

ESTILOS DE VIDA E BEM-ESTAR SUBJECTIVO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Ana Lúcia Ribeiro & José Pestana Cruz
Universidade do Algarve

Considerando que os indivíduos experimentam maior nível de bem-estar subjectivo (BES) consoante estejam mais satisfeitos com a sua vida e apresentem mais afectos positivos e menos afectos negativos (McCullough et al., 2000) a presente investigação propõe-se estudar a influência dos estilos de vida nos componentes do BES. Numa amostra de 248 estudantes foram aplicados os seguintes instrumentos: um questionário sócio-demográfico, Questionário de Estilos de Vida (Carvalho & Cruz, 2006), a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; adaptada por Neto, 1993), PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988; adaptada por Galinha & Ribeiro, 2005) e o NEO-FFI (Costa & McCrae, 1989; adaptado por Lima & Simões, 2000). Através da análise estatística verificou-se que os estilos de vida detêm uma boa capacidade explicativa sobre o BES, principalmente a nível do seu componente cognitivo (satisfação com a vida). Os traços de personalidade também evidenciaram poder explicativo sobre os níveis de BES, assim como algumas variáveis externas. Contudo, foram os estilos de vida e os traços de personalidade que se assumiram como os principais factores explicativos dos níveis de BES. Estes resultados, para além de permitirem um aprofundamento do conhecimento teórico sobre o BES e os seus componentes, também são relevantes a nível da prática clínica, sugerindo que a promoção de estilos de vida saudáveis aumenta os níveis de BES.