

EMOÇÕES POSITIVAS, BEM-ESTAR E SAÚDE: UM ESTUDO COM PROFESSORES

POSITIVE EMOTIONS, WELL-BEING AND HEALTH: A STUDY WITH TEACHERS

Ana Correia-Almeida¹, Augusta Veiga-Branco² & João Nogueira³

1

¹Doutoranda na FCSH - Universidade Nova de Lisboa - Portugal

Contato para correspondência:

anisabel.correia@gmail.com

Av. Pedro Nunes N° 793, 2° Esq. 2870-470 Montijo

966 104 839

²Professora Coordenadora no Instituto Politécnico de Bragança - Portugal

³Professor auxiliar na FCSH - Universidade Nova de Lisboa – Portugal

Resumo

Parte-se do conceito de emoção positiva, vivenciada em contextos, cuja *experiência subjetiva é autopercebida como bem-estar* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), razão porque é considerada aqui como promotora de Saúde. Assim, este estudo de carácter qualitativo organiza, com uma “teoria fundamentada nos dados”, as entrevistas semi-estruturadas, numa amostra intencional de 60 professores. Os conteúdos discursivos obtidos foram submetidos a análise de conteúdo, de onde emergiu uma “árvore categorial” com 3 gerações, em torno das atividades proporcionadoras de emoções positivas. As atividades identificadas como proporcionadoras de emoções positivas agregam uma árvore de 13 categorias, que serão apresentadas por ordem decrescente de unidades discursivas: “Amor”, “Amigos” “Sentir a Natureza”, “Família”, “*Fare Niente*”, “Pé Fora da Porta”, “Musicalidade”, “Dormir”, “Leituras”, “Trabalhar no que se gosta”, “Conviver”, “Banho” e finalmente, a categoria “Ter Dinheiro”. Conclui-se que seria possível proporcionar o desenvolvimento de atividades em ambiente laboral, no sentido de vivenciar o bem-estar subjetivo.

Palavras-chave: Emoções Positivas; Saúde; Bem-Estar Subjetivo.

Abstract

It starts with the concept of positive emotion experienced in contexts whose subjective experience is as self-perceived well-being (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), which is the reason why it is considered here as a promoter of Health. This study of a qualitative nature organizes, with a "grounded theory", the semi-structured interviews, a purposive sample of 60 teachers. The discursive contents were subjected to content analysis, from which emerged a "categorical tree" with three generations around the activities which generate positive emotions. The activities identified as generating positive emotions build up a tree of 13 categories, which are presented in descending order of discursive units: "Love," "Friends", "Experience Nature," "Family", "*Fare Niente*", "Travel" "Musicality", "Sleep," "Reading", "Work as if you like", "Living", "Bath" and finally, the category "Getting Money". It is concluded that the development of activities would be possible in the working environment, in order to experience the subjective well-being.

Keywords: Positive Emotions; Health; Subjective Well-Being.

EMOÇÕES POSITIVAS, BEM-ESTAR E SAÚDE: UM ESTUDO COM PROFESSORES

INTRODUÇÃO

Parte-se do princípio que faz sentido procurar atividades que proporcionam o bem-estar subjectivo, já que este conceito é reconhecido como uma dimensão positiva da saúde (Galinha & Ribeiro, 2005). Este conceito de saúde é agora amplo e eclético. Contrariamente à ideia de saúde como “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez” (OMS, 1984), atualmente a noção de saúde enquadra-se mais no sentido de *Projecto de Si* (DeJours, 1986). Já nos anos 80 do século passado - justamente pela influência das emoções no equilíbrio corporal e na forma como alteravam o bem-estar – Christoph Dejours excluiu esse bem-estar pleno e conceitua uma nova definição de saúde, ou seja, “no que cada homem, mulher ou criança tem como meios de traçar um caminho pessoal e original em direção ao bem-estar, físico, psíquico e social.” (Dejours, 1982). Se saúde é uma possibilidade de traçar um caminho pessoal e único, então significa que cada um de nós pode tentar perceber que comportamento ou atividade nos conduz a um ou vários estados emocionais positivos que sejam sentidos como bem-estar.

