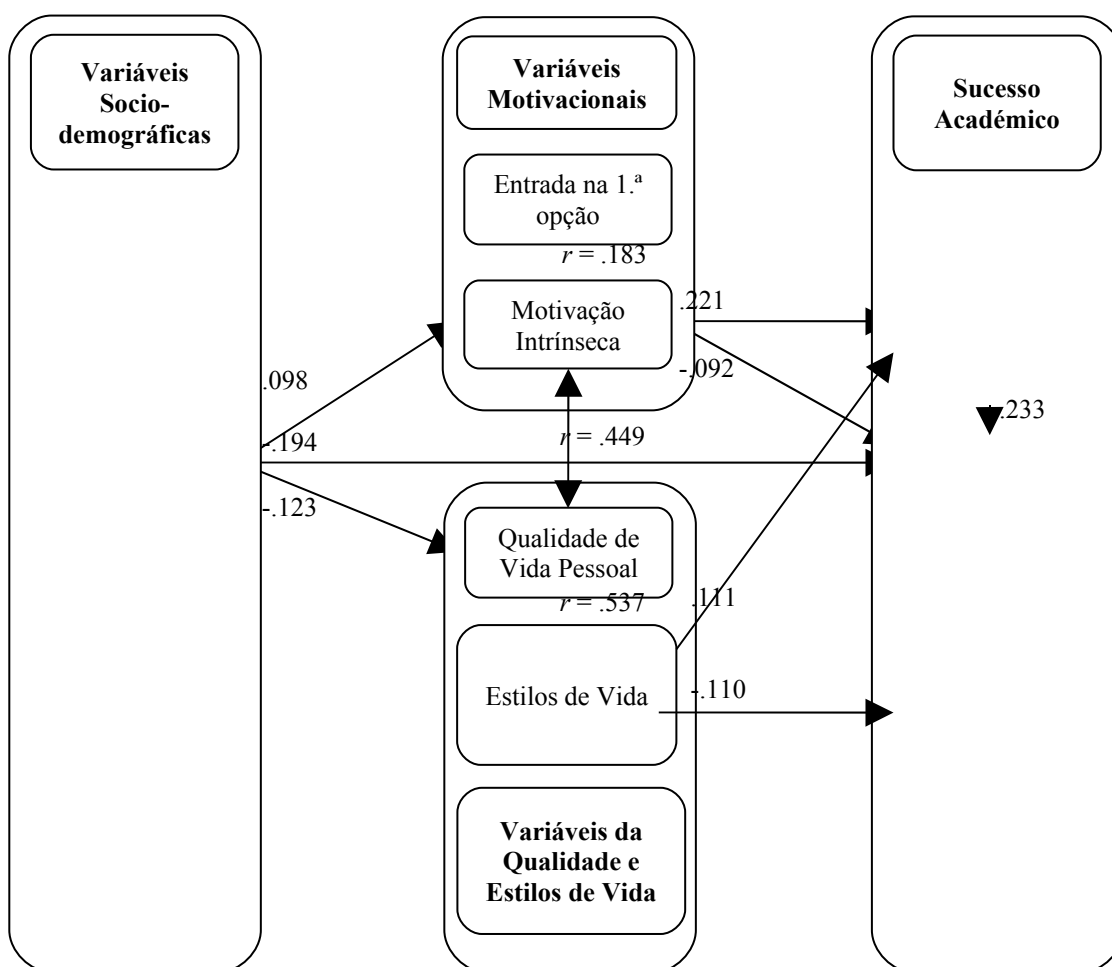
Análise da média, moda e desvio-padrão relativos ao questionário de qualidade de vida pessoal

