

O papel do capital psicológico e do suporte social no ajustamento académico e bem-estar psicológico no ensino superior português

Isabel José, António Rosinha, Catarina Possidónio

Resumo

Este estudo analisa o impacto do capital psicológico e do suporte social no ajustamento académico e bem-estar psicológico de estudantes universitários em Portugal. A investigação parte da hipótese de que níveis elevados dessas variáveis estão associados a uma melhor adaptação e bem-estar psicológico no contexto universitário. Seguindo uma abordagem quantitativa, com uma amostra de 210 estudantes de várias universidades portuguesas, os resultados indicam uma correlação positiva e significativa entre capital psicológico, suporte social e bem-estar psicológico. O suporte social foi identificado como mediador na relação entre o capital psicológico e o bem-estar, sugerindo que estudantes com maior capital psicológico percebem um suporte social superior, o que contribui para o seu bem-estar psicológico. A pesquisa conclui que tanto o capital psicológico, que engloba autoeficácia, otimismo, resiliência e esperança, quanto o suporte social, são cruciais para o ajustamento académico e o bem-estar dos estudantes, recomendando a implementação de estratégias institucionais que promovam essas dimensões.

Palavras-chave:

Capital psicológico. Suporte social. Ajustamento académico. Bem-estar psicológico.

The role of psychological capital and social support in academic adjustment and psychological well-being in portuguese higher education

Abstract: This study examines the impact of psychological capital and social support on the academic adjustment and psychological well-being of university students in Portugal. The research is based on the hypothesis that high levels of these variables are associated with better adaptation and psychological well-being in the university context. Following a quantitative approach with a sample of 210 students from various Portuguese universities, the results indicate a positive and significant correlation between psychological capital, social support, and psychological well-being. Social support was identified as a mediator in the relationship between psychological capital and well-being, suggesting that students with higher psychological capital perceive greater social support, which contributes to their psychological well-being. The study concludes that both psychological capital, encompassing self-efficacy, optimism, resilience, and hope, and social support are crucial for students' academic adjustment and well-being, recommending the implementation of institutional strategies to promote these dimensions.

Keywords: Psychological capital. Social support. Academic adjustment. Well-being.

Le rôle du capital psychologique et du soutien social dans l'ajustement académique et le bien-être psychologique dans l'enseignement supérieur portugais

Résumé: Cette étude analyse l'impact du capital psychologique et du soutien social sur l'adaptation académique et le bien-être psychologique des étudiants universitaires au Portugal. La recherche part de l'hypothèse selon laquelle des niveaux élevés de ces variables sont associés à une meilleure adaptation et à un meilleur bien-être psychologique dans le contexte universitaire. En suivant une approche quantitative avec un échantillon de 210 étudiants de diverses universités portugaises, les résultats indiquent une corrélation positive et significative entre le capital psychologique, le soutien social et le bien-être psychologique. Le soutien social a été identifié comme un médiateur dans la relation entre le capital psychologique et le bien-être, suggérant que les étudiants avec un capital psychologique élevé perçoivent un soutien social supérieur, ce qui contribue à leur bien-être psychologique. L'étude conclut que le capital psychologique, qui comprend l'auto-efficacité, l'optimisme, la résilience et l'espoir, ainsi que le soutien social, sont cruciaux pour l'adaptation académique et le bien-être des étudiants, recommandant la mise en œuvre de stratégies institutionnelles visant à promouvoir ces dimensions.

Mots-clés : Capital psychologique. Soutien social. Ajustement académique. Bien-être.

El papel del capital psicológico y el apoyo social en el ajuste académico y el bienestar psicológico en la educación superior portuguesa

Resumen: Este estudio analiza el impacto del capital psicológico y el apoyo social en el ajuste académico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en Portugal. La investigación parte de la hipótesis de que niveles elevados de estas variables están asociados con una mejor adaptación y bienestar psicológico en el contexto universitario. Siguiendo un enfoque cuantitativo con una muestra de 210 estudiantes de diversas universidades portuguesas, los resultados indican una correlación positiva y significativa entre el capital psicológico, el apoyo social y el bienestar psicológico. El apoyo social se identificó como mediador en la relación entre el capital psicológico y el bienestar, lo que sugiere que los estudiantes con mayor capital psicológico perciben un mayor apoyo social, lo que contribuye a su bienestar psicológico. La investigación concluye que tanto el capital psicológico, que incluye autoeficacia, optimismo, resiliencia y esperanza, como el apoyo social, son cruciales para el ajuste académico y el bienestar de los estudiantes, recomendando la implementación de estrategias institucionales que promuevan estas dimensiones.

Palabras clave: Capital psicológico. Apoyo social. Ajuste académico. Bienestar.

Introdução

O ajustamento académico e o bem-estar dos estudantes no ensino superior têm sido tópicos de crescente interesse na investigação educacional (Oliveira & Levindo, 2020). No contexto académico em constante mudança, o capital psicológico e o suporte social são essenciais para o sucesso e a satisfação dos estudantes (Walter & Hazan-Liran, 2023).

O capital psicológico, composto por resiliência, autoeficácia, otimismo e esperança, está associado a melhores resultados académicos e profissionais, ajudando os estudantes a lidar com desafios e manter uma visão positiva (Luthans et al., 2007; Walter & Hazan-Liran, 2023). Da mesma forma, o suporte social, incluindo o apoio de familiares, amigos e instituições, desempenha um papel crucial no bem-estar e na adaptação académica (Khan et al., 2024).

