

EMPATIA E BEM-ESTAR NOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Manuela Ferreira

Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde; Health Sciences Research Unit:
Nursing (UICISA: E) | mmcferreira@gmail.com

Sofia Campos

Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde; Health Sciences Research Unit:
Nursing (UICISA: E) | sofiamargaridacampos@gmail.com

Eduardo Santos

Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde; Health Sciences Research Unit:
Nursing (UICISA: E) | ejf.santos87@gmail.com

Andreia Pereira

Universidade de Coimbra, Faculdade de Letras e Instituto Politécnico de Viseu | arapereira@outlook.pt

RESUMO

Arbitragem científica:

Revisor 1

Amâncio Carvalho

Escola Superior de Saúde, Universidade de
Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
amancioc@utad.pt

Revisor 2

Nuno Loureiro

Escola Superior de Educação, Instituto
Politécnico de Beja, Portugal
nloureiro@ipbeja.pt

Citação:

Ferreira, M., Campos, S., Santos, E., & Pereira, A. (2025). Empatia e bem-estar nos estudantes do ensino superior. In M. Coppi, H. Oliveira, A. M. Cristóvão, & J. Bonito (Eds.), *Promoção e educação para a saúde: inovação para a sustentabilidade e o bem-estar* (pp. 177-188). Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora.

Enquadramento: A empatia é um fenómeno multidimensional que integra aspetos cognitivos e afetivos. Consiste na capacidade de compreender a experiência dos outros e comunicar, ou seja, é como uma resposta emocional dirigida entre um indivíduo e outro, através da qual ambos são capazes de sentir a mesma emoção. É o resultado psicológico do intercâmbio de uma experiência entre dois indivíduos através da disposição funcional de uma forma absoluta, resultando numa preocupação evolutiva em relação à situação dos outros, o que se traduzirá em bem-estar psicológico. Objetivos: Descrever os níveis de empatia em estudantes do ensino superior; apurar se as variáveis sociodemográficas estão associadas à perceção da empatia; analisar a relação entre a perceção de bem-estar psicológico e a empatia. Método: Estudo quantitativo, descritivo-correlacional, de tipologia transversal, com recurso a uma amostra não probabilística de 538 estudantes do ensino superior. O instrumento de recolha de dados, de autopreenchimento on-line, integrou um questionário sociodemográfico, a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico e o Índice de Reatividade Interpessoal. Resultados: Verificou-se que, em relação ao bem-estar psicológico percebido, a pontuação mais elevada foi na sociabilidade ($M=3,83\pm,80$) e no equilíbrio ($M=3,59\pm,82$). O género está estatisticamente relacionado com a empatia dos estudantes, particularmente na preocupação empática ($p=,001$) e na fantasia ($p=,001$). Os estudantes do género feminino pontuaram mais em todos os fatores que constituem a empatia, principalmente ao nível da preocupação empática. A regularidade com que os estudantes estudam interfere na tomada de perspetiva ($p=,008$) e na preocupação empática ($p=,001$), onde pontuaram mais os estudantes que estudam diariamente. O desconforto pessoal, a tomada de perspetiva, o género e a preocupação empática são variáveis preditoras do bem-estar psicológico, explicando 19% da variação. Conclusões: A empatia e bem-estar nos estudantes do ensino superior traduz-se em mais sociabilidade e equilíbrio, ao nível do bem-estar psicológico. As variáveis preditoras de bem-estar foram a tomada de perspetiva e a preocupação empática. A tomada de perspetiva e a preocupação empática estabelecem uma relação direta com o bem-estar, enquanto o desconforto pessoal e a fantasia estabelecem uma relação inversa.

Palavras-chave: Empatia; Bem-estar psicológico; Estudantes do ensino superior.

Introdução

Para muitos estudantes, a entrada no ensino superior é uma transição importante, com exigências sociais, académicas e financeiras crescentes. Apesar desta entrada representar, para a larga maioria dos estudantes, a concretização de um projeto de vida, a investigação tem vindo a demonstrar que 29% de estudantes experimentam níveis elevados de angústia, ansiedade e de stress (Brown, 2016; Cuijpers et al., 2019).

É uma etapa que representa uma mudança, por vezes significativa, nos estilos de vida de cada estudante, bem como nas suas rotinas, exigindo que haja assim uma adaptação a estes novos ambientes (Candeias et al., 2019). Na perspetiva dos mesmos autores, num curto espaço de tempo, os estudantes deparam-se com situações desafiadoras e significativamente distintas das que tinham enfrentado até então. Vêm-se, pela primeira vez, confrontados com a necessidade de sair de casa dos pais, de se separar dos amigos, de ir viver para uma cidade diferente, onde são obrigados a relacionar-se com pessoas que não conhecem, num ambiente estranho, onde têm de enfrentar novos desafios e novas fontes de stress que podem ser ameaças para o seu bem-estar. Se assumirem uma postura empática terão mais facilidade em se relacionar com os outros e de se integrar neste novo contexto de vida.

