

**ISCSP**

INSTITUTO SUPERIOR DE  
CIÊNCIAS SOCIAIS E POLÍTICAS  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

# ESTUDO DA PEGADA DA FELICIDADE DO ISCSP

RELATÓRIO SÍNTESE

ELABORADO POR:

Helena Águeda Marujo

Luís Miguel Neto

Sónia Gonçalves

Teresa Simões

**ISCSP**  
WELLBEING

---

**VALORIZAMOS  
PESSOAS**  
*we value people*



# ÍNDICE

## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

Estudo da Pegada da Felicidade do ISCSp  
– Relatório Síntese

### ELABORADO POR

Helena Águeda Marujo  
Luís Miguel Neto  
Sónia Gonçalves (ISCSp-CAPP)  
Teresa Simões (Bolsreira de Investigação)

### ÂMBITO

ISCSp-Wellbeing

SETEMBRO DE 2018

|  |    |
|--|----|
| <b>INTRODUÇÃO</b> .....  | 3  |
| <b>1. OBJETIVOS DO ESTUDO</b> .....                            | 4  |
| <b>2. METODOLOGIA E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS</b> ..... | 5  |
| <b>3. ENQUADRAMENTO EMPÍRICO E CONCEPTUAL</b> .....            | 7  |
| <b>4. RESULTADOS GLOBAIS</b> .....                             | 8  |
| <b>CONCLUSÃO</b> .....   | 13 |



## INTRODUÇÃO

O tema da avaliação e da promoção do bem-estar no contexto da universidade é recente, mas pujante. Talvez seja uma das maiores mudanças em processo no contexto do ensino superior (Campbell, 2017).

São muitas as universidades, sobretudo no mundo anglo-saxónico, mas também em países da América Latina como o México, a criarem Centros e Programas destinados ao Well-being, à Felicidade e ao Sentido da Vida, para intencionalmente investigar, medir e otimizar competências associadas a uma existência com maior saúde mental e mais florescimento psicológico — com todas as conhecidas consequências em termos de saúde física, de desempenho, de satisfação com a vida, de contribuição para o coletivo. O objetivo deste movimento é o de utilizar o âmbito universitário para catalisar o bem-estar humano, para isso promovendo investigação interdisciplinar e práticas que levam a uma vida com vitalidade, propósito e resiliência, ajudando pessoas e organizações a prosperar num mundo cheio de complexidade e incerteza.

As Instituições de Ensino Superior são por excelência espaços de construção de comunidade e cidadania. As orientações da UNESCO (2003) para o séc. XXI defendem uma perspetiva de desenvolvimento de um **sistema educativo de carácter holístico**, onde as instituições do ensino superior assumam uma **missão** ampla que ultrapasse o nível instrutivo e académico, e abranja a **participação no desenvolvimento económico, social e cultural dos cidadãos e da sociedade**. Esta organização das Nações Unidas para a Educação e Ciência defende ainda a **promoção da saúde, do bem-estar psicossocial e do desenvolvimento pessoal** dos estudantes (e restantes atores sociais).

Nesse âmbito, a Unidade de Missão ISCSP-Wellbeing desenvolveu um estudo, denominado **Estudo da Pegada da Felicidade do ISCSP**, cuja síntese aqui se apresenta.



# 1.

## OBJETIVOS DO ESTUDO

---

- Mapear o bem-estar dos estudantes, funcionários não docentes e docentes do ISCSP.
- Traçar pistas de melhoria e intervenção, no sentido de contribuir para a promoção do bem-estar e felicidade de toda a comunidade educativa.
- Contribuir para a teoria na área dos estudos da felicidade, tendo em conta que se trata de um tema social complexo e sistémico, na esfera científica e pública.
- Enfatizar hipóteses de investigação transdisciplinar e multinível.
- Investir em investigação que se traduza em políticas organizacionais positivas, desenvolvendo e aplicando metodologias investigativas que envolvam a organização na íntegra e cultivem uma perspetiva global de todos os *stakeholders*.
- Contribuir para práticas inovadoras no Ensino Superior.

## 2. METODOLOGIA E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

### ETAPA 1. RECOLHA DE INFORMAÇÃO

O Estudo foi feito através de inquérito por questionário *online*, enviado para toda a comunidade do ISCSP (docentes, não docentes e discentes), em múltiplas ocasiões, para aumentar a taxa de resposta, e teve as seguintes opções metodológicas:

- Estudo de carácter misto, integrando:
  - dois questionários utilizados pela comunidade internacional;
  - questões qualitativas abertas, apreciativas e orientadas para a solução;
  - mensuração de um indicador de saúde — a medição do valor da tensão arterial diastólica e sistólica.
- Questionários utilizados: *Pemberton Happiness Index (PHI)* e *I COPPE Scale*. <sup>[1]</sup>
- Questões qualitativas abertas baseadas nos modelos teóricos do *inquérito apreciativo* e da *abordagem centrada nas soluções*. <sup>[2]</sup>
- Recolha de dados realizada durante o segundo trimestre de 2018.
- As medições da tensão arterial presenciais foram realizadas em posto definido durante doze dias, tendo sido realizadas um total de 342 medições.

