

VOL IV

Ciências da Saúde:

Investigação e Prática



Dr. Guillermo Julián González-Pérez
Dra. María Guadalupe Vega-López
(organizadores)



EDITORA
ARTEMIS
2025

VOL IV

Ciências da Saúde:

Investigação e Prática



Dr. Guillermo Julián González-Pérez
Dra. María Guadalupe Vega-López
(organizadores)



EDITORA
ARTEMIS
2025



O conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons Atribuição-Não-Comercial NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Direitos para esta edição cedidos à Editora Artemis pelos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento, desde que sejam atribuídos créditos aos autores, e sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

A responsabilidade pelo conteúdo dos artigos e seus dados, em sua forma, correção e confiabilidade é exclusiva dos autores. A Editora Artemis, em seu compromisso de manter e aperfeiçoar a qualidade e confiabilidade dos trabalhos que publica, conduz a avaliação cega pelos pares de todos manuscritos publicados, com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

Editora Chefe	Prof. ^a Dr. ^a Antonella Carvalho de Oliveira
Editora Executiva	M. ^a Viviane Carvalho Mocellin
Direção de Arte	M. ^a Bruna Bejarano
Diagramação	Elisangela Abreu
Organizadores	Prof. Dr. Guillermo Julián González-Pérez Prof. ^a Dr. ^a María Guadalupe Vega-López peopleimages12/123RF
Imagem da Capa	
Bibliotecário	Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Conselho Editorial

Prof.^a Dr.^a Ada Esther Portero Ricol, *Universidad Tecnológica de La Habana “José Antonio Echeverría”*, Cuba
Prof. Dr. Adalberto de Paula Paranhos, Universidade Federal de Uberlândia, Brasil
Prof. Dr. Agustín Olmos Cruz, *Universidad Autónoma del Estado de México*, México
Prof.^a Dr.^a Amanda Ramalho de Freitas Brito, Universidade Federal da Paraíba, Brasil
Prof.^a Dr.^a Ana Clara Monteverde, *Universidad de Buenos Aires*, Argentina
Prof.^a Dr.^a Ana Júlia Viamonte, Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), Portugal
Prof. Dr. Ángel Mujica Sánchez, *Universidad Nacional del Altiplano*, Peru
Prof.^a Dr.^a Angela Ester Mallmann Centenaro, Universidade do Estado de Mato Grosso, Brasil
Prof.^a Dr.^a Begoña Blandón González, *Universidad de Sevilla*, Espanha
Prof.^a Dr.^a Carmen Pimentel, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil
Prof.^a Dr.^a Catarina Castro, Universidade Nova de Lisboa, Portugal
Prof.^a Dr.^a Cirila Cervera Delgado, *Universidad de Guanajuato*, México
Prof.^a Dr.^a Cláudia Neves, Universidade Aberta de Portugal
Prof.^a Dr.^a Cláudia Padovesi Fonseca, Universidade de Brasília-DF, Brasil
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos, Universidade Federal da Grande Dourados, Brasil
Dr. Cristo Ernesto Yáñez León – New Jersey Institute of Technology, Newark, NJ, Estados Unidos
Prof. Dr. David García-Martul, *Universidad Rey Juan Carlos de Madrid*, Espanha
Prof.^a Dr.^a Deuzimar Costa Serra, Universidade Estadual do Maranhão, Brasil
Prof.^a Dr.^a Dina Maria Martins Ferreira, Universidade Estadual do Ceará, Brasil
Prof.^a Dr.^a Edith Luévano-Hipólito, *Universidad Autónoma de Nuevo León*, México
Prof.^a Dr.^a Eduarda Maria Rocha Teles de Castro Coelho, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
Prof. Dr. Eduardo Eugênio Spers, Universidade de São Paulo (USP), Brasil
Prof. Dr. Eloi Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima, Brasil
Prof.^a Dr.^a Elvira Laura Hernández Carballido, *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, México
Prof.^a Dr.^a Emilias Darlene Carmen Lebus, *Universidad Nacional del Nordeste/ Universidad Tecnológica Nacional*, Argentina

Prof.ª Dr.ª Erla Mariela Morales Morgado, *Universidad de Salamanca*, Espanha
 Prof. Dr. Ernesto Cristina, *Universidad de la República*, Uruguay
 Prof. Dr. Ernesto Ramírez-Briones, *Universidad de Guadalajara*, México
 Prof. Dr. Fernando Hitt, *Université du Québec à Montréal*, Canadá
 Prof. Dr. Gabriel Díaz Cobos, *Universitat de Barcelona*, Espanha
 Prof.ª Dr.ª Gabriela Gonçalves, Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), Portugal
 Prof.ª Dr.ª Galina Gumovskaya – Higher School of Economics, Moscow, Russia
 Prof. Dr. Geoffroy Roger Pointer Malpass, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
 Prof.ª Dr.ª Gladys Esther Leoz, *Universidad Nacional de San Luis*, Argentina
 Prof.ª Dr.ª Glória Beatriz Álvarez, *Universidad de Buenos Aires*, Argentina
 Prof. Dr. Gonçalo Poeta Fernandes, Instituto Politécnico da Guarda, Portugal
 Prof. Dr. Gustavo Adolfo Juarez, *Universidad Nacional de Catamarca*, Argentina
 Prof. Dr. Guillermo Julián González-Pérez, *Universidad de Guadalajara*, México
 Prof. Dr. Håkan Karlsson, *University of Gothenburg*, Suécia
 Prof.ª Dr.ª Iara Lúcia Tescarollo Dias, Universidade São Francisco, Brasil
 Prof.ª Dr.ª Isabel del Rosario Chiyon Carrasco, *Universidad de Piura*, Peru
 Prof.ª Dr.ª Isabel Yohena, *Universidad de Buenos Aires*, Argentina
 Prof. Dr. Ivan Amaro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
 Prof. Dr. Iván Ramon Sánchez Soto, *Universidad del Bío-Bío*, Chile
 Prof.ª Dr.ª Ivânia Maria Carneiro Vieira, Universidade Federal do Amazonas, Brasil
 Prof. Me. Javier Antonio Albornoz, *University of Miami and Miami Dade College*, Estados Unidos
 Prof. Dr. Jesús Montero Martínez, *Universidad de Castilla - La Mancha*, Espanha
 Prof. Dr. João Manuel Pereira Ramalho Serrano, Universidade de Évora, Portugal
 Prof. Dr. Joaquim Júlio Almeida Júnior, Unifimes - Centro Universitário de Mineiros, Brasil
 Prof. Dr. Jorge Ernesto Bartolucci, *Universidad Nacional Autónoma de México*, México
 Prof. Dr. José Cortez Godínez, Universidad Autónoma de Baja California, México
 Prof. Dr. Juan Carlos Cancino Díaz, Instituto Politécnico Nacional, México
 Prof. Dr. Juan Carlos Mosquera Feijoo, *Universidad Politécnica de Madrid*, Espanha
 Prof. Dr. Juan Diego Parra Valencia, *Instituto Tecnológico Metropolitano de Medellín*, Colômbia
 Prof. Dr. Juan Manuel Sánchez-Yáñez, *Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, México
 Prof. Dr. Juan Porras Pulido, *Universidad Nacional Autónoma de México*, México
 Prof. Dr. Júlio César Ribeiro, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil
 Prof. Dr. Leinig Antonio Perazolli, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Brasil
 Prof.ª Dr.ª Livia do Carmo, Universidade Federal de Goiás, Brasil
 Prof.ª Dr.ª Luciane Spanhol Bordignon, Universidade de Passo Fundo, Brasil
 Prof. Dr. Luis Fernando González Beltrán, *Universidad Nacional Autónoma de México*, México
 Prof. Dr. Luis Vicente Amador Muñoz, *Universidad Pablo de Olavide*, Espanha
 Prof.ª Dr.ª Macarena Esteban Ibáñez, *Universidad Pablo de Olavide*, Espanha
 Prof. Dr. Manuel Ramiro Rodríguez, *Universidad Santiago de Compostela*, Espanha
 Prof. Dr. Manuel Simões, Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, Portugal
 Prof.ª Dr.ª Márcia de Souza Luz Freitas, Universidade Federal de Itajubá, Brasil
 Prof. Dr. Marcos Augusto de Lima Nobre, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Brasil
 Prof. Dr. Marcos Vinicius Meiado, Universidade Federal de Sergipe, Brasil
 Prof.ª Dr.ª Mar Garrido Román, *Universidad de Granada*, Espanha
 Prof.ª Dr.ª Margarida Márcia Fernandes Lima, Universidade Federal de Ouro Preto, Brasil
 Prof.ª Dr.ª María Alejandra Arecco, *Universidad de Buenos Aires*, Argentina
 Prof.ª Dr.ª Maria Aparecida José de Oliveira, Universidade Federal da Bahia, Brasil
 Prof.ª Dr.ª Maria Carmen Pastor, *Universitat Jaume I*, Espanha
 Prof.ª Dr.ª Maria da Luz Vale Dias – Universidade de Coimbra, Portugal
 Prof.ª Dr.ª Maria do Céu Caetano, Universidade Nova de Lisboa, Portugal