Também a adaptação a um novo processo de ensino e aprendizagem pode ter um impacto positivo ou negativo na saúde mental dos estudantes com interferência no seu bem-estar (Houghton & Anderson 2017; Pascoe et al., 2020). O bem-estar dos estudantes tem vindo a ser associado a melhor desempenho escolar e um maior envolvimento académico. Afirmado-se como um construto multidimensional, permite aos estudantes serem capazes de exercer plenamente os seus poderes cognitivos, emocionais, físicos e sociais, resultando no seu pleno bem-estar e satisfação com a vida académica.

Empatia

A empatia desempenha um papel fundamental nas interações emocionais e sociais, e é essencial para uma coexistência saudável entre as pessoas, compreensão mútua e cooperação. Afeta a nossa motivação através do comportamento pro-social, altruísmo, compaixão e cuidado com os outros, inibe a agressão, e constitui a base da moralidade (Bošnjaković & Radionov, 2018). A empatia inclui a tomada de perspetiva, a flexibilidade mental, sendo um processo eficaz e controlado. Aceitar o ponto de vista das outras pessoas é o que nos distingue dos outros animais e é uma parte integrante da comunicação interpessoal desenvolvendo-se gradualmente. A componente cognitiva da empatia inclui a compreensão do estado mental dos outros, intenções e crenças, bem como as funções executivas como a atenção, a memória de trabalho, o controlo da inibição e a autorregulação. Tem um papel importante na regulação das próprias emoções, para que não seja experimentado como aversivo e para que nos possamos sentir positivos com as outras pessoas (Fernandez et al., 2020). Estas funções amadurecem na adolescência.

Numa perspetiva evolutiva, estudos sugerem que a empatia é provavelmente comum entre as espécies de mamíferos que são sociais e dependem da cooperação entre si. Nos seres humanos, a empatia desenvolve-se numa idade muito jovem e é moldada pelas experiências vividas. Estreitamente ligado à empatia está o conceito de tomada de perspetiva. Este é o processo cognitivo de ver uma situação do ponto de vista de outra pessoa. A empatia e a tomada de perspetiva podem trabalhar em conjunto para gerar uma resposta empática particular, tal como a ajuda altruísta ou o consolo. Uma resposta ou abordagem empática a uma situação requer o reconhecimento e a compreensão dos estados emocionais dos outros. Frases como “compreendo o que estás a sentir” validam as emoções e experiências dos outros.

Uma resposta empática constrói uma relação entre os indivíduos, proporciona uma oportunidade de se sentirem ouvidos e compreendidos. A construção de *rappor*t pode desenvolver alianças de trabalho e fortalecer as relações interpessoais, melhorando, em última análise, a colaboração entre eles (Bošnjaković & Radionov, 2018; Cartee, 2021), sendo sobretudo um fenómeno afetivo.

Bem-estar

O constructo de bem-estar subjetivo abrange, como refere Candeias (2018, pp. 15-16), “um conjunto de diversas características de naturezas cognitiva e afetiva, como a avaliação positiva que cada pessoa faz de si própria e da sua vida; (...) exigências externas; e o sentido de autodeterminação e de independência face a pressões exteriores”.

Por conseguinte, ainda em conformidade com a autora supracitada, existe uma grande “influência da personalidade no bem-estar subjetivo, se considerados os níveis médios de afeto a longo prazo e as emoções momentâneas (influenciadas por fatores situacionais)” (Candeias, 2018, p. 16). Contudo, são identificados os eventos imediatos que podem ser fundamentais, pois as pessoas podem levar muito tempo a adaptarem-se a situações negativas. O período de adaptação é variável de pessoa para pessoa, em conformidade com os factos vivenciados e em relação à própria pessoa em diferentes momentos.

O termo “bem-estar” é utilizado para se referir a tudo o que é estimado numa avaliação da situação de uma pessoa, ou, de forma mais adequada e restrita, em qualquer uma destas avaliações que se centra no “ser” da pessoa. É considerado “como o conjunto de avaliações realizado sobre o grau de agradabilidade acerca da vida, e que inclui duas dimensões, uma mais afetiva e outra mais cognitiva” (Candeias, 2018, p. 18).

O bem-estar subjetivo, tendo em conta a perspetiva hedónica, é percebido como uma avaliação cognitiva e emocional em relação à própria vida. Consiste numa componente cognitiva correspondente ao conceito de satisfação com a vida. A avaliação pode ser realizada de forma global, ou seja, a percepção que a pessoa tem da sua vida como um todo, ou considerando os domínios distintos da mesma, de forma que a pessoa possa avaliar o quanto está satisfeita com a vida que leva (Silva & Dell’Aglia, 2018).