Todavia, essa concepção de bem-estar é assumida pela componente fenoménica da experiência emocional, pelo que a emoção se torna aqui um fulcro importante. Toma-se como referência o conceito de emoção de Damásio (2010, p.143) como “programas complexos, em grande medida automatizados, de ações modeladas pela evolução. (...) completadas por um programa cognitivo que inclui certos conceitos e modos de cognição, mas o mundo das emoções é, sobretudo, um mundo de ações levadas a cabo no nosso corpo, desde as expressões faciais e posições do corpo até às mudanças nas vísceras e meio inteiro.” E é por isto que qualquer atividade é sempre um fenómeno único e de carácter subjectivo. E é por isto também que a noção de saúde a partir do conceito de bem-estar é também de natureza subjetiva. As concepções científicas atuais sobre bem-estar no campo psicológico podem ser organizadas em duas perspectivas: uma que aborda o estado subjetivo de felicidade (bem-estar hedónico) e se denomina bem-estar subjetivo, e outra que investiga o potencial humano (bem-estar eudemónico) e trata de bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2001). Na visão desses autores, essas duas tradições de estudo refletem visões filosóficas distintas sobre felicidade: enquanto a

primeira (hedonismo) adota uma visão de bem-estar como prazer ou felicidade, a segunda (eudemonismo) apoia-se na noção de que bem-estar consiste no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, na sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso (Siqueira e Padovam, 2008).

Este trabalho vai focar a sua abordagem na perspectiva do bem-estar subjetivo de docentes, considerado como uma dimensão positiva da saúde. Este bem-estar subjetivo é considerado um conceito complexo que integra uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva e é também um campo que abrange outros grandes conceitos e domínios de estudo como são a qualidade de vida, o afeto positivo e o afeto negativo (Galinha & Ribeiro, 2005).

Atualmente, o interesse de pesquisadores não se limita à descrição dos atributos de pessoas felizes, nem à identificação de correlações entre características demográficas e níveis de bem-estar subjetivo. O esforço atual dos pesquisadores está orientado pela busca de compreensão do processo que sustenta a felicidade (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) que Wallis, corroborando esta ideia em entrevista à revista Times, refere que não é suficiente anular as condições incapacitantes dos indivíduos e chegar ao nível zero (Wallis, 2005). Definiu ainda o mesmo autor como objetivo, procurar o que ativamente faz as pessoas sentirem-se preenchidas, envolvidas e significativamente felizes. Estes estudos revelam que as emoções positivas desencadeiam aquilo que a psicologia positiva considera o bem-estar subjetivo (BES), a forma subjetiva e pessoal, do que a OMS considera a concepção de saúde. Ressalva-se a necessária cautela de que o bem-estar subjetivo não se constitui numa condição suficiente para o bem-estar psicológico (Diener, Suh & Oishi, 1997), podendo não ser essencial para a saúde mental. Mas é, sem dúvida, uma condição desejável para as pessoas em geral e para os professores participantes neste estudo.

MÉTODOS

Objetivos

- Conhecer quais as atividades identificadas como proporcionadoras de emoções positivas;
- Sensibilizar os docentes da amostra para o controlo da sua saúde;
- Inserir as atividades identificadas em programas formativos em contexto educativo.

Amostra

Para concretizar os objetivos definidos, foi reunida uma amostra constituída por 60 professores, 7 educadores de infância e 18 professores do 1º ciclo do ensino básico, 14 professores do 2º ciclo do ensino básico e 21 professores do 3º ciclo do ensino básico, com idades compreendidas entre os 22 e os 59 anos, e com tempo de serviço entre 4 e 30 anos de trabalho. Estes professores lecionam na margem sul do Rio Tejo.

Os critérios de seleção incluíram: exercício na função docente no pré-escolar e 1º, 2º ou 3º ciclo do ensino básico, inscrição efetuada na formação oferecida.

Procedimento

A amostra viveu uma formação em Educação Emocional, de 25 horas, divididas em módulos de 3 e 4 horas, entre os meses de Janeiro a Março de 2011. Os formandos responderam a um guião de entrevista numa das sessões de formação. Assim, acedeu-se à perceção pessoal relativamente às atividades identificadas como proporcionadoras de emoções positivas.