Prof.^a Dr.^a Maria do Socorro Saraiva Pinheiro, Universidade Federal do Maranhão, Brasil
 Prof.^a Dr.^a M^aGraça Pereira, Universidade do Minho, Portugal
 Prof.^a Dr.^a Maria Gracinda Carvalho Teixeira, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil
 Prof.^a Dr.^a María Guadalupe Vega-López, *Universidad de Guadalajara, México*
 Prof.^a Dr.^a Maria Lúcia Pato, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal
 Prof.^a Dr.^a Maritza González Moreno, *Universidad Tecnológica de La Habana, Cuba*
 Prof.^a Dr.^a Maurícea Silva de Paula Vieira, Universidade Federal de Lavras, Brasil
 Prof. Dr. Melchor Gómez Pérez, Universidad del País Vasco, Espanha
 Prof.^a Dr.^a Ninfa María Rosas-García, Centro de Biotecnología Genómica-Instituto Politécnico Nacional, México
 Prof.^a Dr.^a Odara Horta Boscolo, Universidade Federal Fluminense, Brasil
 Prof. Dr. Osbaldo Turpo-Gebera, *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Peru*
 Prof.^a Dr.^a Patrícia Vasconcelos Almeida, Universidade Federal de Lavras, Brasil
 Prof.^a Dr.^a Paula Arcoverde Cavalcanti, Universidade do Estado da Bahia, Brasil
 Prof. Dr. Rodrigo Marques de Almeida Guerra, Universidade Federal do Pará, Brasil
 Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares, Universidade Federal do Piauí, Brasil
 Prof. Dr. Sergio Bitencourt Araújo Barros, Universidade Federal do Piauí, Brasil
 Prof. Dr. Sérgio Luiz do Amaral Moretti, Universidade Federal de Uberlândia, Brasil
 Prof.^a Dr.^a Silvia Inés del Valle Navarro, *Universidad Nacional de Catamarca, Argentina*
 Prof.^a Dr.^a Solange Kazumi Sakata, Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares (IPEN)- USP, Brasil
 Prof.^a Dr.^a Stanislava Kashtanova, *Saint Petersburg State University, Russia*
 Prof.^a Dr.^a Susana Álvarez Otero – Universidad de Oviedo, Espanha
 Prof.^a Dr.^a Teresa Cardoso, Universidade Aberta de Portugal
 Prof.^a Dr.^a Teresa Monteiro Seixas, Universidade do Porto, Portugal
 Prof. Dr. Valter Machado da Fonseca, Universidade Federal de Viçosa, Brasil
 Prof.^a Dr.^a Vanessa Bordin Viera, Universidade Federal de Campina Grande, Brasil
 Prof.^a Dr.^a Vera Lúcia Vasilévski dos Santos Araújo, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Brasil
 Prof. Dr. Wilson Noé Garcés Aguilar, *Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Colômbia*
 Prof. Dr. Xosé Somoza Medina, *Universidad de León, Espanha*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

C569 Ciências da Saúde [livro eletrônico] : investigação e prática IV /
 Organizadores Guillermo Julián González-Pérez, María
 Guadalupe Vega-López. – Curitiba, PR: Artemis, 2025.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

Edição bilingue

ISBN 978-65-81701-74-1

DOI 10.37572/EdArt_091225741

1. Ciências da Saúde – Pesquisa. 2. Cuidado comunitário.
 3. Saúde familiar. I. González-Pérez, Guillermo Julián. II. Vega-
 López, María Guadalupe.

CDD 610.7

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



PRÓLOGO

La obra *Ciências da Saúde: Investigação e Prática IV* reúne un conjunto plural y profundamente significativo de 17 estudios que reflejan la complejidad, la urgencia y la diversidad de los desafíos contemporáneos en salud.

Elaborado por autoras y autores de distintos países iberoamericanos - Argentina, Colombia, Chile Ecuador, México y Portugal-, con trayectorias académicas y profesionales igualmente diversas, este volumen se consolida como un espacio de diálogo interdisciplinario, en el que confluyen perspectivas de la salud pública, la clínica, la salud mental, la enfermería, la fisioterapia, la farmacéutica, las tecnologías en salud y la epidemiología.

Estructurado en cuatro grandes ejes, el libro recorre escenarios que abarcan desde los determinantes sociales y ambientales de la salud hasta la aplicación de tecnologías emergentes para el diagnóstico, el monitoreo y el cuidado.