O bem-estar subjetivo é uma construção psicológica relacionada com a qualidade de vida e um importante campo de investigação por direito próprio. O âmbito da qualidade de vida é amplo e inclui vários indicadores objetivos, tais como a escala abrangente da qualidade de vida e indicadores subjetivos, tais como o bem-estar subjetivo, felicidade, satisfação e autorrealização. De facto, o bem-estar pode ser dividido em bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico. O primeiro refere-se geralmente às pessoas, à sua qualidade de vida e à sua avaliação emocional e cognitiva, enquanto o segundo enfatiza o potencial e a capacidade das pessoas para alcançar o bem-estar (Maddux, 2018).

A perspetiva hedónica deu origem ao modelo de bem-estar subjetivo que surgiu numa época em que as preocupações científicas, sociais e políticas procuravam quantificar a qualidade de vida numa perspetiva subjetiva em oposição a indicadores económicos e demográficos. Trata-se de um modelo formado por um conjunto de diferentes conceitos, como felicidade, satisfação com a vida e experiências emocionais positivas e negativas. Embora as críticas de que tem sido alvo, em relação ao facto de ter sido construído com base em dados empíricos e não a partir de modelos teóricos, ganhou muita expressividade ao nível da investigação. A perspetiva eudaimónica originou o modelo de bem-estar psicológico que, opostamente ao anterior, alicerça-se num “trabalho teórico exaustivo e progressivo com origem nos teóricos da psicologia clínica e do desenvolvimento. Este domínio é caracterizado a partir de seis dimensões básicas de funcionamento positivo – autoaceitação; objetivos de vida; domínio do meio; relações positivas com os outros; crescimento pessoal e autonomia” (Figueira et. al. 2013, p. 11).

Tendo por base a pertinência desta problemática este trabalho tem como objetivo descrever os níveis de empatia em estudantes do ensino superior; apurar se as variáveis sociodemográficas estão associadas à percepção da empatia; e, por fim, analisar a relação entre a percepção de bem-estar psicológico e a empatia.

Método

Este estudo é de natureza quantitativa observacional, com análise descritivo-correlacional e foi conduzido de acordo com as *guidelines* definidas pela iniciativa *STrengthening the Reporting of OBservational studies in Epidemiology* (STROBE; Elm et al., 2007).

A amostra é do tipo não probabilístico por conveniência ou acidental, constituída por estudantes portugueses do ensino superior com idade superior aos 18 anos à data do preenchimento do instrumento de recolha de dados. Foram excluídos estudantes com idades inferiores e/ou de outras nacionalidades/internacionais. A amostra foi obtida entre 17 de dezembro de 2021 e 2 de maio de 2022, em diversas instituições de ensino superior (Instituto Politécnico de Viseu, Universidade Católica de Viseu e Universidade de Coimbra).

Para a recolha dos dados foi elaborado um questionário sociodemográfico para caracterizar a amostra, e utilizada a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP; Monteiro et al., 2012) e o Índice de Reactividade Interpessoal de Davis (*Interpersonal Reactivity Index*, IRI), adaptado para a população portuguesa por Limpo et al. (2010).

A EMMBEP é formada por 25 itens e cinco dimensões: felicidade, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos, envolvimento social, autoestima e equilíbrio. É uma escala de resposta tipo *likert* de 5 pontos, variando de 1 (*nunca*) a 5 (*quase sempre*). Quanto mais elevado for o total obtido (dado pela soma das pontuações de todos os itens) maior será o bem-estar psicológico percebido. Tem uma boa consistência interna, variando entre ,67 (envolvimento social) e ,89 (felicidade) (Monteiro et al., 2012).

O IRI é constituído por 24 itens e quatro dimensões: tomada de perspetiva, preocupação empática, desconforto pessoal e fantasia. É uma das escalas de autorresposta mais usadas para medir a empatia, assentando numa conceção multidimensional de empatia, do tipo *likert* de 4 pontos, variando de 0 (*não me descreve bem*) a 4 (*descreve-me muito bem*). A interpretação da pontuação obtida é feita tendo por base o princípio de que, quanto maior a pontuação obtida maior será a Empatia do sujeito. Tem uma consistência interna boa, variando entre ,74 (tomada de perspetiva) e ,83 (fantasia) (Limpo et al., 2010). Salienda-se que a cotação é feita somando estes valores por subescala/dimensão e após o apuramento dos valores médios. Existem itens invertidos sendo que as cotações devem ser adequadas (0 passa a 4, 3 passa a 1, e vice-versa).