A transição para o ensino superior envolve desafios académicos, sociais e emocionais, exigindo não apenas competências intelectuais, mas também resiliência e redes de apoio (Soares et al., 2024). O bem-estar psicológico é fundamental para essa adaptação, sendo um fator protetor contra o stress (Figueiredo et al., 2022; Viseu et al., 2023).

Embora o capital psicológico e o suporte social sejam reconhecidos como influências positivas no ajustamento académico, poucos estudos analisam a sua interação (Slåtten et al., 2023; Walter & Hazan-Liran, 2023). Este estudo visa preencher essa lacuna, avaliando o impacto conjunto dessas variáveis no ajustamento académico e no bem-estar dos estudantes universitários portugueses, definidos como equilíbrio emocional e adaptação às exigências do ensino superior (Ryff et al., 2021; Almeida et al., 1999).

1. Estado da Arte

Apesar das investigações que estudam o capital psicológico serem comuns em ambientes organizacionais, recentemente começou-se a investigar os benefícios do capital psicológico nos resultados académicos dos estudantes (Siu et al., 2021).

No contexto educacional, o capital psicológico desempenha um papel crucial no bem-estar psicológico dos estudantes e no seu ajustamento académico. Esta influência é ainda mais significativa quando consideramos o papel complementar do suporte social (Wang et al., 2023).

O suporte social, conforme as contribuições de Kessler e Sarason, é crucial para entender como as pessoas lidam com o stress e os desafios. Kessler e colaboradores (1985) destacam que o suporte social ajuda a reduzir os efeitos negativos de eventos stressantes e favorece o bem-estar psicológico. Sarason e colegas (1990) ressaltam

que a qualidade do suporte social percebido é importante para o desenvolvimento de estratégias adaptativas, especialmente em transições como o ensino superior. O suporte social percebido é essencial para o ajustamento académico, oferecendo apoio emocional e prático (Formiga et al., 2019). Alunos com alto capital psicológico têm maior motivação, persistência e adaptação às dificuldades académicas, além de uma percepção mais forte do suporte social (Geremias et al., 2021).

O suporte social engloba três categorias principais de apoio: o suporte emocional, o suporte instrumental e o suporte informacional (Andrade & Pérez-Nebra, 2019). O suporte emocional refere-se ao sentimento de confiança, preocupação e valorização por parte de outras pessoas. Ou seja, este suporte está relacionado com o apoio emocional que o indivíduo recebe dos seus pares. O apoio instrumental consiste numa ajuda concreta, que pode ser ajuda financeira, apoio no cuidado dos filhos ou no auxílio em tarefas domésticas. Já o apoio informacional envolve o fornecimento de informações úteis, como oferecer conselhos sobre como lidar com uma determinada situação ou fornecer orientações sobre como devemos realizar uma tarefa.

Khan e colaboradores (2024) definem suporte social percebido como a percepção da qualidade da assistência recebida. A percepção positiva do suporte social está associada a um aumento no bem-estar geral, incluindo autoestima e otimismo em relação à vida, além de uma redução nos sintomas de doenças físicas ou mentais, como solidão e stresse (Imaginário & Vieira, 2011). Quanto maior for a percepção de suporte social por parte do estudante, mais satisfatórias serão suas experiências académicas, as quais refletem o seu ajustamento à instituição.

O ajustamento académico refere-se à capacidade dos estudantes de se adaptarem com sucesso ao ambiente escolar e de alcançarem sucesso em suas atividades de aprendizagem. Esta adaptação envolve aspetos emocionais, sociais, académicos e comportamentais. Esse processo requer o desenvolvimento de um conjunto de competências pelos alunos, que facilitam a sua adaptação e integração ao contexto educacional (Almeida et al., 1999).

O aumento de estudos sobre a adaptação do estudante ao ensino superior reflete a crescente conscientização sobre a importância desse período de transição na vida académica dos alunos (Sahão & Kienen, 2020). Entre os diversos estudos destacam-se análises detalhadas dos desafios e dos fatores facilitadores (Oliveira, et al., 2016), das consequências (Ambiel, et al., 2016), dos sintomas de não-adaptação (Klainin-Yobas et al., 2016) e do repertório necessário para a adaptação (Luca, et al., 2018). Esta variedade de abordagens tem contribuído significativamente para uma compreensão abrangente deste processo.

Segundo a OMS, o bem-estar é parte integrante da saúde e abrange aspetos mentais, físicos, emocionais e espirituais (Figueiras et al., 2021). Existem duas abordagens principais: o bem-estar subjetivo, centrado na felicidade e na avaliação

pessoal da vida, e o bem-estar psicológico, associado ao desenvolvimento pessoal e ao equilíbrio emocional.

O bem-estar subjetivo (BES) refere-se à percepção individual de felicidade e satisfação com a vida, combinando uma dimensão cognitiva (avaliação racional) e uma dimensão afetiva (emoções positivas) (Siqueira et al., 2008). Essas dimensões ajudam a compreender como as pessoas avaliam a sua própria experiência e qualidade de vida.