En el eje **Salud pública, ambiente y sistemas de salud**, se presentan reflexiones y evidencias sobre problemáticas colectivas que afectan a poblaciones enteras: el control de vectores, la exposición a contaminantes tóxicos, las características de los accidentes en el hogar, las desigualdades persistentes tanto en la sociedad como en los sistemas de salud y su impacto en el comportamiento de indicadores como la mortalidad materna. Los estudios aquí reunidos iluminan cómo factores sociales, ambientales y políticos moldean las condiciones de vida, riesgo y bienestar, reforzando la necesidad de políticas integradas de prevención y equidad.

El eje **Salud mental, bienestar y psicología de la salud** incluye investigaciones sobre los aspectos emocionales, conductuales y psicosociales que influyen en la vida académica, profesional y social. Se destacan análisis sobre satisfacción con la vida, estilos de vida saludables, intervenciones terapéuticas innovadoras, estilos educativos y de afrontamiento así como sobre las adicciones de nuevo tipo. Sus contribuciones revelan una comprensión ampliada y actualizada del cuidado en salud mental, siempre guiada por la evidencia y la sensibilidad humana.

En el eje **Clínica, diagnóstico y tecnologías en salud**, se presenta un conjunto de trabajos que exploran herramientas clínicas, protocolos diagnósticos, procesos de esterilización, estudios neurobiológicos de los trastornos alimentarios y modelos basados en inteligencia artificial para el apoyo a la toma de decisiones en entornos críticos. Estos capítulos dan cuenta del avance continuo de la innovación tecnológica y de su capacidad para transformar las prácticas asistenciales, promover la seguridad y ampliar la eficiencia de los servicios de salud.

Finalmente, el eje **Enfermería, familia y comunidades de cuidado** aborda la intervención clínica y relacional de profesionales que trabajan directamente con las familias, personas mayores y grupos comunitarios. Son aportes que evidencian el papel estratégico de la enfermería en la promoción de la autonomía, la funcionalidad, la salud emocional y la construcción de redes de apoyo – elementos esenciales para el cuidado integral.

Este libro, por lo tanto, no solo reúne resultados de investigación: materializa una visión contemporánea de la salud como un campo interdisciplinario, integrado y profundamente humano. Celebra la producción científica latinoamericana e ibérica, fomenta nuevas discusiones e invita a profesionales, estudiantes e investigadores a reflexionar sobre prácticas, desafíos y posibilidades emergentes.

Que estas páginas inspiren nuevas miradas, nuevas preguntas y formas de cuidar.
Buena lectura.

Guillermo Julián González-Pérez

María Guadalupe Vega-López

SUMÁRIO

SAÚDE PÚBLICA, AMBIENTE E SISTEMAS DE SAÚDE

CAPÍTULO 1..... 1

COLECTA DE LARVAS POR ESCOLARES ANTES Y DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE *Aedes aegypti* Linnaeus 1762 (DÍPTERA: CULICIDAE)

Guillermina Vences-Velázquez
Ana Delia Pérez-Santana
Yoni Jesus Arcos-Nieto
Jocelyn Garcia-Avila
Juan Sánchez-Arriaga
José Ángel Cahua Pablo
Jennifer Guadalupe Díaz Sánchez

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257411

CAPÍTULO 2..... 11

EXPOSICIÓN PERINATAL A CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES, BIFENILOS POLICLORADOS (PCB) Y ÉTERES POLIBROMADOS (PBDE), EN UN GRUPO DE MADRES Y RECIÉN NACIDOS DE ARGENTINA

Gloria Beatriz Álvarez
Patricia Noemí Quiroga
Adriana Silvia Ridolfi

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257412

CAPÍTULO 3..... 31

INCIDENCIA DE ACCIDENTES EN EL HOGAR EN MENORES DE 12 AÑOS QUE INGRESAN AL SERVICIO DE URGENCIAS PEDIÁTRICAS DURANTE LAS VACACIONES DE VERANO 2023

Lidia Susana Cuellar Espinoza
Laura Marcela Cuellar Espinoza
Atziri Citlally García Arredondo
Rosa Graciela Solórzano López
Aurea Márquez Mora
Ana Laura Vargas López
Ma. Dolores Castillo Quezada
Erendira Sofía Cisneros Cuellar
Abril Adriana Sánchez Cuellar
María Sofía Jiménez Chávez

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257413

CAPÍTULO 4..... 41

PARADOJA DE LA SSREN COLOMBIA (2000-2025): DE LA COBERTURA UNIVERSAL
AL DESAFÍO DE LA INEQUIDAD Y LA CALIDAD

Luz Neyla Petro Falón

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257414

CAPÍTULO 5..... 50

MORTALIDAD MATERNA Y MARGINACIÓN SOCIAL EN MÉXICO. AVANCES Y TEMAS
PENDIENTES

Guillermo Julián González-Pérez

Maria Guadalupe Vega-López

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257415

SAÚDE MENTAL, BEM-ESTAR E PSICOLOGIA DA SAÚDE

CAPÍTULO 6..... 61

SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS: SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Claudia Teresa Solano Pérez

Josefina Reynoso Vázquez

Arturo Salazar Campos

Eva María Molina Trinidad

Olga Rocío Flores Chávez

Lizbeth Morales Castillejos

Alelí Julieta Izquierdo Vega

Osvaldo Erik Sánchez Hernández

Gwendolyne Samperio Pelcastre

Laura Rosa Cornejo Roldán

Lucia Vanessa Pérez Torres

Iris Santiago Félix

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257416

CAPÍTULO 7..... 69

ESTILO DE VIDA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR

Daniele Carvalho

M. Graça Pereira

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257417

CAPÍTULO 8..... 88

EXPLORANDO LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA DESARROLLAR EL RECONOCIMIENTO EMOCIONAL EN HOMBRES ADULTOS

Nelly Pilar Araya Zepeda

Alejandra Lagos Moreno

Mildred Palma Gutiérrez

Cinthia Poblete Navarro

Lenis Rada Chaparro

Pablo Rebolledo Salas

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257418

CAPÍTULO 9..... 98

RELATIONSHIPS BETWEEN PARENTAL EDUCATIONAL STYLES, COPING STYLES, AND MENTAL HEALTH IN A SAMPLE OF PORTUGUESE ADOLESCENTS

Maria da Luz Bernardes Rodrigues Vale-Dias

Márcia Raquel Cardoso Teixeira

 https://doi.org/10.37572/EdArt_0912257419

CAPÍTULO 10.....112

COMPORTAMENTOS ADITIVOS SEM SUBSTÂNCIA

Maria João Almeida Nunes

Maria Hermínia Nunes Barbosa

Paula Cristina do Vale Lopes Pissarra

Paulo Jorge Lopes Matos

António Manuel Almeida Tavares Sequeira

Isabel Maria Ribeiro Fernandes

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574110

CLÍNICA, DIAGNÓSTICO E TECNOLOGIAS EM SAÚDE

CAPÍTULO 11.....133

SEQUENCE ANALYSIS OF FIVE EXONS OF *SLC6A4* GENE IN MEXICAN PATIENTS WITH ANOREXIA NERVOSA AND BULIMIA NERVOSA

Sandra Hernández-Muñoz

Beatriz Camarena- Medellín

Laura González-Macias

Alejandro Azaola-Espinosa

Mónica Flores Ramos
Alejandro Caballero Romo

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574111

CAPÍTULO 12145

RELIABILITY OF THE TIMED UP AND GO TEST IN DETERMINING FALL RISK IN PATIENTS AND ADULTS OF THE HOSPITAL MILITAR CENTRAL

Edgar Debray Hernández Álvarez
Karim Martina Alvis Gómez
Claudia Patricia Galeano Navarro
Sandra Milena Forero Espinosa
Nubia Esperanza Barbosa Meneses
Tania Martínez V.
Laura Suárez S.