Itens/ Sujeitos		Masculino	Feminino	Total
Satisfação com a vida	<i>M</i>	3.34	3.25	3.28
	<i>Mo</i>	3	3	3 (N = 293)
	<i>DP</i>	0.912	0.829	0.862
Boa disposição	<i>M</i>	3.61	3.48	3.53
	<i>Mo</i>	4	4	4 (N = 303)
	<i>DP</i>	0.928	0.938	0.936
Paz interior	<i>M</i>	3.5	3.36	3.42
	<i>Mo</i>	4	4	4 (N = 260)
	<i>DP</i>	0.93	1.038	1.001
Mudar para ser feliz	<i>M</i>	2.34	2.4	2.38
	<i>Mo</i>	2	2	2 (N = 216)
	<i>DP</i>	1.219	1.249	1.237
Satisfação de necessidades profundas	<i>M</i>	3.08	3.03	3.05
	<i>Mo</i>	3	3	3 (N = 256)
	<i>DP</i>	1.012	0.962	0.981
Desejo de atingir mais	<i>M</i>	2.69	2.35	2.48
	<i>Mo</i>	2	1	2 (N = 187)
	<i>DP</i>	1.176	1.175	1.186
Gostar de si	<i>M</i>	3.94	3.7	3.79
	<i>Mo</i>	4	4	4 (N = 271)
	<i>DP</i>	0.948	1.072	1.033
Significado do curso	<i>M</i>	3.69	3.85	3.79
	<i>Mo</i>	4	4	4 (N = 251)
	<i>DP</i>	1.032	1.07	1.058
Ter um caminho que compensa	<i>M</i>	2.76	2.8	2.79
	<i>Mo</i>	2	2	2 (N = 386)
	<i>DP</i>	1.067	1.041	1.05

Em termos das relações que podem ser estabelecidas entre os conceitos já introduzidos, referentes às variáveis “sociodemográficas”, “motivacionais”, de “qualidade e estilos de vida” e de “sucesso académico”, podemos afirmar que os resultados obtidos apontam, inicialmente, para que as variáveis “sociodemográficas” influenciem as “motivacionais” ( $\beta = .098$ ) e as de “qualidade e estilos de vida” ( $\beta = -.123$ ). Parecem existir ainda provas da relação entre estes dois grupos de variáveis ( $r = .449$ ), e dos mesmos face ao “sucesso académico” (sendo o valor de  $\beta = .221$  o mais elevado) (Figura 1).

Figura 1.

Modelo integrador resultante do estudo



Estes resultados foram obtidos com recursos a regressões lineares múltiplas, por cada variável, com o método “stepwise”, de modo a permitir uma optimização do modelo.

## Discussão

Neste trabalho pretendemos, através de uma metodologia de avaliação em formato electrónico, ter acesso ao maior número possível de sujeitos da população, para que a amostra fosse a mais representativa possível. Ainda assim, julgamos que a amostra final assumiu um tamanho e proporção bastante considerável, sendo mais do que suficiente para os objectivos da investigação em questão.

Parece-nos que os estudantes inquiridos devem ser possuidores de níveis motivacionais relativamente elevados, como constatamos nas suas respostas ao questionário motivacional, e estáveis, na medida em que a nota média de acesso à Universidade é de 14 valores, os alunos entraram na 1.<sup>a</sup> opção que seleccionaram, referem uma nota actual média de 13 valores, nunca tendo reprovado desde a sua entrada para a Universidade (em média). Consideramos que algumas das explicações para a motivação dos estudantes sejam os bons resultados académicos e a boa relação com os pares como motivantes **(21)**. Por outro lado, se uma maior motivação origina melhores resultados académicos, estes irão funcionar como retroalimentação para a dita motivação do estudante **(22)**.

Assim sendo, e conforme já foi realçado noutros estudos com população universitária, a autonomia dos estudantes, em termos das suas estratégias de aprendizagem e métodos de estudo seleccionados, desempenha uma função preponderante na adaptação dos estudantes e no seu conseqüente sucesso académico **(23)**. As estratégias de aprendizagem estão cada vez mais relacionadas com o sucesso académico dos estudantes, e podem variar conforme a sua qualidade, origem e função **((24); (25))**.

Talvez os participantes deste estudo também apresentem relativamente elevados níveis de motivação, porque consideram que os seus estilos de vida, de um modo geral, são adequados, e estão satisfeitos com eles, incluindo as relações interpessoais que mantêm com a família, colegas e amigos, os consumos que referem não fazer de álcool, tabaco, café ou outras substâncias. Saliendam ainda estar satisfeitos com os componentes dos estilos de vida como o sono e a alimentação **(11)**.