O modelo de Bem-Estar Psicológico (BEP), proposto por Carol Ryff (1989), critica as limitações do bem-estar subjetivo e adota uma perspetiva eudaimónica, centrada no crescimento pessoal e no desenvolvimento do potencial humano. Define o bem-estar com base em seis dimensões: autonomia, domínio ambiental, crescimento pessoal, relações positivas, propósito de vida e autoaceitação. Estudos posteriores confirmaram a sua validade, associando-o à saúde física e mental, à regulação emocional e à redução do stress (Ryff, 2014). Esse modelo oferece uma base teórica sólida para compreender a influência dos fatores psicológicos no ajustamento académico e no bem-estar geral (Figueiras et al., 2021).

2. Método

Trata-se de uma investigação de carácter transversal, em contraste com os estudos longitudinais, o que limita a possibilidade de análise de mudanças ao longo do tempo. Ao optar por este desenho quantitativo, pretende-se uma visão mais ampla das relações entre as variáveis em questão. Decorrem da revisão de literatura as seguintes hipóteses que se apresentam no modelo de investigação (Figura 1):

H1: O Capital Psicológico influencia positivamente o Bem-Estar psicológico

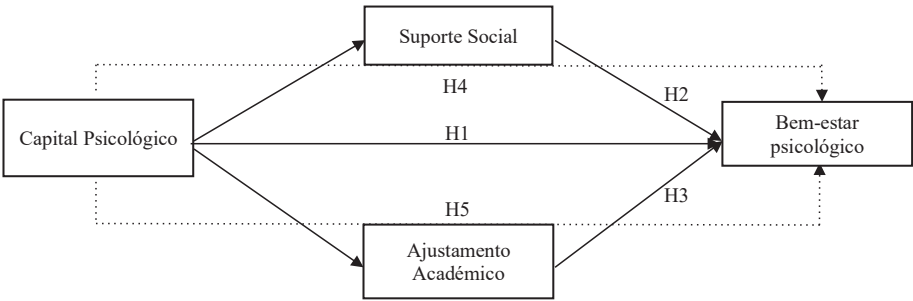
H2: O Suporte Académico tem um efeito direto positivo sobre o Bem-Estar psicológico

H3: O Ajustamento Académico tem um efeito direto positivo sobre o Bem-Estar psicológico

H4: O Suporte Académico medeia a relação entre Capital Psicológico e Bem-Estar psicológico

H5: O Ajustamento Académico medeia a relação entre Capital Psicológico e Bem-Estar psicológico

Figura 1
Modelo de Pesquisa



Fonte: Autor

2.1. Participantes

Foi recolhida uma amostra não-probabilística com 210 estudantes de nacionalidade portuguesa do ensino superior de várias universidades do país, representando diferentes níveis de formação (licenciatura e mestrado), com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos ($M = 27$; $DP = 8.15$), maioritariamente do sexo feminino ($n = 111$; 52.87%). Quanto ao ano de frequência do curso, a amostra é constituída por um total de 19% que frequentam o 1º ano da Licenciatura, com 26% a frequentar o 2º ano, 27% a frequentar o 3º ano e um total de 28%, que frequentam o Mestrado.

2.2. Instrumentos

Para realização do estudo utilizou-se um protocolo de recolha de dados composto por cinco partes: questionário sociodemográfico; *Compound PsyCap Scale* (CPC-12); Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS); Questionário de Vivências Académicas (QVA-r); Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS).

A Tabela 1 apresenta os instrumentos, dimensões e consistência interna.

Tabela 1
Matriz de Construtos

VARIÁVEIS DE ESTUDO	Nº DE ITENS	VERSÃO ORIGINAL	VERSÃO PORTUGUESA DA ESCALA	DIMENSÕES DA ESCALA	ALFA DE CRONBACH
CPC-12	12	Lorenz et al. (2016)	Benvindo (2021)	Autoeficácia	.53
				Esperança	.88
				Resiliência	.78
				Otimismo	.60
MSPSS	12	Zimet et al. (1988)	Carvalho et al. (2011)	Família	.92
				Amigos	.92
				Outros significativos	.93
QVA-r	60	Almeida et al. (1999)		Pessoal	.87
				Interpessoal	.86
				Carreira	.92
				EstudoInstitucional	.82
WEMWBS	14	Tennant et al. (2007)	Figueiredo et al. (2022)	Aspetos hedónicos	.71
				Aspetos eudemónicos	.91

O CPC-12 (Lorenz *et al.*, 2016) avalia o capital psicológico. Foi adaptada para a população portuguesa por Benvindo (2021), sendo composta por 12 itens, avaliados numa escala de *Likert* de 6 pontos que se distribuem pelas dimensões: autoeficácia, esperança, otimismo e resiliência.

A MSPSS (Zimet *et al.*, 1988) avalia a adequação do suporte social percebido. Foi adaptada por Carvalho e colaboradores (2011), sendo composta por 12 itens avaliados numa escala de *Likert* de 7 pontos. É composta por três subescalas: família, amigos e alguém especial.

O QVA-r (Almeida, *et al.*, 1999), avalia o ajustamento académico. É composto por 60 itens avaliados numa escala de *Likert* de 5 pontos. Mede cinco dimensões: pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional.