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574112

CAPÍTULO 13155

TROMBOCITOPENIA INMUNE TROMBOTICA INDUCIDA POR VACUNA. UNA NUEVA ENFERMEDAD CREADA POR EL HOMBRE

Jose M. Ceresetto

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574113

CAPÍTULO 14170

ANÁLISIS COMPARATIVO DE MÉTODOS DE ESTERILIZACIÓN PARA LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA

Guadalupe Yáñez Ibarra
Mildred Cristal Cabello González
Daniela Yusbizareth Rodríguez Jiménez
Gabriela Ávila Villarreal

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574114

CAPÍTULO 15183

DATA SOURCES (LLM) FOR A CLINICAL DECISION SUPPORT MODEL (SSDC) USING A HEALTHCARE INTEROPERABILITY RESOURCES (HL7-FHIR) PLATFORM FOR IN AN ICU ECOSYSTEM

Bernardo Chávez Plaza
Luis Chicuy Godoy

Mario Cuellar Martínez
Rodrigo Covarrubias Ganderats
Francisca Chicuy Ruiz

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574115

ENFERMAGEM, FAMÍLIA E COMUNIDADES DE CUIDADO

CAPÍTULO 16 198

INTERVENÇÃO DO ENFERMEIRO DE FAMÍLIA NA PROMOÇÃO DA CONJUGALIDADE
E DA PARENTALIDADE NUMA FAMÍLIA NUCLEAR

Ana Carina da Costa Tavares
Maria de Fátima Moreira Rodrigues

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574116

CAPÍTULO 17 214

ECONOMÍA CIRCULAR Y SABIDURÍA DORADA: UN MODELO SOSTENIBLE PARA EL
BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES

Cruz Xiomara Peraza de Aparicio
Yoel López Gamboa

 https://doi.org/10.37572/EdArt_09122574117

SOBRE OS ORGANIZADORES 226

ÍNDICE REMISSIVO 227

CAPÍTULO 7

ESTILO DE VIDA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR¹

Data de submissão: 18/11/2025

Data de aceite: 03/12/2025

Daniele Carvalho

Centro de Investigação em
Psicologia (CIPsi)

Escola de Psicologia

Universidade do Minho Braga, Portugal

<https://orcid.org/0000-0002-6923-2446>

M. Graça Pereira²

Centro de Investigação em
Psicologia (CIPsi)

Escola de Psicologia

Universidade do Minho Braga, Portugal

<https://orcid.org/0000-0001-7987-2562>

RESUMO: O estilo de vida de docentes e investigadores do ensino superior tem sido reconhecido como um fator central para a compreensão do seu bem-estar psicológico, sobretudo num cenário marcado pelo aumento das exigências académicas e das pressões institucionais por produtividade. A docência no ensino superior caracteriza-se

por múltiplas responsabilidades relacionadas com o ensino, a investigação e a extensão, frequentemente desenvolvidas em contextos competitivos, com recursos limitados e elevadas expectativas de desempenho. Essas condições contribuem para níveis elevados de stress, insatisfação profissional e maior incidência de burnout, afetando negativamente a saúde física e mental dos profissionais. Para além dos desafios laborais, fatores individuais relacionados ao estilo de vida, como qualidade do sono, alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e momentos de lazer, desempenham um papel fundamental na preservação da saúde e na promoção do bem-estar psicológico. Estudos têm evidenciado que hábitos de vida saudáveis atuam como fatores protetores, favorecendo a regulação emocional, a vitalidade e a resiliência, enquanto comportamentos de risco, como sedentarismo, sono insuficiente ou padrões alimentares inadequados, podem intensificar os efeitos do stress académico. Deste modo, compreender como o estilo de vida contribui para o bem-estar psicológico no contexto académico torna-se essencial para a promoção da saúde, a melhoria do desempenho profissional e a sustentabilidade das instituições de ensino superior. O presente capítulo examina a relação entre o estilo de vida e o bem-estar psicológico de docentes e investigadores, destacando a relevância de práticas saudáveis como elemento fundamental para o equilíbrio emocional e para a qualidade da vida académica.

¹ Este capítulo foi conduzido no Centro de Investigação em Psicologia (PSI/01662), Escola de Psicologia, Universidade do Minho, apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, I. P. (FCT) através do Orçamento de Estado Português (Ref.: UIDB/01662/2020).

² Corresponding Author.

PALAVRAS-CHAVE: estilo de vida; bem-estar psicológico; ensino superior; docentes universitários; pesquisadores.

LIFESTYLE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN HIGHER EDUCATION

ABSTRACT: The psychological well-being of higher education faculty and researchers has gained increasing attention due to rising academic demands and institutional pressures for productivity. The academic profession involves multiple responsibilities, teaching, research, and extension, often carried out in competitive environments and under conditions of limited resources. These factors contribute to elevated levels of stress, professional dissatisfaction, and burnout, with adverse consequences for physical and mental health. Beyond work-related determinants, lifestyle factors such as sleep quality, healthy eating habits, regular physical activity, and leisure also play a key role in sustaining psychological well-being. Understanding how lifestyle contributes to the well-being of faculty and researchers is therefore essential for promoting health, enhancing professional performance, and ensuring the sustainability of higher education institutions. This chapter explores the relationship between lifestyle and psychological well-being in the academic context, emphasizing the importance of healthy habits in preventing occupational stress and promoting overall well-being among university faculty and researchers.

KEYWORDS: lifestyle; psychological well-being; higher education; university professors; researchers.

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida tem sido amplamente reconhecido como um fator determinante para a saúde e o bem-estar dos indivíduos, influenciando tanto a sua qualidade de vida quanto a sua saúde física e mental (Barroso et al., 2019; Sanchez et al., 2019). Para docentes e investigadores do ensino superior, um estilo de vida equilibrado que inclua práticas de autocuidado, sono adequado, atividade física regular, alimentação saudável e momentos de lazer constitui um elemento fundamental para a manutenção do bem-estar psicológico (Barroso et al., 2019; Tello et al., 2025). Nesse sentido, compreender como o estilo de vida contribui para o bem-estar desses profissionais torna-se essencial, especialmente considerando as exigências e os desafios inerentes ao contexto acadêmico.