#### 1.

Instrumentos:

Hervás, G. & Vázquez, C. (2013). Construction and a validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11 (66), s/p.

Prilleltensky, I. et al., (2015). Assessing multidimensional well-being: Development and validation of the I COPPE Scale. *Journal of Community Psychology*, 34(2), 199-226.

#### 2.

Reed, J. (2007). *Appreciative Inquiry: Research for Change*. London, UK: Sage.

De Shazer, S., & Kim Berg, I. (1997). "What Works?" Remarks on research aspects of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124.

## ETAPA 2. ANÁLISE DA INFORMAÇÃO

O dispositivo de análise de dados incluiu as seguintes metodologias:

- Análise dos dados quantitativos por análise estatística através do *software* SPSS.
- Análise dos dados qualitativos através da análise de conteúdo com uso ao *software* Max-Qda.

### PARTICIPANTES

- 492 estudantes
- 28 docentes
- 24 funcionários não docentes



### 3.

## ENQUADRAMENTO EMPÍRICO E CONCEPTUAL

No que toca as medidas utilizadas, a felicidade foi operacionalizada através de dois instrumentos.

O primeiro a referir é o **Pemberton Happiness Index** (PHI) desenvolvido por Hervás e Vásquez (2013)<sup>[3]</sup>. A tradução, retroversão e validação nacional do PHI foi realizada em 2011 por Marujo e Neto. Esta escala possui duas partes. A primeira parte consiste em 11 itens (e.g., “*Desfruto todos os dias de muitas pequenas coisas*”) relacionados à “felicidade recordada” (*remembered*), ou seja, ativando avaliação com base nas memórias passadas globais associadas à felicidade. Cada item é avaliado numa escala Likert de 11 pontos (0=*Totalmente de desacordo* a 10=*Totalmente de acordo*), e a totalidade dos itens está organizada em quatro dimensões: 1) Felicidade global; 2) Felicidade eudaimónica (associada a vida virtuosa e com propósito); 3) Felicidade hedónica (associada a satisfação com a vida, a prazer e a mais emoções positivas e menos emoções negativas); e 4) Felicidade social. A segunda parte integra 10 itens (“*Senti-me orgulhoso(a) com algo que fiz*”) relacionados à “felicidade experienciada” (*experienced*), ou seja, relativa a eventos positivos e negativos que ocorreram no dia anterior, para aproximar a avaliação da experiência real, e reduzir os enviesamentos presentes no lembrar de memórias passadas. Todos os 10 itens têm opções de resposta dicotómica (sim/não).

O segundo instrumento levou-nos a operacionalizar o **bem-estar** através da escala **I COPPE Scale** (sete domínios, nomeadamente **Interpersonal, Community, Occupational, Physical, Psychological, Economic well-being** e **Geral**), escala desenvolvida por Prilleltensky e colegas (2015) para integrar uma perspetiva multidimensional e temporal na avaliação quantitativa do bem-estar subjetivo das pessoas, e atendendo a autoavaliações passadas, presentes e futuras do bem-estar.

### 3.

Para acesso às referências bibliográficas, ver o Relatório completo.



## 4. RESULTADOS GLOBAIS

Em síntese, dos resultados positivos encontrados, e associados à Felicidade no ISCSP, salienta-se:

- Os valores médios de felicidade/bem-estar no global da amostra encontram-se acima do ponto médio da escala de reposta, indiciando níveis de felicidade mais elevados que de infelicidade.
- A maioria dos estudantes está satisfeita com o seu desempenho académico e o curso está a corresponder às suas expectativas.
- As virtudes e forças pessoais ativadas e colocadas em ação pela pertença à comunidade do ISCSP são, sobretudo, por ordem decrescente, as de **Coragem**, (Bravura, Perseverança, Integridade e Vitalidade), **Sabedoria e Conhecimento** (Criatividade, Curiosidade, Julgamento, Amor pela Aprendizagem e Perspectiva), **Humanidade** (Amor, Bondade e Inteligência Social), **Temperança** (Perdão, Humildade, Prudência e Autocontrolo).
- É sublinhada a importância da partilha e da valorização da história do Instituto.