A WEMWBS (Tennant *et al.*, 2007) avalia o nível de bem-estar psicológico dos indivíduos abrangendo aspectos hedónicos (felicidade, alegria, contentamento) e eudemónicos (funcionamento psicológico, autonomia, relações interpessoais positivas, sentido de propósito na vida). Foi adaptada para população portuguesa por Figueiredo e colaboradores (2022) e é constituída por 14 itens, respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos.

2.3. Procedimento

A recolha de dados foi feita com o Google Forms durante 2 meses. O questionário foi partilhado com estudantes de várias universidades de Portugal pelas redes sociais e por partilhaamentos entre os participantes. Antes da aplicação formal,

foi realizado um estudo-piloto com 10 participantes, de modo a avaliar a clareza e a adequação dos instrumentos utilizados. A recolha de dados foi supervisionada por dois investigadores, sendo a análise dos dados efectuada de forma independente por ambos para validação cruzada. A análise estatística, que incluiu métodos descritivos, inferenciais e correlacionais, foi conduzida utilizando o software SPSS (versão 29.0).

Para assegurar o rigor ético, a investigação foi submetida à Comissão de Ética, e foi obtido o consentimento informado de todos os participantes. Este consentimento incluiu informações detalhadas sobre os objetivos do estudo, os procedimentos envolvidos, a garantia de confidencialidade dos dados e a possibilidade de desistirem da participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

3. Apresentação de Resultados

3.1. Análise Descritiva das Escalas

Capital Psicológico

Apresenta-se, na Tabela 2, a estatística descritiva do Capital Psicológico dos estudantes. A média geral foi de 5.10 (*DP* =.82) o que indica que os estudantes possuem um nível elevado de Capital Psicológico.

Tabela 2
Descritiva – Capital Psicológico

	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA (M)	DESVIO PADRÃO (DP)
Capital Psicológico	2.71	6.00	5.10	0.82
Autoeficácia	2.00	6.00	5.05	1.11
Esperança	2.33	6.00	5.06	0.89
Resiliência	2.00	6.00	4.99	1.01
Otimismo	2.50	6.00	5.29	0.86

A Autoeficácia apresentou uma média de 5.05 (*DP*=1.11) indicando confiança nas suas capacidades para alcançar objetivos. A Esperança, com uma média de 5.06 (*DP*=.89), sugere uma visão otimista sobre o futuro e a crença em possibilidades de realização. A Resiliência, apresentou uma média de 4.99 (*DP*=1.01) indicando capacidade de enfrentar desafios e superar adversidades. O Otimismo, com uma média de 5.29 (*DP*=.86), reflete uma visão muito positiva em relação ao futuro, com forte expectativa de resultados favoráveis.

Suporte Social Percebido

Em relação ao Suporte Social a média foi de 6.11 ($DP=1.05$), o que indica que os alunos percebem que possuem um suporte social elevado (Tabela 3).

Tabela 3

Descritiva – Suporte social

	MÍNIMO	MÁXIMO	M	DP
Suporte Social	2.44	7.00	6.11	1.05
Suporte S Família	1.00	7.00	6.14	1.28
Suporte S Amigos	2.75	7.00	6.07	1.09
Suporte S Outros	1.00	7.00	6.11	1.29

O suporte social “família”, com uma média de 6.14 ($DP=1.28$), indica que os alunos percebem que recebem um nível elevado de suporte social da família. O suporte social “amigos” com uma média de 6.07 ($DP=1.09$), indica que os estudantes percebem que recebem um nível elevado de suporte social dos amigos. O suporte social “outros” com uma média de 6.11 ($DP=1.29$), sugere que os estudantes percebem que recebem um nível elevado de suporte social de outros significativos.

Ajustamento Académico

Em relação ao ajustamento académico, a média foi de 3.73 ($DP=0.44$), o que indica que os estudantes, em geral, se sentem bem ajustados (Tabela 4).

Os resultados indicam que o ajustamento à carreira foi o mais elevado ($M= 4.21$; $DP=0.82$), refletindo uma percepção positiva sobre o desenvolvimento profissional. O ajustamento institucional ($M=4.04$; $DP=0.81$) sugere que os estudantes se sentem integrados nas normas e práticas da universidade. O ajustamento interpessoal ($M=3.89$; $DP=0.71$) mostra boas relações com colegas. O ajustamento ao estudo ($M=3.87$; $DP=0.78$) indica adaptação ao trabalho académico, apesar de variações individuais. O ajustamento pessoal teve a menor média ($M=2.62$; $DP=0.76$), revelando dificuldades nessa dimensão.

Tabela 4
Descritiva – Ajustamento Académico

	MÍNIMO	MÁXIMO	M	DP
Ajustamento Académico	2.54	4.45	3.73	0.44
AJ Pessoal	1.17	4.42	2.62	0.76
AJ Interpessoal	1.33	5.00	3.89	0.71
AJ Carreira	2.08	5.00	4.21	0.67
AJ Estudo	1.92	5.00	3.87	0.78
AJ Institucional	1.75	5.00	4.04	0.81

Bem-estar Mental Psicológico

A média geral do bem-estar psicológico é de 4.13 ($DP=0.85$), o que indica que os estudantes apresentam um nível elevado de bem-estar (Tabela 5). A variação moderada dos dados sugere que, enquanto a maioria dos estudantes se sente bem, há algumas diferenças nas experiências de bem-estar psicológico dentro do grupo.