Diversos estudos têm demonstrado que docentes com estilos de vida mais saudáveis apresentam maior nível de bem-estar psicológico, menor vulnerabilidade ao stress e maior capacidade de enfrentamento das exigências profissionais. Barroso et al. (2019), ao investigar 174 docentes portugueses, identificaram uma relação positiva e significativa entre o estilo de vida e o bem-estar psicológico. De modo semelhante, Tello et al. (2025) destacam que a sobrecarga laboral, períodos reduzidos de descanso e os baixos níveis de atividade física, características frequentemente observadas no estilo

de vida dos docentes do ensino superior, podem comprometer negativamente a saúde mental e o bem-estar psicológico desses profissionais.

O trabalho docente é amplamente reconhecido como uma atividade profissional altamente stressante, podendo conduzir à insatisfação e ao esgotamento profissional, o que representa um risco significativo para a saúde mental dos docentes (Agyapong et al., 2022). Apesar da adoção de um estilo de vida saudável desempenhar um papel protetor para a saúde mental dos docentes e investigadores, o cotidiano académico permanece marcado por múltiplas pressões, que afetam diretamente o bem-estar psicológico (Tello et al., 2025).

No âmbito académico, o aumento das pressões por produtividade e das exigências laborais tem impacto direto no bem-estar e no desempenho no exercício das funções dos docentes (Lima et al., 2024). As instituições de Ensino Superior exigem dos docentes elevada qualificação, domínio teórico e técnico, bem como uma ampla experiência na respetiva área de atuação. Tais exigências decorrem das responsabilidades inerentes ao ensino, à investigação e à extensão académica, desenvolvidas em contextos marcados pela competição por recursos, pela necessidade de progressão na carreira e pelo envolvimento em tarefas de gestão (Campos et al., 2020).

O exercício da docência, frequentemente sujeito a contextos psicossociais desafiadores, como aumento da carga de trabalho, recursos limitados, pressões por produtividade e falta de apoio institucional, pode levar os docentes a situações de stress que comprometem a sua saúde física e mental, impactando negativamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico desses profissionais (Stelmach & Stoltz, 2025).

As elevadas exigências laborais, aliadas à escassez de recursos pessoais e institucionais, constituem importantes fontes de stress relacionadas tanto com o conteúdo quanto com o contexto do trabalho, podendo resultar em consequências negativas para a saúde física e mental dos docentes (Borges et al., 2018). Atualmente, o exercício da docência no ensino superior pode expor os profissionais a contextos laborais marcados por stress e desgaste psíquico, aumentando a probabilidade de surgirem problemas de saúde ocupacional (Pinho et al., 2023).

Carlotto e Câmara (2019) evidenciam que o aumento das exigências na formação académica, combinado com o elevado envolvimento laboral e expectativas frequentemente não correspondidas, constitui um fator de risco significativo para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. O burnout está associado a elevado stress ocupacional e comprometimento do bem-estar psicológico, sendo os docentes e os investigadores universitários dos grupos profissionais mais suscetíveis (Mazzafera & Andrade, 2022; Nicholls et al., 2022).

Nos últimos anos, tem-se verificado crescente atenção às questões de saúde mental no contexto acadêmico, com um aumento de relatos de stress, ansiedade, depressão e burnout entre os docentes e investigadores universitários, o que impacta negativamente o bem-estar psicológico (Agyapong et al., 2022; Hammoudi Halat et al., 2023; Pakdee et al., 2025).

O bem-estar psicológico de docentes e investigadores do ensino superior tem recebido, nos últimos anos, maior atenção, sobretudo em função das mudanças nas condições de trabalho acadêmico (Hammoudi Halat et al., 2023). O investigador universitário, além de poder exercer atividades de ensino, está fortemente envolvido com a produção científica e a busca constante por resultados de pesquisa, o que tende a elevar os níveis de stress laboral (Mazzafera & Andrade, 2022). Esses autores salientam que a acumulação de tarefas e a pressão contínua por publicações constituem fatores relevantes para o aumento do stress entre docentes do ensino superior. De forma semelhante, Nicholls et al. (2022) apontam que a elevada carga de stress inerente à atividade investigativa pode intensificar o risco de desenvolvimento de burnout e de sintomas depressivos, comprometendo o bem-estar psicológico dos pesquisadores.

O estudo conduzido por Pakdee et al. (2025) com 410 docentes universitários na Tailândia identificou uma elevada prevalência de burnout, com impacto significativo sobre o bem-estar psicológico. De modo semelhante, Guthrie et al. (2018), em estudo realizado com investigadores do Reino Unido, revelaram que os investigadores apresentam níveis elevados de stress e de burnout. Entre os principais fatores de preocupação apontados pelos investigadores destacam-se a carga excessiva de trabalho, as múltiplas demandas que dificultam a dedicação à pesquisa e a instabilidade profissional. Ademais, a maioria relatou pior bem-estar psicológico.

Embora fatores institucionais e emocionais influenciem o bem-estar psicológico, evidencia-se que um estilo de vida equilibrado pode desempenhar papel crucial na mitigação dos efeitos negativos do stress acadêmico (Barroso et al., 2019; Tello et al., 2025). Assim, compreender a forma como o estilo de vida contribui para o bem-estar psicológico dos docentes e investigadores é essencial para a promoção da saúde e para a sustentabilidade das instituições de ensino superior.

Dessa forma, este capítulo tem como objetivo apresentar uma revisão sobre a relação entre o estilo de vida e o bem-estar psicológico dos docentes e investigadores do ensino superior, destacando de que modo comportamentos e hábitos pessoais podem influenciar positivamente a saúde mental no contexto acadêmico.

2. ESTILO DE VIDA NO CONTEXTO DO ENSINO SUPERIOR

O conceito de estilo de vida tem sido amplamente explorado na literatura científica, embora permaneça sem uma definição universalmente consensual. Trata-se de um constructo multifacetado, cuja interpretação varia conforme a perspectiva disciplinar adotada, refletindo diferentes formas de compreender os comportamentos, hábitos e escolhas que influenciam a saúde e o bem-estar (Brivio et al., 2023).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o estilo de vida corresponde a um modo de viver determinado por padrões de comportamento resultantes da interação entre fatores pessoais, sociais, econômicos e ambientais. Esses comportamentos, sobre os quais o indivíduo pode exercer certo grau de controle, influenciam diretamente a saúde e incluem aspetos como os hábitos alimentares, a prática regular de atividade física e a qualidade do sono (WHO, 1998).

Segundo Barroso et al. (2019) os estilos de vida englobam um conjunto de comportamentos que exercem impacto direto sobre a saúde e sobre os quais o indivíduo pode exercer algum grau de controlo. Entre esses comportamentos os autores destacam os hábitos alimentares, a prática de atividade física, a qualidade do sono e a gestão de stress. A adoção de hábitos alimentares saudáveis constitui um elemento fundamental para a promoção, manutenção e recuperação da saúde, refletindo-se positivamente no bem-estar físico e psicológico (Barroso et al., 2019).