Instrumento

No sentido de dar resposta aos objetivos formulados, desenvolveu-se este estudo transversal, descritivo e de carácter qualitativo, para apresentar uma “teoria fundamentada nos dados”, a partir de uma entrevista “*standardizada de final-aberto*”, (Tuckman, 2000: 518) com formulação previamente determinada, em que os entrevistados respondem às mesmas questões, aumentando assim a possibilidade de comparar as respostas.

A partir dos conteúdos das respostas às entrevistas, foram sendo selecionadas “unidades discursivas” que depois de organizadas segundo a componente semântica, geraram categorias em três níveis, dando corpo a um conjunto de “matrizes concetualmente ordenadas” (Miles y Huberman, 1994, p. 183) emergentes dessas categorias.

Cada categoria resulta das vivências e reflexões acerca das atividades identificadas como proporcionadoras de emoções positivas.

Assim, depois de submetidos a análise de conteúdo, todos os conteúdos discursivos apresentam uma “*árvore categorial*” com 3 gerações que giram em torno das atividades que proporcionam emoções positivas para o grupo dos 60 professores.

RESULTADOS

Para aceder à opinião sobre quais as atividades propiciadoras de emoções positivas dos docentes participantes considerou-se que cada pessoa avalia a sua própria vida aplicando concepções subjetivas e que nesse processo se apoia nas suas próprias expectativas, valores, emoções e experiências prévias. Essas concepções subjetivas estão organizadas em pensamentos e sentimentos sobre a existência individual (Diener & Lucas, 2000). As atividades identificadas como proporcionadoras de emoções positivas agregam uma árvore de 13 categorias, apresentadas por ordem decrescente do seu respetivo número de unidades discursivas:

1. “Amor” (97); 2. “Amigos” (93); 3. “Sentir a Natureza” (84); 4. “Família” (63); 5. “*Fare Niente*” (59); 6. “Viagens” (53); 7. “Musicalidade” (46); 8. “Dormir” (35); 9. “Leituras” (32); 10. “Trabalhar no que se gosta” (27); 11. “Conviver” (23); 12. “Banho” (23); 13 “Ter Dinheiro” (22).

1. A categoria “**Amor**” é a mais mencionada e portanto aquela que mais consistentemente se relaciona com as emoções positivas proporcionadoras de bem-estar. É constituída por 97 unidades discursivas e, tal como a palavra indica, é de natureza autotélica, no sentido hedónico do conceito de amor, ao nível inter-relacional, e apresenta atividades como: *namorar* (31), *fazer amor* (33), aqui como componente afetivo-sexual, pontualmente evidenciada de envolvimento com o outro, de forma libidinosa e partilhada. Seguidamente, apresenta-se: *amar* (13), aqui no sentido até intra-relacional, como capacidade humana e estado de corpo/espírito; Outras unidades discursivas expressam atividades de *acarinhar* (10) e *beijar* (10), expressões de interação com outro.

2. A categoria “**Amigos**”, constituída por 93 unidades discursivas, cujas atividades eram: *Estar com amigos num bom serão* (22), *Conviver com amigos* (21), *Estar com amigos* (15), *Almoço / jantar com amigos* (17), *Combinar com amigos ter aventuras ou programas diferentes do habitual* (13). Numa sucinta análise, esta categoria e a anterior excluem a possibilidade de materialismo, no sentido de *não comercializável*, o que nos indica um hedonismo de natureza autotélica e intrinsecamente motivacional.