Tabela 5
Descritiva - Bem-estar Psicológico

	MÍNIMO	MÁXIMO	M	DP
Bem Estar Mental	1.86	5.00	4.13	.85

3.2. Análise Correlacional

Como se verifica na Tabela 6, a correlação entre o capital psicológico e o ajustamento académico é positiva e moderada ($r = .52$; $p < .01$), sugerindo que quanto maior for o capital psicológico dos estudantes, maior é o seu ajustamento académico. A correlação entre o suporte social e o bem-estar psicológico é positiva e forte ($r = .63$; $p < .01$) (Pestana & Gageiro, 2008), o que implica que, quanto maior é a percepção de suporte social por parte dos estudantes, maior tende a ser o nível de bem-estar psicológico relatado pelos estudantes. A correlação entre o capital psicológico e o bem-estar psicológico é positiva e forte ($r = .76$; $p < .01$), o que sugere que os estudantes com maior capital psicológico tendem a relatar melhor bem-estar psicológico durante o percurso académico. A correlação entre o suporte social e o ajustamento académico é positiva e moderada ($r = .49$; $p < .01$), sugerindo que estudantes que recebem maior suporte social tendem a apresentar maior ajustamento académico.

Tabela 6
Matriz de correlações

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Capital Psicológico	1											
2. Suporte Social		1										
3. Sup. Social Família	.50**	.83**	1									
4. Sup. Social Amigos	.47**	.86**	.54**	1								
5. Sup. Social Outros	.44**	.89**	.56**	.72**	1							
6. Ajust. Académico	.52**	.49**	.34**	.51**	.42**	1						
7. Ajust. Pessoal	-.57**	-.47**	-.40**	-.40**	-.41**	-.27**	1					
8. Ajust. Interpessoal	.48**	.59**	.46**	.66**	.43**	.75**	-.44**	1				
9. Ajust. Institucional	.50**	.43**	.31**	.44**	.38**	.82**	-.42**	.48**	1			
10. Ajust. Carreira	.53**	.42**	.30**	.40**	.37**	.84**	-.48**	.63**	.65**	1		
11. Ajust. Estudo	.64**	.52**	.37**	.46**	.50**	.87**	-.48**	.62**	.72**	.75**	1	
12. Bem-estar psicológico	.79**	.63**	.56**	.55**	.51**	.64**	-.64**	.62**	.59**	.65**	.72**	1

* $p < .05$; ** $p < .01$

As dimensões do suporte social (família, amigos, outros significativos) apresentam correlações significativas com o ajustamento académico. A correlação entre o ajustamento académico e o bem-estar psicológico ($r = .64$; $p < .01$), sugere que os estudantes que apresentam um bom ajustamento académico geral tendem a reportar maior bem-estar ao nível psicológico. Por último, a correlação entre o capital psicológico e o suporte social ($r = .55$; $p < .01$), sugere que o aumento do capital psicológico está relacionado a uma maior perceção de suporte social.

3.3. Análise Inferencial (regressão e mediação)

Efeito do Capital Psicológico sobre Suporte Académico e Ajustamento Académico

Apresenta-s, na Tabela 7, o efeito do capital psicológico sobre o suporte académico e o ajustamento académico. O capital psicológico apresentou uma relação significativa com ambas as variáveis mediadoras: suporte académico ($R^2 = 29.83\%$, $\beta = .55$, $p < .001$); Ajustamento académico ($R^2 = 27.14\%$, $\beta = .52$, $p < .001$). Estes resultados indicam que maiores níveis de capital psicológico estão associados a uma maior perceção de suporte e ajustamento académico dos estudantes.

Tabela 7
Efeitos do Capital Psicológico sobre o Suporte Académico e Ajustamento Académico

Variável	Mediador	Coef.	Erro Padrão (SE)	t	p	LLCI	ULCI	β	R² (%)
Capital Psi	Suporte Académico	.70	0.11	6.42	.000	.48	.91	.55	29.83
Capital Psi	Ajustamento Académico	.28	0.05	6.01	.000	.19	.38	.52	27.14

Efeitos Diretos e Indiretos do Capital Psicológico sobre o Bem-Estar Psicológico
Verifica-se que o capital psicológico demonstrou um efeito positivo significativo no bem-estar psicológico ($\beta = .53, p < .001$), explicando 72.11% da variância, o que confirma a Hipótese 1 (Tabela 8).

Tabela 8
Efeitos Diretos e Indiretos do Capital Psicológico sobre o Bem-Estar Psicológico

Efeito	Coef.	Erro Padrão (SE)	t	p	LLCI	ULCI	β	R² (%)
Efeito Total	.81	.06	12.51	.000	.68	.94	.79	61.73
Efeito Direto	.55	.07	7.74	.000	.41	.69	.53	72.11
Efeito Indireto	.26	.08			.11	.42	.25	
Ind. Sup. Académico	.12	.06			.02	.24	.12	
Ind. Ajust. Académico	.14	.05			.05	.25	.14	

Efeitos Diretos do Suporte Académico e Ajustamento Académico sobre o Bem-Estar Psicológico
Ambas as variáveis mediadoras mostraram um efeito direto positivo e significativo no bem-estar psicológico: suporte académico ($\beta = .21, p < .01$), apoiando a Hipótese 2; ajustamento académico ($\beta = .26, p < .001$), apoiando a Hipótese 3 (Tabela 9).