Foram garantidos todos os procedimentos éticos e deontológicos e o estudo teve parecer favorável da Comissão de ética do Instituto Politécnico de Viseu, com a referência n.º 64/SUB/2021.

Os dados foram recolhidos através de um questionário de autopreenchimento *online*, previamente fornecido a partir do *Google Forms*, não existindo qualquer identificação dos participantes, preservando-se a confidencialidade e o anonimato das respostas e a natureza voluntária da participação. Os dados foram protegidos por palavra-passe apenas partilhada pela equipa de investigação, no período temporal necessário ao cumprimento das finalidades para que são recolhidos, sendo posteriormente eliminados na totalidade.

Para a caracterização, descrição e análise inferencial dos dados foi usado o programa IBM® SPSS® Statistics 28.0. Recorreu-se à estatística descritiva para calcular as frequências absolutas (*n*), percentuais (%), medidas de tendência central (Média - *M*), medidas de dispersão (Desvio padrão - *Dp*) (Marôco, 2021).

Na escolha das técnicas estatísticas, atendeu-se à natureza e características das variáveis envolvidas, bem como à satisfação prévia dos seus pressupostos. Nesse sentido, também se fez uso da estatística inferencial, com recurso aos testes paramétricos, designadamente ao teste *t* (comparação de médias de uma variável quantitativa em dois grupos de sujeitos diferentes) e a ANOVA (comparação de médias de uma variável quantitativa em três ou mais grupos de sujeitos diferentes) (Marôco, 2021).

Para avaliar a consistência interna foi usado o *Alpha de Cronbach* (α) e considerados os valores de referência: >,9 muito boa; ,8 – ,9 boa; ,7 – ,8 média; ,6 – ,7 razoável; ,5 – ,6 má; <,5 inaceitável (Marôco, 2021).

Foi realizado um modelo de regressão linear multivariado tendo por base a aplicação do método *Forward*, que incluiu todas as variáveis em estudo, para identificar os preditores da inteligência emocional. Previamente os pressupostos da normalidade e da multicolinearidade foram confirmados. O achatamento apresentou um intervalo de variação entre $-0,3$ a $-0,07$ e a curtose um intervalo de variação entre $-0,25$ a $1,45$. Os *Variance Inflation Factor* (VIF) foram inferiores a $1,34$ para todas as variáveis incluídas no modelo (Marôco, 2021). Por fim, foi considerado estatisticamente significativo um $p < 0,05$.

Resultados

A amostra de 538 estudantes do ensino superior é maioritariamente do género feminino (74,2%), com uma média de idades de $21,53 \pm 4,53$ anos, com um mínimo e um máximo a oscilarem entre os 18 e os 52 anos. Mais de metade da amostra (53,7%) reside em meio urbano, não tem estatutos no presente ano letivo (87,2%), nem quaisquer benefícios sociais (59,7%) e encontram-se deslocados da residência habitual (63,9%). Quando questionados sobre a regularidade com que estudam a maioria refere ser 3 vezes por semana (57,4%) (Tabela 1).

TABELA 1
Caraterização sociodemográfica e académica dos estudantes

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	139	25,8
Feminino	399	74,2
Idade	M	DP
	21,53	4,35
Tipologia da residência habitual	n	%
Urbano	289	53,7
Rural	249	46,3
No presente ano letivo tem algum dos seguintes estatutos		
Trabalhador-estudante	46	8,6
CPLP	4	,7
Sem estatuto	469	87,2
Grupos Politécnico de Viseu	13	2,4
Dirigente associativo	6	1,1
Benefícios sociais a que tem direito no presente ano letivo		
Nenhum	321	59,7
Bolsa de estudo	177	32,9
Bolsa de estudo + alojamento	38	7,1

TABELA 1 (CONTINUAÇÃO)
Caraterização sociodemográfica e académica dos estudantes

Variáveis	n	%
Alojamento/residência unitária	2	,4
Estar deslocado da residência habitual		
Não	194	36,1
Sim	344	63,9
Regularidade com que estuda		
Diariamente	140	26,0
3 vezes por semana	309	57,4
Ocasionalmente	89	16,5

A maioria dos estudantes frequenta o Curso de Licenciatura em Enfermagem ($n=238$, 44,2%), seguindo-se os que frequentam o Curso de Licenciatura em Medicina Dentária ($n=58$; 10,8%), o Curso de Licenciatura em Educação Social ($n=41$; 7,6%), o Curso de Licenciatura em Gestão ($n=29$; 5,4%) e por fim, o Curso de Mestrado Integrado em Medicina Dentária ($n=25$; 4,6%).