Não parecem existir muitas diferenças entre os homens e as mulheres avaliados, somente algumas relativas à relação entre o curso, a auto-estima e o desenvolvimento pessoal, pois as

mulheres consideram que o curso que frequentam é mais promotor da sua auto-estima ( $t = -1.990$ ;  $df = 468.255$ ;  $p = .047$ ), e desempenha um maior papel no seu desenvolvimento pessoal ( $t = -2.609$ ;  $df = 432.531$ ;  $p = .009$ ) do que os homens. Curiosamente, observou-se ainda que os homens parecem gostar mais de si do que as mulheres ( $t = 2.973$ ;  $df = 593.929$ ;  $p = .003$ ), o que parece contraditório, olhando para as diferenças previamente assinaladas entre os sexos, e possivelmente possa ser explicado pelo facto das mulheres assentarem o seu crescimento pessoal e grau em que gostam de si, na escolha do curso que fizeram ao entrar para a Universidade, encarando-o quase como uma vocação, ao passo que os homens centram-se noutros aspectos para avaliarem a sua qualidade de vida e auto-estima, eventualmente outras características externas, ou internas que não incluam as suas competências educativas ou profissionais de futuro.

Tendo em consideração todos os aspectos desenvolvidos, em termos de componentes teóricas, e enquanto evidências empíricas, parece-nos correcto afirmar que para um estudante se realizar no contexto universitário, ou seja, ser um “profissional” com bons desempenhos, então nunca poderá não atender aos aspectos motivacionais que se relacionam com as variáveis que intervêm na sua saúde, sob pena de, para além de não ser saudável, também não ter um nível académico que corresponda ao que ambiciona para si, o que parece confirmar o que tem sido descrito na literatura ((26); (27)).

### Conclusões

Através da análise dos resultados podemos constatar que dois dos instrumentos utilizados nesta investigação (o motivacional e o de estilos de vida) possuem uma boa consistência interna, o que se denota tanto nos Alpha de Cronbach, como nas correlações item-total, dado que os primeiros são superiores a .60 (28) e as segundas tendem a ser superiores a .300 (20). Em relação ao instrumento de qualidade de vida pessoal, os valores de Alpha são inferiores ao desejável, sendo que ao fazermos a análise por factores (o primeiro factor agrupa sete itens, e o segundo dois itens relativos a ter um caminho na vida que traz compensações e ao desejo de atingir mais) constatamos que o Alpha do primeiro factor é de .610, e que se eliminássemos o item “Teria de mudar muita coisa na minha vida para me sentir realmente feliz” o valor total de Alpha passaria a .722. Para além disso, gostaríamos de realçar que neste estudo se fizeram pequenas adaptações de instrumentos já amplamente utilizados, o que poderá explicar as ligeiras oscilações encontradas nestas medidas.

Mediante a globalidade dos instrumentos aplicados, e face às variáveis que estes nos permitem avaliar, poder-se-á construir um modelo integrador que, resumidamente, indicia que as variáveis socio-demográficas de um indivíduo afectam os seus níveis motivacionais, a sua qualidade e os seus estilos de vida, e conseqüentemente o sucesso académico que estes apresentam **(29)**.

Como considerações finais, consideramos que este estudo poderá ser replicado noutras universidades, nomeadamente de Portugal e do Brasil, na medida em que é vital deter uma caracterização de variáveis como as avaliadas nesta investigação, para ser possível compreender que género de intervenções fazem não só sentido, como falta, em distintos contextos universitários, seja em termos de Psicologia da Saúde (como programas de cessação tabágica ou de promoção de exercício físico), ou de outros tipos de intervenções de carácter inclusivamente mais clínico (por exemplo, gabinetes de apoio ao estudante onde este possa aceder a psicoterapias).

Em futuras investigações, seria pertinente compreender melhor os estilos de vida dos estudantes do Ensino Superior, no que concerne algumas variáveis quantificáveis, não avaliadas neste estudo, como as quantidades e frequências da prática de exercício físico e dos consumos de tabaco, álcool, café e outras substâncias, os hábitos da higiene de sono e os níveis de ansiedade ou de sintomas depressivos. Estes resultados não só contribuiriam para a caracterização dos estilos de vida dos estudantes, como poderiam ser correlacionados com os graus de satisfação que os sujeitos apresentam, dado que neste trabalho só se avaliaram as percepções que os indivíduos tinham face à satisfação e adequação destas variáveis, o que não deixam de ser dados sempre mais subjectivos, embora igualmente relevantes.