De acordo com Velten et al. (2018), fatores associados ao estilo de vida, como uma alimentação equilibrada, aumento da prática de atividade física, qualidade do sono e gestão eficaz do stress, desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental, na melhoria da qualidade de vida e do bem-estar. Nesse sentido, a adoção de um estilo de vida saudável constitui um elemento essencial para o bem-estar psicológico e para a prevenção de problemas relacionados à saúde mental, como depressão, ansiedade e stress.

Ao longo do tempo, o estado de saúde tem sido associado a diferentes estilos de vida e níveis de bem-estar. O modelo de bem-estar psicológico proposto por Carol D. Ryff (1989) considera que o bem-estar é atingido quando o indivíduo apresenta condições satisfatórias de saúde física e psicológica (Barroso et al., 2019). A relação entre o estilo de vida e o bem-estar psicológico é mútua e interdependente: enquanto comportamentos saudáveis favorecem emoções positivas e equilíbrio mental, o bem-estar psicológico também contribui para a manutenção de hábitos saudáveis (Kovács et al., 2025).

Diversos estudos confirmam a relação positiva entre hábitos de vida saudáveis e saúde mental de docentes, evidenciando que o estilo de vida tem impacto direto no

bem-estar psicológico e na produtividade docente. Barroso et al. (2019) observaram que professores com padrões de estilo de vida mais equilibrados apresentaram maior bem-estar psicológico. O estudo de Gavi Bernadis e de Ávila (2024), que investigou a relação entre o estilo de vida e o bem-estar psicológico de 84 docentes do ensino superior, observaram uma relação positiva entre o estilo de vida e o bem-estar psicológico, evidenciando que hábitos de estilo de vida saudáveis estão associados a um maior equilíbrio emocional e satisfação pessoal e profissional.

Os achados de Sánchez et al. (2019) evidenciam que fatores relacionados à saúde e ao estilo de vida têm impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar de docentes universitários. O estudo indica que docentes que mantêm rotinas de atividade física regular, alimentação equilibrada e sono adequado apresentam melhores indicadores de bem-estar físico e psicológico. Em contrapartida, fatores como o uso contínuo de medicação, a ausência de lazer e uma dieta inadequada estão associados a pior percepção de saúde e satisfação com o trabalho.

Kovács et al. (2025), em um estudo realizado com 821 docentes e pesquisadores universitários, observaram que a exaustão emocional associou negativamente com o bem-estar dos docentes, enquanto a prática regular de atividade física esteve associada a menores níveis de stress e maior bem-estar psicológico, sobretudo quando mediada por fatores institucionais como autonomia profissional e apoio social no ambiente laboral. Em um estudo realizado por Tello et al. (2025) com mais de 1.500 docentes espanhóis, observou-se que 33% dos participantes apresentavam baixa qualidade do sono, a qual estava associada ao sedentarismo, a hábitos alimentares inadequados e à presença de sintomas de stress, ansiedade e depressão. Os autores concluíram em seu estudo que a melhoria da qualidade do sono e dos períodos de descanso entre docentes universitários pode contribuir para o aperfeiçoamento do desempenho cognitivo e físico, além de favorecer um maior bem-estar psicológico e aumentar os níveis de satisfação profissional. Para Sanchez et al. (2019), um estilo de vida saudável contribui para benefícios físicos, emocionais e psicofisiológicos, decorrentes da liberação de endorfinas, que auxiliam na redução de stress, ansiedade e depressão, bem como na melhoria do sono e do equilíbrio emocional. Esses resultados reforçam que a adoção de um estilo de vida saudável atua como fator protetor para a promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar psicológico entre os docentes.

López-Olivares et al. (2021), num estudo conduzido com 127 docentes do ensino superior em Espanha, constataram que os participantes que mantinham padrões alimentares equilibrados e saudáveis apresentavam melhores níveis de condição física.

Estes resultados evidenciam a relevância da alimentação enquanto dimensão fundamental do autocuidado e fator determinante para o bem-estar psicológico.

Triches et al. (2025) referem que o estilo de vida dos docentes do ensino superior é frequentemente caracterizado por longas jornadas de trabalho, reduzido tempo de repouso e baixos níveis de atividade física, fatores que afetam negativamente a saúde mental e o bem-estar destes profissionais. Assim, a promoção do bem-estar psicológico no ensino superior implica transformações estruturais no ambiente laboral, apoiadas por políticas institucionais que fomentem a flexibilidade, a cooperação entre equipas e períodos adequados de recuperação. Para além das iniciativas individuais, torna-se essencial a implementação de medidas organizacionais que favoreçam o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, como programas de bem-estar, incentivo à prática regular de atividade física, adoção de uma alimentação equilibrada e estratégias eficazes de gestão do stress. A articulação entre hábitos de vida saudáveis e condições de trabalho favoráveis constitui um elemento determinante para a preservação da saúde mental, do bem-estar psicológico e da satisfação profissional dos docentes e investigadores do ensino superior (Barroso et al., 2019; Lima et al., 2024; Velten et al., 2018).

3. BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR

O bem-estar psicológico dos docentes e investigadores do ensino superior não depende exclusivamente de fatores emocionais ou institucionais; um estilo de vida saudável que inclua boa qualidade do sono, alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e momentos de lazer desempenha papel fundamental na manutenção da saúde física e mental (Tello et al., 2025).

De acordo com Barroso et al. (2019), o estilo de vida e o bem-estar psicológico são fundamentais para a saúde dos docentes. Diversos estudos confirmam a relação positiva entre hábitos de vida saudáveis e saúde mental de docentes, evidenciando que o estilo de vida tem impacto direto no bem-estar psicológico e na produtividade docente. Esses achados destacam a importância de estratégias preventivas e de promoção de hábitos saudáveis, como instrumento para a manutenção do equilíbrio emocional e melhoria da satisfação pessoal e profissional (Gavi Bernadis & de Ávila, 2024; Kovács et al., 2025; Sánchez et al., 2019).

Ryan e Deci (2001) definem o bem-estar como um conceito amplo e complexo, que envolve o funcionamento ideal do indivíduo e a vivência de experiências positivas. Os autores abordam o tema a partir de duas perspetivas principais: a hedónica, centrada na busca do prazer e na evitação da dor, e a eudaimónica, que enfatiza o sentido de vida

e o desenvolvimento pessoal, entendendo o bem-estar como a expressão do potencial humano em pleno funcionamento.

De acordo com a perspectiva eudaimônica, o bem-estar está associado ao sentido de vida, à autorrealização e ao crescimento pessoal. No contexto acadêmico, autores como Bakker e Demerouti (2017) e Kinman (2024) salientam que o bem-estar de docentes e investigadores tende a alinhar-se com a dimensão eudaimônica, manifestando-se através da autonomia intelectual, da relevância social do trabalho e do sentimento de contribuir para o avanço do conhecimento.