O estudo da consistência interna da EMMBEP revelou um α global de ,96 sugestivo de uma consistência interna muito boa. Os valores de alfa de Cronbach por fator variam de muito bons a razoáveis, com um alfa global de ,92 a ,74.

O estudo da consistência interna do IRI revelou um α global de ,82 sugestivo de uma boa consistência interna. Os valores de alfa de Cronbach por fator variam de má a média, com um alfa global de ,78 a ,56.

Os resultados referentes ao bem-estar psicológico percebido mostram uma pontuação mais elevada para a sociabilidade ($M=3,83\pm,80$), onde o mínimo encontrado é 1,25 e o máximo 5,0, seguindo-se o equilíbrio ($M=3,59\pm,82$). A pontuação mais baixa é registada no controlo ($M=3,38\pm,87$).

Em relação à empatia os resultados mostram uma pontuação mais elevada para a preocupação empática ($M=3,05\pm,59$), onde o mínimo encontrado é 1,33 e o máximo 4,00, seguindo-se a tomada de perspetiva ($M=2,74\pm,52$). A pontuação mais baixa é registada no desconforto pessoal ($M=2,26\pm,59$).

O género está associado à empatia, mais concretamente com a preocupação empática ($p=,001$) e a fantasia ($p=,001$). Os estudantes do género feminino pontuaram mais em todos os fatores da empatia. Existem diferenças estatisticamente significativas em quase todos os fatores do bem-estar psicológico percebido, com exceção do “Envolvimento social” ($p>,05$). Os estudantes do género masculino revelam valores médios mais elevados em todos os fatores (Tabela 2).

TABELA 2
Teste t para amostras independentes entre a empatia e o bem-estar psicológico dos estudantes e o género

Empatia	Masculino		Feminino		t	p
	Média	DP	Média	DP		
Tomada de perspetiva	2,71	,56	2,75	,50	-,69	,49
Preocupação empática	2,79	,58	3,14	,56	-6,30	,001*

TABELA 2 (CONTINUAÇÃO)*Teste t para amostras independentes entre a empatia e o bem-estar psicológico dos estudantes e o género*

	Género		Feminino		t	p
	Média	DP	Média	DP		
Empatia						
Desconforto pessoal	2,18	,59	2,28	,58	-1,73	,08
Fantasia	2,43	,74	2,68	,74	-3,41	,001*
Bem-estar psicológico						
Felicidade	3,63	,80	3,31	,81	4,03	,001*
Sociabilidade	3,95	,84	3,78	,79	2,07	,04*
Controlo	3,59	,82	3,31	,87	3,31	,001*
Envolvimento social	3,57	,82	3,42	,81	1,87	,06
Autoestima	3,60	,78	3,41	,74	2,54	,01*
Equilíbrio	3,71	,80	3,55	,83	2,02	,04*
Score global	3,67	,68	3,44	,69	3,38	,001*

Nota. * Estatisticamente significativo.

Observou-se que a zona de residência (rural ou urbana) não está relacionada estatisticamente com a empatia, nem com o bem-estar psicológico percebido ($p > ,05$).

A regularidade com que os estudantes estudam está estatisticamente associada à empatia, mais concretamente no que se refere à tomada de perspetiva ($p = ,008$) e preocupação empática ($p = ,001$), onde pontuaram mais os estudantes que estudam diariamente. A regularidade com que os estudantes estudam também influencia o seu bem-estar psicológico percebido em quase todos os fatores, com exceção da "Sociabilidade" ($p > ,05$). Foram, na maioria dos fatores, os estudantes que estudam diariamente os que revelaram pontuações mais elevadas em quase todos os fatores, com exceção na "Autoestima" e no score global, onde sobressaem os estudantes que estudam 3 vezes por semana (Tabela 3).

TABELA 3*Teste ANOVA entre a regularidade de estudos e a empatia e o bem-estar psicológico*

Regularidade de estudo	Diariamente		3 vezes por semana		Ocasionalmente		F	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
Empatia								
Tomada de perspetiva	2,76	,57	2,77	,48	2,58	,52	4,90	,008*
Preocupação empática	3,17	,59	3,05	,56	2,87	,59	7,23	,001*
Desconforto pessoal	2,22	,58	2,26	,58	2,30	,59	,52	,59
Fantasia	2,61	,76	2,62	,73	2,59	,78	,03	,97
Bem-estar psicológico								
Felicidade	3,34	,81	3,49	,78	3,15	,92	6,31	,002*
Sociabilidade	3,87	,83	3,85	,76	3,67	,91	1,97	,14
Controlo	3,42	,87	3,44	,82	3,10	,96	5,73	,003*
Envolvimento social	3,63	,76	3,49	,77	3,07	,91	13,97	,001*
Autoestima	3,46	,77	3,52	,72	3,26	,80	4,11	,02*
Equilíbrio	3,61	,84	3,64	,77	3,40	,96	3,07	,05*
Score Global	3,52	,69	3,56	,66	3,26	,79	6,45	,002*

Nota. * Estatisticamente significativo.