3. A categoria “**Sentir a Natureza**”, constituída por 84 unidades discursivas, aparece com uma natureza mais contemplativa, mas voltada para o sujeito em si em interacção com o ambiente. As actividades seleccionadas foram: *Ir à praia* (14); *Sentir a brisa do mar* (14), no sentido de sentir o ar em si; *Passear na praia fora da época balnear* (12) que parece refletir o mesmo sentimento; *Caminhar à beira-mar* (16); *Apanhar sol* (13); *Contacto com a natureza* (15). Estas são actividades que parecem ser perçecionadas através do corpo.
4. A categoria “**Família**”, constituída por 63 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Estar em família* (14), *Estar com família* (27), *Passear com a família* (10), *Dar/receber mimos dos filhos* (12).
5. A categoria “**Fare Niente**”, constituída por 59 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Estar sozinho em casa* (9); *Olhar para o lume* (9); *Estar numa esplanada a ver o pôr-do-sol* (9); *Ter férias sem horário* (20); *Relaxar no sofá* (12).
6. A categoria “**Pé Fora da Porta**”, constituída por 53 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Viajar* (30); *Conhecer sítios novos* (10); *Passear* (13).
7. A categoria “**Musicalidade**”, constituída por 46 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Ouvir música* (23); *Dançar* (14); *Cantar* (só, Karaoke, em grupo) (9).
8. A categoria “**Dormir**”, constituída por 35 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Dormir a sesta* (11); *Dormir reconfortantemente* (12); *Dormitar no sofá* (12).
9. A categoria “**Leituras**”, com 32 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Ler* (32).
10. A categoria “**Trabalhar no que se gosta**”, constituída por 27 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Ensinar* (14); *Trabalhar no que se gosta* (13). Curiosamente, e sabendo que passamos 1/3 do nosso tempo em contexto laboral, verifica-se aqui que esta actividade só ocupa o décimo lugar, pelo que não é no conceito de *workaholic* que reside maioritariamente o significado de bem-estar.
11. A categoria “**Conviver**”, constituída por 23 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Conviver* (13); *Conversar* (10), aqui sem o compromisso relacional afetivo de família ou amizade.
12. A categoria “**Banho**”, constituída por 23 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Tomar duche/ banho sem interrupções* (11); *Bom banho* (12), como resgate do cuidado ao corpo, e de como essa actividade é o fim em si mesma.
13. A categoria “**Ter Dinheiro - Usufruto**”, constituída por 22 unidades discursivas, cujas actividades eram: *Ir às compras* (11); *Ter dinheiro e poder gastá-lo*

(11), que de alguma forma pode inserir as expectativas do abandono do contexto socioeconômico atual, mas que expressa o sentimento de bem-estar no consumismo ou, pelo menos, nos bens que o dinheiro pode pagar.

DISCUSSÃO/ CONCLUSÕES

No conjunto categorial apresentado, parece expressar-se uma imagem de uma sociedade hedonista e pragmática que, se por um lado expressa o apelo ao amor e relação de partilha íntima, por outro revela uma evidente necessidade de interação em que o corpo toma o centro de atenção, seja como recetor ou como emissor de emoções positivas. Assim, verifica-se que a avaliação feita pelos docentes entrevistados sobre as atividades propiciadoras de emoções positivas inclui mais componentes positivos autotélicos do que os que envolvem elementos de prosperidade econômica, tal como refere Diener (Diener et al., 1999). De todas as categorias que emergiram do estudo, conclui-se que as atividades propiciadoras de emoções positivas se relacionam com atividades de **caráter intrapessoal**, e com atividades de **caráter interpessoal**. Nas atividades de **caráter intrapessoal** emergem as categorias: “Sentir a natureza”, “Fare Niente”, “Pé Fora da Porta”, “Musicalidade”, “Dormir”, “Leituras”, “Trabalhar no que se gosta”, “Banho” e “Ter dinheiro”, contando com 381 unidades discursivas. Nas atividades de **caráter interpessoal** emergem as categorias: “Amor”, “Amigos”, “Família”, “Conviver”, com 276 unidades discursivas. Os participantes de sexo feminino referem a “*falta de tempo para si próprias*”. Uma frase muito dita foi: “...*com o trabalho, compras, tarefas domésticas, filhos ...não tenho tempo para mim...*”. Como referem Diener e Lucas (2000), as análises sobre bem-estar podem estar muito mais relacionadas com a frequência com que se experimentam emoções positivas do que com a intensidade dessas emoções. Ou seja, ao realizar com frequência atividades geradoras de emoções positivas estará a trabalhar-se o conceito de bem-estar e a fortalecer o significado de saúde psicológica (Jahoda, 1958).