Para Benevene et al. (2020), o bem-estar vai além da simples ausência de doenças no contexto laboral, estando relacionado a um desempenho saudável, equilibrado e produtivo dos docentes em suas atividades profissionais. Segundo os autores, enquanto a saúde física e mental está mais associada à ausência de limitações ou enfermidades, o bem-estar docente diz respeito à habilidade de manter um equilíbrio positivo e dinâmico entre os recursos pessoais disponíveis e as diversas demandas e desafios, sejam eles de ordem ambiental, social, individual, física, mental ou psicológica. Atualmente, não existe um consenso absoluto acerca da definição de bem-estar.

Na literatura, esse conceito tem sido abordado de múltiplas formas, desde a ausência de mal-estar até modelos multidimensionais que integram componentes afetivos e cognitivos. Outras abordagens utilizam indicadores relacionados, como satisfação, envolvimento, felicidade ou comprometimento organizacional (Brandand & Nakamura, 2016).

Considerando o bem-estar psicológico como componente central da saúde mental no ambiente profissional, o modelo de bem-estar psicológico proposto por Ryff e Keyes (1995) tem sido amplamente utilizado como referência teórica, por contemplar uma visão multidimensional que inclui seis dimensões diferentes: autoaceitação, domínio ambiental, autonomia, propósito de vida, crescimento pessoal e relações interpessoais positivas, sendo aplicável também ao contexto laboral do ensino superior (Gast et al., 2022).

Nas últimas décadas, o bem-estar dos docentes tem recebido crescente atenção, impulsionada pelo aumento do stress, do burnout e do abandono da profissão. Sob a ótica da psicologia positiva, o bem-estar docente é compreendido não apenas como a ausência de doença, mas como a capacidade de manter um equilíbrio saudável entre os recursos pessoais e as exigências profissionais. Esse equilíbrio favorece relações interpessoais positivas, resiliência diante das adversidades e melhores resultados de aprendizagem. Assim, o bem-estar constitui um conceito multifacetado, que envolve dimensões cognitivas, emocionais, físicas e sociais, e cuja promoção depende da interação entre fatores individuais e institucionais (Benevene et al., 2020).

De acordo com Lima et al. (2024), o bem-estar psicológico pode ser entendido de forma multidimensional que abrange dimensões afetivas, cognitivas e sociais, refletindo a presença de emoções positivas, a sensação de propósito e o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis. No âmbito do ensino superior, este conceito relaciona-se com a percepção de equilíbrio entre as exigências profissionais e pessoais, o reconhecimento e a autonomia no trabalho, bem como com a capacidade de gerir o stress e lidar com as pressões associadas ao desempenho e à produtividade.

Os determinantes do bem-estar psicológico em docentes e investigadores universitários são multifatoriais, englobando fatores institucionais como sobrecarga laboral, pressão por publicações, exigências burocráticas (Kovács et al., 2025), fatores pessoais e fatores de estilo de vida como sono, alimentação e atividade física (Tello et al., 2025; Triches et al., 2025). O ambiente académico apresenta riscos psicossociais relevantes à saúde, decorrentes da combinação de sobrecarga de tarefas, longas jornadas, pressão por produtividade científica e exigências elevadas de desempenho (Borges et al., 2018; Nicholls et al., 2022). Essas condições expõem docentes e investigadores do ensino superior a múltiplos fatores de stress, tanto de origem estrutural quanto organizacional, que podem afetar negativamente o seu bem-estar psicológico e favorecer o surgimento de sintomas de exaustão, ansiedade, depressão e burnout (Hill et al., 2022).

Diversos estudos evidenciam que o burnout constitui um dos principais problemas de saúde entre docentes universitários, estando associado à depressão, à ansiedade e a prejuízos no bem-estar psicológico (Agyapong et al., 2022; Areosa & Queiroz, 2020; Hatch et al., 2019). Além de comprometer o desempenho profissional, o burnout repercute-se negativamente na qualidade de vida, podendo originar sintomas físicos e distúrbios psicossomáticos, como dores crónicas, alterações do sono e doenças cardiovasculares. A literatura reforça a relevância desse fenómeno no contexto educacional, reconhecendo-o como um risco significativo para a saúde mental e o bem-estar psicológico dos docentes (Salmela-Aro et al., 2019; Schonfeld et al., 2019).

Lima et al. (2024), ao realizar um estudo de revisão e mapear a evidência científica existente sobre o bem-estar psicológico dos docentes de enfermagem do ensino superior, observaram que o bem-estar psicológico desses profissionais é fortemente influenciado por fatores como relações interpessoais, sentido de propósito, gestão de stress, resiliência e estratégias institucionais de enfrentamento do burnout. O estudo conclui que o apoio emocional, o reconhecimento profissional e a promoção do equilíbrio entre vida pessoal e laboral são elementos essenciais para fortalecer o bem-estar e a qualidade do ensino entre os docentes de enfermagem.

Os riscos psicossociais associados ao exercício profissional docente comprometem o bem-estar psicológico independentemente do sexo ou da idade (Borges et al., 2018). Investigadores que integram equipas de pesquisa tendem a apresentar níveis menores de riscos psicossociais, sobretudo quando ocupam posições não seniores, o que reflete diferenças nas exigências e dinâmicas do trabalho académico. Além disso, a estabilidade no emprego parece exercer um efeito protetor sobre a saúde, e o bem-estar psicológico desses profissionais (Hill et al., 2022).

Docentes universitários, frequentemente expostos a elevadas pressões e múltiplas demandas, tendem a apresentar níveis reduzidos de satisfação profissional, comprometimento do bem-estar psicológico e dificuldades nas interações pedagógicas. Evidências sugerem que intervenções focadas no desenvolvimento do autoconhecimento, da regulação emocional e das competências socioemocionais podem contribuir para a redução do stress e a promoção do bem-estar psicológico desses profissionais (Rodríguez-Jiménez et al., 2022). No caso dos investigadores, Hill et al. (2022) identificaram, num estudo transversal com 207 pesquisadores da área da saúde, incluindo estudantes de pós-graduação, níveis elevados de sofrimento psicológico, sobretudo entre os discentes. O estudo demonstrou que a qualidade das relações interpessoais, as práticas de liderança e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional estão fortemente associados ao bem-estar psicológico. Esses resultados reforçam a importância de políticas institucionais e estratégias de promoção da saúde mental que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis para os docentes, investigadores e estudantes de pós-graduação.

4. MODELOS TEÓRICOS DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SUA RELEVÂNCIA PARA O ESTILO DE VIDA NO ENSINO SUPERIOR

O bem-estar psicológico tem sido amplamente estudado a partir de diferentes perspetivas teóricas, as quais procuram explicar os mecanismos subjacentes à experiência de satisfação, desenvolvimento pessoal e funcionamento positivo (Beneveve et al., 2020). A compreensão desses modelos é essencial para analisar como o estilo de vida influencia o bem-estar psicológico de docentes e investigadores no ensino superior.