Preditores do bem-estar

O desconforto pessoal, a tomada de perspectiva, o género e a preocupação empática são variáveis predictoras do bem-estar psicológico ($t=17,86$; $p<,001$), explicando 19% da variação.

Pelos coeficientes standardizados, verifica-se que a tomada de perspectiva e a preocupação empática estabelecem uma relação positiva com o bem-estar, sugerindo que quanto mais tomada de perspectiva e preocupação empática têm os estudantes mais bem-estar possuem. O desconforto pessoal e o género estabelecem uma relação negativa, indicando que quanto mais desconforto pessoal menor o bem-estar (Tabela 4).

TABELA 4
Regressão linear multivariada

Variável dependente: Bem-estar – score global					
R = ,44; R ² = ,19; Erro padrão da estimativa = 0,63					
Variáveis independentes	Coef. não standardizados	Coef. standardizados	t	p	VIF
Constante	3,57		17,86	<,001*	
Desconforto pessoal	-,44	-,37	-9,0	<,001*	1,08
Tomada de perspectiva	,36	,26	5,99	<,001*	1,26
Género	-,24	-,15	-3,73	<,001*	1,08
Preocupação empática	,12	,10	2,21	,02*	1,34

Nota. * Estatisticamente significativo.

Discussão

O presente estudo apresentou uma amostra de 538 estudantes do ensino superior, maioritariamente feminina (74,21%), com uma idade média de $21,53\pm 4,53$ anos, 53,7% dos estudantes possui como residência habitual o meio urbano, a maioria não possui estatuto no presente ano letivo (87,2%), sem benefícios sociais (59,7%), estão deslocados da residência habitual (63,9%) e apresentam um tempo de estudo de 3 vezes por semana (57,4%). Estes resultados corroboram os encontrados por Morales-Rodríguez et al. (2020), cujo objetivo foi investigar a correlação entre o bem-estar psicológico dos estudantes universitários e os seus estilos de aprendizagem, competências sociais, inteligência emocional, ansiedade, empatia e autoconceito. A amostra total era constituída 149 estudantes inscritos em Educação Social ($n=52$), Pedagogia ($n=56$) e cursos de Fonoaudiologia ($n=41$) na Universidade de Granada, dos quais 67,7% eram mulheres e 32,3% homens, com uma idade média de $21,59\pm 4,64$ anos.

No nosso estudo, os resultados referentes ao bem-estar psicológico percebido mostram uma pontuação mais elevada para a sociabilidade ($M=3,83\pm,80$) e no equilíbrio ($M=3,59\pm,82$), com uma pontuação mais baixa no controlo ($M=3,38\pm,87$). No estudo de Morales-Rodríguez et al. (2020), os resultados indicam que a variação total explicada pelos fatores de bem-estar psicológico dos estudantes foram: i) autoaceitação; ii) relações positivas; iii) autonomia; iv) domínio ambiental; v) crescimento pessoal; e vi) finalidade da vida. Os resultados do estudo atestam a necessidade de se estabelecerem novas políticas e intervenções educativas destinadas a melhorar o bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior.

Os nossos resultados também apontam que o sexo está associado à empatia dos estudantes, particularmente na preocupação empática ($p=,001$) e na fantasia ($p=,001$). Os estudantes do sexo feminino pontuaram mais em todos os fatores que constituem a empatia, principalmente ao nível da preocupação empática. No seu

estudo, Morales-Rodríguez et al. (2020), com a aplicação do *Cognitive and Affective Empathy*, avaliaram as competências cognitivas e afetivas relacionadas com o nível de empatia de estudantes do ensino superior, tendo constatado também que as estudantes do sexo feminino foram as que revelaram níveis mais elevados de preocupação empática, estando os nossos resultados em conformidade. Dentro das dimensões de empatia, a dimensão de compreensão emocional demonstrou estar diretamente relacionada com todas as dimensões do bem-estar psicológico, embora a correlação mais significativa foi obtida com a dimensão do crescimento pessoal. Portanto, os estudantes que são mais capazes de compreender as suas emoções e as emoções dos outros parecem mostrar níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Estes resultados são também semelhantes aos encontrados por Cicognani et al. (2008) e de Gustems et al. (2017), que mostram a importância de um sentido de comunidade, participação e compreensão social, tomada de perspectiva e preocupação empática para o bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior.