Assim, na sociedade actual, os anteriormente distintos campos da vida de uma pessoa vão-se fundindo progressivamente, e os papéis previamente diferenciados intrincam-se entre si. Cabe, também, aos profissionais de saúde, saber mostrar esta nova realidade a todos aqueles que a sentem, e transmitir-lhes novos modos de a viver, para que os seus desempenhos sejam cada vez mais ajustados aos novos desafios que lhes vão sendo propostos, e a sua qualidade de vida e motivações efectivamente crescentes.

## Referências

- (11) Alvarez, J. L. M. (1992). *Estilos de Vida, Hábitos Y Aspectos Psicosociales de los Adolescentes: Estudio de la población de 10 a 19 años de Pozuelo de Alarcón y Leganés*. Dissertação de Doutoramento. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- (14) Arrivallaga, M.; Salazar, I. C.; & Correa, D. (2003). Creencias sobre la Salud y su Relación con las Prácticas de Riesgo o de Protección en Jóvenes Universitarios. *Colombia Médica*, 34 (4): 186-195.
- (16) Barroso, T. (2004). "Álcool e comportamentos de risco em jovens estudantes". In Ribeiro, J. L. P. & Leal, I. (Ed.). (2004). *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: A Psicologia da Saúde num Mundo em Mudança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- (18) Berjano, R. M. (1998). "Creatividad, Motivación y Rendimiento Académico en la Universidad". In Contreras, M. A. (Coord.) (1998). *Creatividad, Motivación y Rendimiento Académico*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- (22) Carrión, A. C. (1998). "Motivación y Rendimiento Académico en los Estudios Superiores" In Contreras, M. A. (Coord.) (1998). *Creatividad, Motivación y Rendimiento Académico*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- (5) Chiuizi, R. M. (2006). As dimensões da organização positiva e seus impactos sobre o bem-estar dos trabalhadores. Dissertação de Mestrado, Universidade Metodista de São Paulo, UMESP, São Bernardo do Campo, SP, consultada a 10 de Setembro de 2007, em [http://dominiopublico.mec.gov.br/pesquisa/DetailObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=30036](http://dominiopublico.mec.gov.br/pesquisa/DetailObraForm.do?select_action=&co_obra=30036).
- (15) Faria, M. C.; Chamorro, C.; Carvalho, S.; & Rocha, A. T. (2004). "Auto-cuidado em saúde e consumo de substâncias no ensino superior". In Ribeiro, J. L. P. & Leal, I. (Ed.). (2004). *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: A Psicologia da Saúde num Mundo em Mudança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- (12) Finotti, M. A. (2004). *Estilos de Vida: Uma Contribuição ao Estudo da Segmentação de Mercado* [Versão electrónica]. Dissertação de Mestrado. São Paulo: Universidade de São Paulo.
- (9) Franken, R. E. (2002). *Human Motivation*. (5ª Edição). Belmont: Wadsworth.
- (26) Jesus, S. N. (2002). "Relação Pedagógica e motivação do professor e do aluno no ensino superior". In Jesus, S. N. (Org.) (2002). *Pedagogia e Apoio Psicológico no Ensino Superior*. Coimbra: Quarteto Editora.
- (4) Kanikadan, A. (2005). *A qualidade de vida no trabalho dos professores de inglês: aplicação dos modelos de análise biopsicossocial e de competência do bem-estar organizacional*.