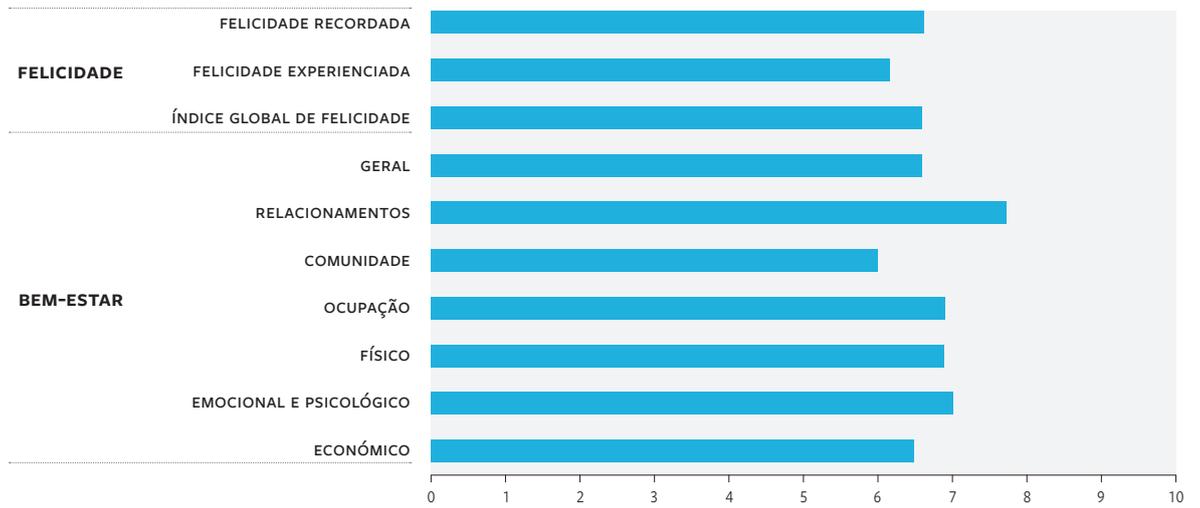
Entre os pontos a desenvolver, destaca-se a necessidade de:

- Trabalhar os fatores promotores de felicidade e bem-estar dos estudantes, em particular os das licenciaturas e mais especificamente os do 2.º ano.
- Investir numa maior visibilidade das iniciativas internas e externas realizadas pelo ISCSP.
- Melhorar as condições ergonómicas dos espaços comuns (e.g., temperatura dos espaços, nomeadamente, da biblioteca, qualidade das cadeiras nas salas de aulas).
- Apostar no desenvolvimento de um sentimento de coesão entre todos os atores sociais intervenientes na comunidade ISCSP, destacando em particular os estudantes de horário pós-laboral.
- Fomentar a melhoria das relações estudantes-estudantes, estudantes-funcionários não docentes e estudantes-docentes, nomeadamente através de atividades conjuntas e da sensibilização para o papel complementar que têm dentro do Instituto.
- Investir na promoção de comportamentos saudáveis (e.g., existência de um ginásio, e melhorar os serviços dos refeitórios ao nível da diversidade de menus).
- Reforçar a componente prática das aulas e estágios.
- Refletir sobre como promover a prática das virtudes e forças de carácter que os participantes no estudo consideraram porem menos em prática no ISCSP: as virtudes da **Transcendência** (Apreciação da Beleza e da Excelência, Gratidão, Esperança, Bom Humor e Espiritualidade) e da **Justiça** (Cidadania, Igualdade e Liderança, que surge em último lugar).

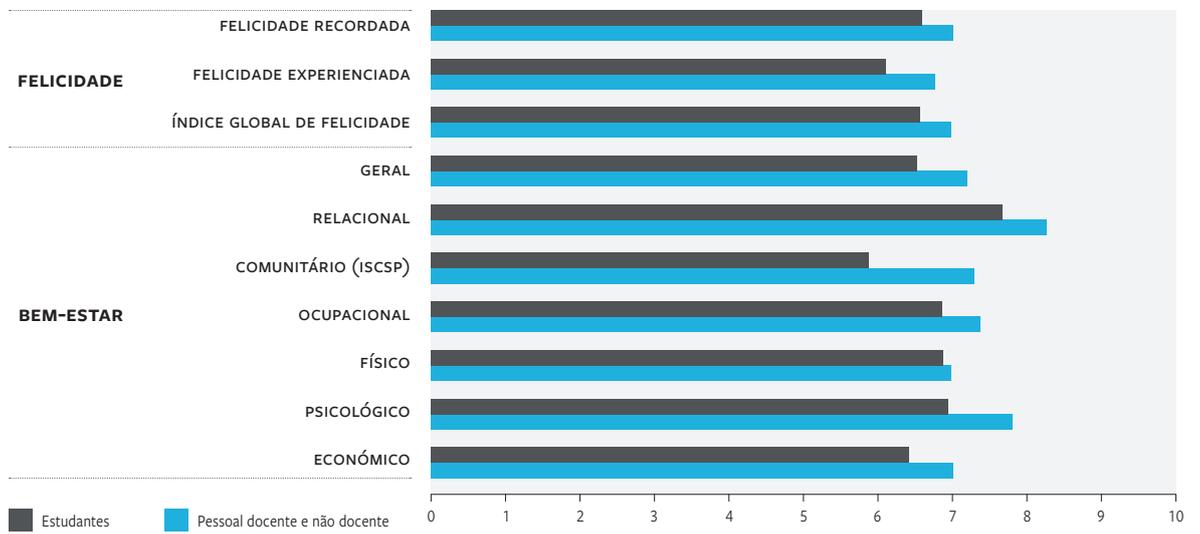
## QUAIS OS NÍVEIS DE BEM-ESTAR E FELICIDADE DA COMUNIDADE ISCSP?