Outros autores, como Serrano e Andreu (2016), mostram, que no contexto de ensino superior, a empatia é um preditor do bem-estar subjetivo. Do mesmo modo, Malhotra e Kaur (2018) também encontraram uma relação entre a empatia emocional e a percepção de bem-estar subjetivo em estudantes do ensino superior. Sánchez-López et al. (2015) não encontraram qualquer correlação significativa entre o bem-estar psicológico e empatia no seu estudo com estudantes do ensino superior.

Os fatores 'tomada de perspectiva' e 'preocupação' tiveram associações positivas quando associadas ao Bem-estar *Score Global*, pelo que, à medida que um fator aumenta o outro também irá aumentar, enquanto que, o fator 'desconforto pessoal' quando associado aos fatores do 'Bem-Estar' tem associação negativa, ou seja, quando um fator aumenta o outro irá diminuir e vice-versa.

No nosso estudo, a regularidade com que os estudantes estudam está estatisticamente associado à empatia, mais concretamente no que se refere à tomada de perspectiva ($p=,008$) e preocupação empática ($p=,001$), onde pontuaram mais os estudantes que estudam diariamente. Também influencia o seu bem-estar psicológico precedido em quase todos os fatores com exceção da "sociabilidade". Os estudantes que estudam diariamente revelaram pontuações mais elevadas em quase todos os fatores, com exceção na "autoestima" e no *score global*, onde sobressaem os que estudam três vezes por semana. Não havendo evidências científicas que permitam fazer uma comparação com estes resultados, pode referir-se que é necessário olhar para esta questão com mais profundidade, fornecendo mais observações sobre estes resultados.

As investigações têm demonstrado que o bem-estar psicológico está associado a diferentes construções educativas, tanto intra como interpessoais. Em primeiro lugar, os estudantes que preferem uma metodologia de aprendizagem cooperativa revelam uma maior autoaceitação e empatia. Isto implica o reconhecimento do seu valor no bem-estar psicológico, decorrente da tomada de perspectiva. Em segundo lugar, os estudantes que mostram uma elevada capacidade de adaptação e competências sociais utilizam-nas para crescerem pessoalmente em situações que o exijam, para obterem níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Em terceiro lugar, é salientada a importância de os estudantes possuírem competências emocionais, uma vez que um tipo de adaptação psicossocial que mostra uma elevada inteligência emocional conduz ao elevado bem-estar psicológico. Em quarto lugar, no ensino superior, parecem existir níveis elevados de ansiedade, gerando desconforto psicológico nos estudantes. Em quinto lugar, a compreensão emocional, interna e externa, dos estudantes parece propiciar um elevado bem-estar psicológico que os pode ajudar a crescer pessoalmente. Finalmente, a importância do autoconceito em todas as suas dimensões, exceto a emocional, tem uma influência significativa na empatia e no bem-estar psicológico dos estudantes (Sandoval et al., 2017; Morales-Rodríguez et al., 2020). Ter um bom autoconceito produzirá, no seu conjunto, níveis mais elevados de bem-estar psicológico e de empatia. Por conseguinte, o bem-estar psicológico, a empatia, os recursos psicoeducacionais dos estudantes devem ser integrados e estudados como um todo em relação ao bem-estar psicológico.

Por fim, este trabalho não é isento de limitações. Por se tratar de um estudo transversal e que recorreu a uma amostra não probabilística, não existe possibilidade de generalização abrangente dos resultados, sendo os

mesmos válidos para a amostra em estudo. Futuros estudos devem considerar amostras probabilísticas e desenhos de investigação longitudinais no sentido da compreensão temporal dos fenómenos em estudo.

Conclusão

Aprender a relacionar-se com os outros com empatia bem regulada é uma importante capacidade de desenvolvimento ligada a resultados de saúde positivos e capacidades académicas/profissionais. A empatia afetiva leva a respostas compassivas aos estados emocionais dos outros e o aspeto cognitivo da empatia está geralmente associado a comportamentos sociais positivos, tais como cooperação, prestação de apoio social e voluntariado. Neste pressuposto, o nosso estudo da empatia e bem-estar nos estudantes do ensino superior revelou que os participantes obtiveram uma pontuação mais elevada para a sociabilidade e equilíbrio, ao nível do bem-estar psicológico.

As variáveis preditoras de bem-estar foram a tomada de perspetiva e a preocupação empática. A tomada de perspetiva e a preocupação empática estabelecem uma relação direta com o bem-estar, sugerindo que quanto mais tomada de perspetiva e preocupação empática têm os estudantes mais bem-estar possuem. O desconforto pessoal e a fantasia estabelecem uma relação inversa com o bem-estar, indicando que quanto menos desconforto pessoal e fantasia os estudantes possuem, mais bem-estar têm.