Tabela 9
Efeitos Diretos do Suporte Académico e Ajustamento Académico sobre o Bem-Estar Psicológico

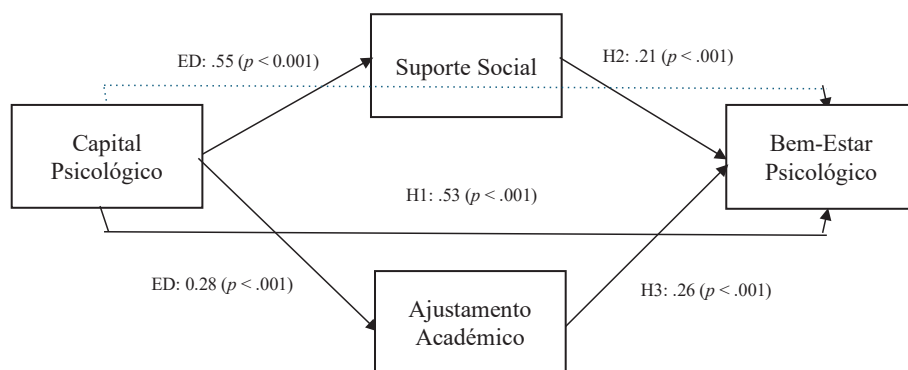
VARIÁVEL	COEFICIENTE	ERRO PADRÃO (SE)	T	P	LLCI	ULCI	B
Suporte Académico	.17	.05	3.12	.000	.06	.28	.21
Ajustamento Académico	.50	.13	3.95	.000	.25	.75	.26

Análise dos Efeitos Indiretos (Mediação)

A análise mostrou que o suporte académico medeia parcialmente a relação entre o capital psicológico e o bem-estar psicológico ($\beta = .12$, IC = [.02, .24]) (Tabela 8). Isso indica que o capital psicológico não só impacta diretamente o bem-estar, mas também fortalece a percepção de suporte académico, amplificando esse efeito. Assim, confirma-se a Hipótese 4, evidenciando o suporte académico como um mecanismo adicional, embora parcial, na promoção do bem-estar psicológico (Figura 2).

De forma semelhante, o ajustamento académico atua como um mediador significativo na relação entre capital psicológico e o bem-estar psicológico ($\beta = .14$, IC = [.05, .25]). Isto significa que o capital psicológico, ao favorecer um melhor ajustamento académico, contribui indiretamente para aumentar a percepção de bem-estar psicológico. Esta mediação confirma a Hipótese 4, ao mostrar que o ajustamento académico proporciona um canal adicional, embora parcial, pelo qual o capital psicológico eleva o bem-estar dos estudantes ao nível psicológico.

Figura 2
Efeitos entre as variáveis



Em resumo, ambas as variáveis mediadoras - suporte académico e ajustamento académico - não apenas acompanham a relação direta entre o capital psicológico e o bem-estar, mas permitem-nos entender que a inclusão dessas variáveis aumenta a percepção global de bem-estar. Assim, o capital psicológico eleva o bem-estar psicológico dos estudantes não só diretamente, mas também através da criação de um contexto académico mais positivo, onde o suporte e o ajustamento desempenham papéis fundamentais.

4. Discussão dos Resultados

Os resultados confirmaram a maioria das hipóteses, destacando o papel do capital psicológico e do suporte social no ajustamento académico e bem-estar psicológico dos estudantes universitários portugueses. A hipótese de que o capital psicológico influencia positivamente o bem-estar psicológico (H1) foi validada, revelando um efeito direto significativo. Estudantes com maior resiliência, autoeficácia, otimismo e esperança demonstraram melhor capacidade de enfrentar desafios e manter o equilíbrio emocional. Este resultado corrobora os estudos de Luthans e colaboradores (2007), que apontam o capital psicológico como um recurso essencial em contextos desafiantes, e de Ryff e colaboradores (2021), que destacam a autonomia e o domínio ambiental como fatores-chave no bem-estar psicológico.

A hipótese de que o suporte académico tem um efeito direto positivo sobre o bem-estar psicológico (H2) também foi confirmada. Os resultados mostram que os estudantes que percebem um elevado nível de suporte social apresentam maior bem-estar, corroborando as contribuições de Sarason e colaboradores (1990) e Kessler e colaboradores (1985), que descrevem o suporte social como um amortecedor fundamental do stress e um promotor da saúde psicológica. Este dado reforça a ideia de que as redes de apoio, sejam familiares, institucionais ou de pares, desempenham um papel significativo na adaptação ao ensino superior.

Além disso, confirmou-se que o ajustamento académico tem um efeito direto positivo no bem-estar psicológico (H3), evidenciando uma relação significativa. Este resultado apoia os estudos de Almeida e colaboradores (1999), que destacam o ajustamento académico como fundamental para a integração universitária e o equilíbrio emocional dos estudantes. De modo geral, aqueles com maior adaptação ao ambiente académico – incluindo aspetos interpessoais, institucionais e de carreira – relataram níveis mais elevados de bem-estar psicológico.