Os valores são acima do ponto médio da escala de resposta, evidenciando níveis maioritariamente positivos de bem-estar e felicidade em todos os subgrupos estudados.

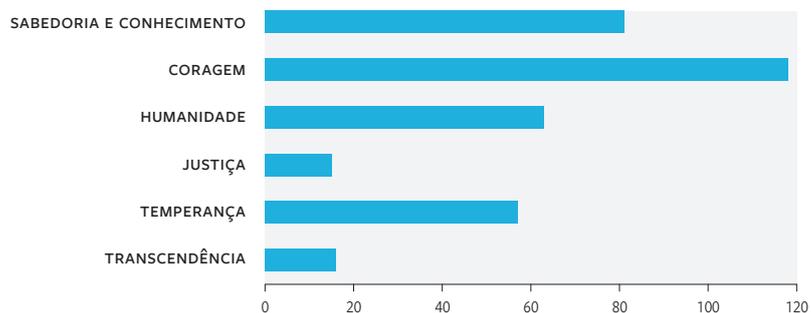
### FELICIDADE E BEM-ESTAR NA COMUNIDADE DO ISCSP



### FELICIDADE E BEM-ESTAR NOS GRUPOS DA COMUNIDADE DO ISCSP



### VIRTUDES E FORÇAS PESSOAIS NA COMUNIDADE DO ISCSP



## QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE ESTUDANTES E FUNCIONÁRIOS (DOCENTES E NÃO DOCENTES)?

Os funcionários revelaram:

- + Felicidade experienciada
- + Bem-estar geral
- + Bem-estar relacional
- + Bem-estar comunitário (relativo ao ISCSP)
- + Bem-estar ocupacional
- + Bem-estar psicológico e emocional
- + Bem-estar económico

## QUAIS AS VIRTUDES E FORÇAS PESSOAIS QUE AS PESSOAS QUE COMPÕEM A COMUNIDADE DO ISCSP AÍ COLOCAM EM PRÁTICA?

|                                 | Dimensões  | Contagem |
|---------------------------------|--|----------|
| <b>CORAGEM</b>                  | Bravura, Perseverança, Integridade e Vitalidade  | 118      |
| <b>SABEDORIA E CONHECIMENTO</b> | Criatividade, Curiosidade, Julgamento, Amor por Aprendizagem e Perspetiva              | 81       |
| <b>HUMANIDADE</b>               | Amor, Bondade e Inteligência Social  | 63       |
| <b>TEMPERANÇA</b>               | Perdão, Humildade, Prudência e Autocontrolo  | 57       |
| <b>TRANSCENDÊNCIA</b>           | Apreciação da Beleza e da Excelência, Gratidão, Esperança, Bom Humor e Espiritualidade | 16       |
| <b>JUSTIÇA</b>                  | Cidadania, Igualdade e Liderança   | 15       |





## CONCLUSÃO

---

Porque a Universidade tem um papel social de liderança especialmente relevante, podendo ser uma criadora de tendências que melhorem continuamente a qualidade de vida, esta primeira iniciativa investigativa abre possibilidades para o futuro. Aquilo que medimos torna-se visível e importante. A partir desta análise, é objetivo da Unidade de Missão ISCSP-Well-being elaborar um plano de ação, a desenvolver conjuntamente com a Presidência do ISCSP, que vise a implementação de medidas que permitam manter e otimizar o que já impacta positivamente o bem-estar e a felicidade de toda a comunidade ISCSPiana, e também responder às necessidades identificadas.

Consideramos também que a implementação de um sistema regular de avaliação do bem-estar no ISCSP (em período a definir), num formato de micro-observatório, bem como o aprofundamento de alguns indicadores, será fundamental para sentir a pulsação da saúde emocional de toda a comunidade, e garantir assim o aperfeiçoamento contínuo, numa Escola que a cada dia cria novos horizontes científicos e sociais e, verdadeiramente, valoriza pessoas, conhecimento e competências.

# **VALORIZAMOS PESSOAS**

---

**[WWW.ISCSP.U LISBOA.PT](http://WWW.ISCSP.U LISBOA.PT)**