Nesta sequência, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) entendem que uma ciência preocupada com a experiência subjetiva positiva, com traços individuais positivos e com instituições positivas, pode contribuir para melhorar a qualidade de vida das pessoas e prevenir patologias.

Tendo em atenção estes resultados e considerando o efeito de triangulação de sinergias entre emoções, bem-estar e saúde, é urgente que cada sujeito, individualmente ou em

grupos de pares, reflita sobre a possibilidade que tem a mais-valia de vivenciar estes contextos, no sentido de ser promotor da sua saúde. Nomeadamente, e entre outras estratégias, que encontre um espaço pessoal diário ou semanal para realizar com frequência atividades criadoras de emoções positivas geradoras de bem-estar.

Partindo dos pressupostos atrás assumidos, resta refletir e reconhecer que todos têm o direito à saúde. Todavia, na atualidade os docentes - como referem Garcia (2008) e Hernández (2007) - vivem tensões associadas a sentimentos e emoções negativas dentro da sua sala de aula e no contexto de trabalho que os levam a estados depressivos, ansiedade, stress ou a outros problemas emocionais. Assim, considera-se pertinente **dinamizar um espaço e um tempo pró-ativo promotor de saúde, fora ou dentro do contexto laboral**. Uma possibilidade de intervenção consistiria em:

1. Auto-reflexão - pedir que cada um dos docentes refletisse e registasse atividades propiciadoras de emoções positivas.
2. Educação para a saúde – encontrar um espaço laboral para uma sessão semanal de educação para a saúde, em que grupos de professores são convidados a reconhecer, citar ou verbalizar o nome e a intensidade das emoções e sentimentos percebidas durante as atividades de vida diária. Depois devem partilhar, verbalizar e ouvir em catarse. Depois de selecionar as emoções e os sentimentos positivos, fazer uma lista para colar em local visível com o nome: “Desafios para Crescer”.

Conforme reconhecido na carta de Ottawa (WHO, 1986), o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio e, pelo impacto positivo que pode ter na saúde das pessoas, a Educação para a Saúde deve ser um direito de todos os cidadãos em qualquer fase da sua vida. Deve começar na família, continuar em todas as fases do sistema de ensino, prolongar-se no local de trabalho, na comunidade e nos média.

Estarão os docentes de hoje preparados para os desafios que lhe são colocados diariamente?

Terão ferramentas para lidar com os problemas que surgem no seu ambiente laboral, por forma a controlar a sua saúde e atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social?

Vale a pena pensar nisto, porque as pessoas que demonstram um bem-estar positivo e vivem mais emoções positivas do que emoções negativas tendem a avaliar positivamente a sua vida como um todo.

Referências Bibliográficas

- Damásio, A. (2010). *O Livro da Consciência. A Construção do Cérebro Consciente*. Lisboa. Temas e debates/Círculo de Leitores.
- Diener, E., & Lucas, R. F. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Orgs.), *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- DeJours, C. (1986). Por um novo conceito de saúde. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 34, 14.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- García, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Gonçalves, S. M. M., & Leite, A. P. T. T. (2009). Trabalho e flow: Contribuições da psicologia positiva. *Diversa*, 2 (3), 41-59.
- Hernández, I. (2007). *La educación emocional del profesorado: Un paraguas contra la lluvia del estrés*. Buenos Aires: Editorial Lumen.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Mendoza, R., Pérez, M., & Foguet, J. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. Thousand Oaks: Sage.
- Rennie, D., Phillips, J., & Quartaro, G. (1988). Grounded theory: A promising approach to conceptualization in psychology? *Canadian Psychology*, 29, 139-150.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Siqueira, M., & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24 (2), 201-209.
- Veiga Branco, M. A. (2009). *La inteligencia emocional en organización de educación – V Jornades d'Èducació Emocional. La Inteligencia emocional a les Organitzacions. Barcelona, GROU/ICE (26.03. 2009)*.

W.H.O. (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. *First International Conference on Health Promotion*. WHO/HPR/HEP/95.1

Wallis, C. (2005). The new science of happiness. *Time, Mind & Body*, 65, 38-44.