O ensino superior e a adaptação académica confrontam os estudantes com muitas e complexas tarefas. Esta nova fase da sua vida apresenta-se como um desafio, podendo ter impactos na sua saúde mental e bem-estar, o que implica um maior investimento nesta área por parte das instituições do ensino superior em colaboração com os profissionais de saúde.

Agradecimentos

Os autores agradecem a contribuição dos estudantes que integraram o estudo. De igual forma, agradecem o apoio da Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) e da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), acolhida pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC) financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT).

Este estudo integra o projeto “Inteligência Emocional, Empatia, Relações Interpessoais, e Perceção de Bem-Estar em Estudantes do Ensino Superior” (Ref. PROJ/I&DI/CI&DEI/003) inscrito no Centro de Estudos em Educação e Inovação.

Financiamento

Não aplicável.

Referências bibliográficas

- Bošnjaković, J., & Radionov, T. (2018). Empathy: Concepts, theories and neuroscientific basis. *Alcoholism and Psychiatry Research, Journal on Psychiatric Research and Addictions*, 54(2), 123–150. <https://doi.org/10.20471/dec.2018.54.02.04>.
- Brown, P. (2016). *The invisible problem? Improving students' mental health*. Higher Education Policy Institute. <https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2016/09/STRICTLY-EMBARGOED-UNTIL-22-SEPT-Hepi-Report-88-FINAL.pdf>.

- Candeias, A. A., Alves, A.R., Assis, C., Fernandes, C., Dias, C., & Pereira, R. (2019). Bem-estar e vulnerabilidade ao stress em estudantes do ensino superior. In, A. A. Candeias, (Coord.), *Desenvolvimento ao longo da vida: Aprendizagem, Bem-estar e Inclusão* (Cap. 8, pp. 148-162). Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/27275>.
- Cartee, J. (2021). Strategic empathy in virtual learning and instruction: A contemplative essay about teacher-student rapport during times of crisis. *Journal of Instructional Research*, 10, 12-19. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1314158.pdf>.
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R., & Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social wellbeing: A study on American, Italian and Iranian university students. *Social Indicators Research*, 89, 97–112. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9222-3>.
- Cuijpers, P., Auerbach, R. P., Benjet, C., Bruffaerts, R., Ebert, D., Karyotaki, E., & Kessler, R. C. (2019). Introduction to the special issue: The WHO World Mental Health International College Student, WMH-ICS, initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1762. <https://doi.org/10.1002/mpr.1762>.
- Elm, E.V., Altman, D. G., Egger, M., Pocock, S. J., Gøtzsche, P. C., & Vandenbroucke, J. P. (2007). Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology, STROBE, statement: Guidelines for reporting observational studies. *BMJ*, 335-806. <https://doi.org/10.1136/bmj.39335.541782.AD>.
- Fernandez, A. V., & Zahavi, D. (2020). Basic empathy: Developing the concept of empathy from the ground up. *International Journal of Nursing Studies*, 110, 103695. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103695>.
- Figueira, C., Pinto, A. M., Lima, L., Matos, A. P., & Cherpe, S. (2014). Adaptação do mental health continuum, LF, for adults em estudantes universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 38(2), 93-116. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R38/Art5.pdf>.
- Gustems Carnicer, J., & Calderón, C. (2017). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(32), 129-146. <https://doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>.
- Houghton, A. M., & J. Anderson. (2017). *Embedding mental wellbeing in the curriculum: Maximising success in higher education*. https://s3.eu-west-2.amazonaws.com/assets.creode.advancehe-document-manager/documents/hea/private/hub/download/embedding_wellbeing_in_he_1568037359.pdf.
- Limpo, T., Alves, R. A., & Catro, S. L. (2010). Medir a empatia: Adaptação portuguesa do índice de reactividade interpessoal. *Laboratório de Psicologia*, 8(2), 171-184. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/86583/2/86151.pdf>.
- Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well-being and life satisfaction* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-1>.
- Malhotra, N., & Kaur, R. (2018). Study of emotional intelligence in association with subjective well-being among. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 122–124. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/166601>.
- Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SSPSS Statistics* (8.ª ed.). Report Number.

- Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2021). The Mental Health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness, and mechanisms of a mindfulness-based course. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6023. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116023>.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários – EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66-77. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36224324006>.
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Sandoval, S. B., Dorner, A. P., & Véliz, A. B. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6, 260–266. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>.
- Sánchez-López, D., León-Hernández, S. R., & Barragán-Velásquez, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en Educación Médica*, 4(15), 126–132. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2015.04.002>.
- Serrano, C., & Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14887>.
- Silva, D. G., & Dell’Aglío, D. (2018). Avaliação do bem-estar subjetivo em adolescentes: Relações com sexo e faixa etária. *Análise Psicológica*, 36(2), 133-143. <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/viewFile/1218/pdf>