- Dissertação de Mestrado da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, consultada a 10 de Setembro de 2007, em <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/12/12139/tde-09022006-155155/>.
- (17)Medeiros, M. T. P. (2005). *Desenvolvimento Cognitivo do Estudante do Ensino Superior: Implicações Educacionais e Estratégias de Promoção (Lição Síntese)*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- (20)Moreira, J. (2004). *Questionários: Teoria e Prática*. Coimbra: Livraria Almedina.
- (13)Murjal, L. (2006). “O Papel da Saúde Escolar na Formação e Desenvolvimento da Criança e Jovem”. In Fonseca, A. & Santos, L. (Coord.). *A Dor na Criança: Atendimento de Crianças e Jovens nos Centros de Saúde*. Lisboa: Instituto de Apoio à Criança.
- (6)Nascimento, S. H. (2006). As relações entre inteligência emocional e bem-estar no trabalho. Dissertação de Mestrado, Universidade Metodista de São Paulo, UMESP, São Bernardo do Campo, SP, consultada a 10 de Setembro de 2007, em [http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=33783](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=33783).
- (28)Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- (3)Pacheco, J. E.; Murcho, N.; & Jesus, S. N. (2004). “A qualidade de vida nos consumidores de substâncias em programa de substituição com metadona”. In Ribeiro, J. L. P. & Leal, I. (Ed.). (2004). *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: A Psicologia da Saúde num Mundo em Mudança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- (29)Pacheco, A. (2008). *Estilos de Vida, Qualidade de Vida Pessoal, Motivação e Sucesso Académico: Instrumentos de Avaliação. In Estilos de Vida, Qualidade de Vida Pessoal, Motivação e Sucesso Académico: o caso da Universidade do Algarve*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve.
- (7)Paiva, K. C. M. (1999). *Qualidade de vida no trabalho e stress de profissionais docentes: uma comparação entre o público e o privado*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
- (27)Parreira, A. (2006). *Gestão do Stress e da Qualidade de Vida: Um Guia para a Acção*. Lisboa: Monitor.
- (23)Santos, L. & Almeida, L. S. (2001). Vivências Académicas e Rendimento Escolar: Estudo com alunos universitários do 1.º ano. *Análise Psicológica*, 2 (XIX): 205-217.
- (2)Ribeiro, J. L. P. (2005). *Introdução à Psicologia da Saúde*. Coimbra: Quarteto Editora.

- (1)Ribeiro, J. L. P. (2006). “Relação entre a Psicologia Positiva e as suas variáveis protectoras e a Qualidade de Vida: Bem-Estar como variáveis de resultado”. In Leal, I. (Coord.) (2006). *Perspectivas em Psicologia da Saúde*. Coimbra: Quarteto Editora.
- (10)Silva, I. (2006). “Optimismo, Saúde, Bem-estar subjectivo e qualidade de vida” In Leal, I., Ribeiro, J. L. P., Jesus, S. N. (Ed.) (2006). *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida, da Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde*. Lisboa: ISPA.
- (19)Skovholt, T. M. (2001). *The Resilient Practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- (24)Tavares, J., Bessa, J., Almeida, L. S., Medeiros, M. T., Peixoto, E. & Ferreira, J. A. (2003). Atitudes e Estratégias de Aprendizagem em Estudantes do Ensino Superior: Estudo na Universidade dos Açores. *Análise Psicológica*, 4 (XXI): 475-484.
- (25)Tavares, J., Pereira, A., Gomes, A. A., Cabral, A. P., Fernandes, C., Huet, I., Bessa, J. & Carvalho, R. (2006). Estratégias de Promoção do Sucesso Académico: Uma intervenção em contexto curricular. *Análise Psicológica*, 1 (XXIV): 61-72.
- (8)Weiner, B. (1992). *Human Motivation: Metaphors, Theories and Research*. Newbury Park: SAGE Publications.

7. O arquivo deverá ser enviado por e-mail, em anexo, no formato Microsoft Word (.doc), para o endereço [revista@ciec.org.br](mailto:revista@ciec.org.br), juntamente com o(s) mini-currículo(s) do(s) autor(es) contendo de 400 a 500 caracteres.

8. Os artigos somente serão encaminhados aos pareceristas após o recebimento, pelo correio, do termo de cessão de uso e direitos assinado pelo autor, no seguinte endereço:

Centro Interuniversitário de Estudos da Criatividade – CIEC

Avenida Brigadeiro Luiz Antonio, 2729, cj.312. São Paulo – SP – Brasil

CEP: 01401-000 - Tel. 3057-0619 (14 -18 hs) 9682-8024

[www.ciec.org.br](http://www.ciec.org.br) - [contato@ciec.org.br](mailto:contato@ciec.org.br)