Os resultados das hipóteses de mediação revelaram nuances importantes. A hipótese de que o suporte social media a relação entre o capital psicológico e o bem-estar psicológico (H4) foi parcialmente confirmada, indicando um efeito mediador parcial. Isso sugere que estudantes com maior capital psicológico tendem a perceber mais apoio social, ampliando os seus níveis de bem-estar (Khan et al., 2024). Da mesma forma, a hipótese de que o ajustamento académico media essa relação (H5) também foi parcialmente confirmada. Embora o ajustamento académico atue como mediador significativo, o impacto direto do capital psicológico no bem-estar psicológico foi mais expressivo, o que destaca o papel central do capital psicológico, potencializado pela interação com fatores sociais e académicos.

Por fim, os resultados evidenciaram algumas diferenças nas dimensões do ajustamento académico. Embora as médias gerais tenham sido elevadas, a dimensão

do ajustamento pessoal apresentou os valores mais baixos. Este resultado sugere que, apesar de os estudantes estarem bem integrados em termos institucionais e interpessoais, muitos enfrentam desafios emocionais individuais que podem comprometer o seu bem-estar psicológico. Este dado reforça a necessidade de intervenções focadas no desenvolvimento de competências emocionais, como a regulação emocional e o autoconhecimento (Ryff, et. al., 2021).

De forma geral, os resultados obtidos sustentam o modelo teórico de bem-estar psicológico de Carol Ryff e corroboram estudos anteriores sobre o papel protector do suporte social e do capital psicológico. Estes resultados enfatizam a necessidade de uma abordagem integrada para promover o ajustamento académico e o bem-estar, considerando tanto os recursos psicológicos internos dos estudantes como os factores externos que os apoiam no contexto universitário.

5. Considerações Finais

O capital psicológico é essencial para a adaptação académica, aumentando a capacidade de enfrentar desafios e manter uma visão positiva (Luthans et al., 2007). O estudo confirma a correlação positiva entre capital psicológico e ajustamento académico, alinhando-se com a teoria da integração académica de Tinto (2006), que destaca a importância de factores pessoais e contextuais na resiliência estudantil.

O suporte social também influencia o bem-estar psicológico, funcionando como um amortecedor do stress académico. Estudos indicam que estudantes com maior apoio familiar e social apresentam melhor adaptação e resiliência (Khan et al., 2024). Além disso, o suporte social medeia a relação entre capital psicológico e bem-estar, ampliando os recursos internos dos estudantes.

O estudo reforça que a integração académica não depende apenas do suporte externo, mas também da robustez emocional do estudante. Assim, capital psicológico e suporte social atuam conjuntamente para promover a adaptação e o sucesso académico.

As instituições de ensino superior devem promover o capital psicológico e o suporte social para melhorar o ajustamento académico e o bem-estar dos estudantes. Recomenda-se a criação de programas de desenvolvimento pessoal focados na resiliência, autoeficácia, otimismo e esperança (Walter & Hazan-Liran, 2023).

O reforço dos serviços de apoio psicológico, com abordagens preventivas e personalizadas, é essencial para equilibrar a saúde emocional dos alunos. Além disso, a promoção de redes de suporte social, através de mentoria e atividades de integração, favorece um ambiente académico acolhedor.

A nível das políticas públicas, é crucial integrar a saúde mental no ensino superior, financiando serviços especializados e incorporando competências emocionais

no currículo (Veiga-Branco, 2004). Em suma, a cooperação entre instituições e políticas públicas pode fortalecer tanto os recursos internos dos estudantes como a rede de apoio externa, favorecendo a sua adaptação e bem-estar.

Como limitação ao estudo, refere-se o tamanho da amostra, de apenas 210 estudantes universitários, que pelas suas características limita a generalização dos resultados para a população de estudantes do ensino superior português. Como direções futuras sugerem-se estudos com amostras representativas dos fatores em diferentes contextos culturais e institucionais.

Os resultados encorajam as universidades a desenvolverem abordagens holísticas no apoio aos estudantes, indo além da prestação da assistência académica e promovendo um ambiente que reforça tanto os recursos internos (capital psicológico) quanto às conexões sociais necessárias para o bem-estar psicológico.

Referências

- Almeida, L., Ferreira, J. & Soares, A. (1999). Questionário de Vivências Académicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3, 181-207.
- Ambiel, R., Santos, A., & Dalbosco, L. (2016). Fatores associados ao ajustamento académico em estudantes universitários: Uma revisão da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(3), 441-450. <https://doi.org/10.1590/2175-353920150202849>
- Andrade, V., & Pérez-Nebra, A. (2019). Suporte social no trabalho: Contradições entre beneficiários e prestadores. *CES Revista*, 33(1), 1983-162.
- Benvindo, J. (2021). *Contributo para adaptação e validação de uma medida de capital psicológico positivo: Compound PsyCap Scale (CPC-12)* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve].
- Carvalho, S., Rios, V., & Verhine, R. (2021). Autoeficácia e ajustamento académico no ensino privado. *Revista E-Psi*, 10(1), 58-79.
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da escala multidimensional de suporte social percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS). *Psychologica*, 54, 331-357. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_13
- Figueiras, M., Cunha, P., & Simões, M. (2021). Bem-estar psicológico, autoestima e felicidade entre alunos do ensino superior em Portugal. *Psicologia, Saúde & Doença*, 22(1), 116-127.
- Figueiredo, S., Trigueiro, M., Simões-Silva, V., Coelho, T., Almeida, R., Portugal, P., Sousa, S., Campos, F. & Marques, A. (2022). Tradução, adaptação e contributo para a validação da escala Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale para a população portuguesa. *RevSALUS - Revista Científica Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia*, 4(2), 26-38. <https://doi.org/10.51126/revsalus.v4i2.192>

- Formiga, N., Franco, J., Neto, A., Guimarães, W., Oliveira, M., Pereira, G. & Estavam, I. (2019). A medida de capital psicológico positivo: Evidência da invariância fatorial em trabalhadores de distintas profissões em João Pessoa-PB e Natal-RN. *Psicologia e Saúde em Debate*, 5(1), 19-36. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V5N1A3>
- Geremias, R., Lopes, M., & Soares, A. (2021). Influência do capital psicológico na aprendizagem interna em equipes. *RAE: Revista de Administração de Empresas*, 61(4). <https://doi.org/10.1590/S0034-759020210405x>
- Imaginário, S. & Vieira, L. (2011). Contributos das vivências académicas, da integração social e do suporte social no bem-estar subjetivo de estudantes da Universidade do Algarve. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 235-244.
- Kessler, R., Price, R. & Wortman, C. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36(1), 531-572. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.36.020185.002531>
- Khan, A., Zeb, I., Zhang, Y., Fazal, S., & Ding, J. (2024). Relationship between psychological capital and mental health at higher education: Role of perceived social support as a mediator. *Heliyon*, 10(4), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29472>
- Klainin-Yobas, P., Cho, M. & Creedy, D. (2016). Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 63, 121-131. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.08.001>
- Luca, F. L., Noronha, A. P., & Queluz, F. N. (2018). Adaptação académica e bem-estar psicológico: Evidências de relações significativas. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 10-20. <https://doi.org/10.24879/201800120030046>
- Luthans, F., Youssef, C., & Avolio, B. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Oliveira, E. & Levindo, A. (2020). Bem-estar subjetivo e funcionamento psicológico positivo ao longo dos primeiros anos do Ensino Superior. *Educação: Teoria e Prática*, 30 (63), 1-19, <https://doi.org/10.18675/1981-8106.v30.n.63.s14705>
- Oliveira, C., Santos, A. & Dias, A. (2016). Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação académica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 43-53.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10 - 28.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Ryff, C., Boylan, J. & Kirsch, J. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. In M. Lee, L. Kubzansky & T. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92–135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Sahão, F. & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de Psicologia*, 22(1).
- Sarason, I., Sarason, B., Shearin, E. & Pierce, G. (1990). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 497–510. <https://doi.org/10.1177/0265407590074007>
- Siu, O. L., Bakker, A. B., & Jiang, X. (2021). Psychological capital among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1685–1702
- Slåtten, T., Lien, G., Batt-Rawden, V., Evenstad, S. & Onshus, T. (2023). The relationship between students' psychological capital, social-contextual factors and study-related outcomes: An empirical study from higher education in Norway. *International Journal of Quality and Service Sciences*, 15(1), 17-33. <https://doi.org/10.1108/IJQSS-11-2021-0160>
- Soares, A., Santos, Z. & Brito, A. (2024). Preditores da adaptação académica de iniciantes no curso de psicologia. *Revista Internacional de Educação Superior*, 10(1), 2446-9424. <https://doi.org/10.20396/riesup.v10i00.8668325>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63.
- Tinto, V. (2006). Research and practice of student retention: What next? *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 8(1), 1-19.
- Vasconcelos, R., Almeida, L., & Soares, A. (2002). Envolvimento extracurricular e ajustamento académico: Um estudo com estudantes de engenharia da Universidade do Minho. In *Actas da VII International Conference on Engineering and Technology Education*. Santos, Brasil. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/12112>
- Viseu, J., Encarnação, T., Conceição, A., Borralho, L., & Jesus, S. (2023). Adaptação e validação de um instrumento para avaliar o capital psicológico positivo numa amostra de trabalhadores portugueses. In *11.º Congresso Iberoamericano de Avaliação Psicológica*, Universidade do Algarve, Faro, Portugal.
- Walter, O., & Hazan-Liran, B. (2023). Psychological capital, social support, and academic adjustment of students with learning disabilities: The value of institutional support centers. *American Journal of Health Behavior*, 48(2), 216-227. <https://doi.org/10.5993/ajhb.48.2.16>
- Wang, H., Ng, T. & Siu, O. (2023). How does psychological capital lead to better well-being for students? The roles of family support and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42, 22392-22403. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03339-w>

Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S. & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

António Rosinha

Instituto Piaget, ISEIT, Piaget Research Center for Ecological
and Human Development (INSIGHT), Almada, Portugal
Email: antonio.rosinha@ipiaget.pt
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0926-3520>

Isabel José

Instituto Piaget, ISEIT, Piaget Research Center for Ecological
and Human Development (INSIGHT), Almada, Portugal
Email: isabeljose369@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6438-9342>

Catarina Possidónio

Instituto Piaget, ISEIT, Piaget Research Center for Ecological
and Human Development (INSIGHT), Almada, Portugal
Email: catarina.possidonio@ipiaget.pt
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8213-6125>

Correspondência

António Rosinha
Piaget Research Center for Ecological
and Human Development (INSIGHT), Portugal

Data de submissão: janeiro 2025

Data de avaliação: fevereiro 2025

Data de publicação: março 2025