Um dos modelos mais influentes é o bem-estar subjetivo, proposto por Diener (1984), que se centra nas dimensões afetivas e cognitivas da experiência humana. O modelo de Diener propõe que o bem-estar psicológico é composto por três elementos centrais, afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida. Nesse modelo, o bem-estar é alcançado quando predominam afetos positivos, há baixos níveis de afeto

negativo e existe satisfação global com a vida. O modelo do bem-estar subjetivo foca na avaliação subjetiva que o indivíduo faz da sua vida e das emoções que vivencia. Neste sentido, o bem-estar não depende apenas da ausência de sofrimento, mas da presença frequente de emoções positivas e de juízos satisfatórios sobre a própria vida. Ele serve como base para compreender como docentes interpretam o impacto das suas condições de trabalho, autonomia, carga acadêmica e relações institucionais na sua experiência subjetiva de bem-estar (Diener et al., 2018). Tal conceptualização permite compreender como comportamentos de estilo de vida, como sono adequado, alimentação equilibrada e atividade física regular, podem favorecer estados emocionais mais positivos e reduzir afetos negativos associados ao esgotamento profissional (Howie et al. (2022).

Complementarmente, o modelo do continuum da saúde mental, de Keyes (2002), diferencia níveis de bem-estar, salientando que este não se resume à ausência de perturbações psicológicas, mas envolve vitalidade, envolvimento e propósito. Este enquadramento dialoga com a ideia de que um estilo de vida saudável pode operar como um fator protetor, promovendo vitalidade física e emocional, essenciais para uma experiência de bem-estar plena.

A partir de uma perspetiva unificadora, o Modelo Integrativo do Bem-Estar Psicológico articula a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2001) com a Teoria Sociocognitiva de Carreira (Lent et al., 2011). Segundo esta abordagem, o bem-estar resulta da satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo, articuladas com fatores motivacionais e contextuais. Este modelo evidencia a importância de compreender tanto os mecanismos sociocognitivos como as variáveis motivacionais na explicação do bem-estar, permitindo uma visão mais abrangente da experiência subjetiva do indivíduo (Ramos, Paixão & Simões, 2020).

No contexto laboral, diversos modelos permitem compreender como características do ambiente de trabalho e recursos individuais influenciam a saúde mental e o bem-estar dos profissionais. O Modelo de Exigências e Recursos do Trabalho (Job Demands–Resources, JD-R), desenvolvido por Demerouti et al. (2001), distingue entre exigências do trabalho (*job demands*), que podem gerar esgotamento e stress quando excessiva, e recursos do trabalho (*job resources*), que incluem fatores organizacionais e pessoais capazes de promover envolvimento, desempenho e bem-estar, permitindo compreender como diferentes características do ambiente de trabalho influenciam a saúde mental e o bem-estar psicológico dos profissionais (Bakker & Demerouti, 2017).

De forma complementar, o Modelo Teórico de Saúde Ocupacional Positiva (POSH) enfatiza o papel dos recursos psicológicos individuais, como esperança, otimismo

e resiliência, na manutenção do bem-estar, mesmo em contextos laborais exigentes. O POSH integra princípios da psicologia positiva, da psicologia ecológica e do humanismo, que permite compreender de forma abrangente como diferentes aspetos individuais, interpessoais e contextuais contribuem para a promoção do bem-estar e da saúde mental no ambiente laboral (Vázquez-Colunga & Colunga-Rodriguez, 2024). O estilo de vida saudável, ao fortalecer esses recursos, por exemplo, pratica de atividade física, melhor sono e rotina equilibrada, contribui para a capacidade de enfrentar adversidades no contexto académico (Howie et al., 2022).

Outra abordagem relevante é o modelo PERMA, proposto por Seligman (2011), que define o bem-estar como um constructo multidimensional composto por cinco pilares: emoções positivas, envolvimento, relações positivas, sentido de vida e realização. O modelo PERMA tem sido amplamente aplicado em variados contextos, incluindo o ensino, onde se revela eficaz na promoção do bem-estar dos docentes, refletindo-se em melhorias no desempenho profissional e na satisfação global com a vida. No contexto educacional, investigadores têm explorado como os seus princípios podem não apenas aumentar o bem-estar dos docentes, mas também melhorar a sua eficácia e satisfação no desempenho profissional (Qin et al., 2024). Neste sentido, o modelo funciona como uma estrutura integradora capaz de organizar e orientar as intervenções voltadas ao bem-estar dos docentes e investigadores, reforçando a importância direta do estilo de vida saudável como parte constitutiva do bem-estar. O modelo vem sendo utilizado como instrumento em programas de promoção de saúde ocupacional, indicando que intervenções que aumentam o envolvimento, o propósito e as relações positivas produzem efeitos duradouros no bem-estar desses profissionais (Avola et al., 2025; Qin et al., 2024).

Por fim, o modelo de bem-estar psicológico de Ryff (2008) destaca o papel do desenvolvimento pessoal, da autoaceitação e do equilíbrio físico e mental, integrando dimensões que são diretamente afetadas por escolhas de estilo de vida e que contribuem significativamente para a promoção do bem-estar global. Ryff propõe que o bem-estar psicológico é multidimensional e reflete um funcionamento humano pleno em suas seis dimensões: autoaceitação, relações positivas, autonomia, domínio do ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. A autora demonstra que estas dimensões se relacionam diretamente com os indicadores fisiológicos, como o cortisol, a resiliência e a saúde mental, tornando o modelo relevante para o contexto de alto stress, como o trabalho académico (Ryff, 2014).

A integração destes modelos evidencia que o bem-estar psicológico no trabalho resulta da interação complexa entre características do ambiente, recursos organizacionais

e atributos individuais, sendo fundamental para a satisfação profissional, a saúde mental e o desempenho dos docentes e investigadores do ensino superior.

5. INTERVENÇÃO E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR

A carreira docente é amplamente reconhecida como uma das mais suscetíveis ao stress e ao desgaste emocional, estratégias eficazes de promoção do bem-estar dos docentes do ensino superior envolvem tanto ações a nível individual como a institucional (Espain et al., 2023). No âmbito individual, práticas como o *mindfulness* e intervenções baseadas em terapia cognitivo-comportamental, incluindo a Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT), têm mostrado reduzir sintomas de exaustão emocional, ansiedade e depressão, ao mesmo tempo que fortalecem a resiliência e incentivam o autocuidado (Berglund et al., 2024; de Carvalho et al., 2021).

Num estudo experimental conduzido por de Carvalho et al. (2021) com docentes, verificou-se que, após uma intervenção centrada em *mindfulness* e no desenvolvimento de competências socioemocionais, os participantes do grupo experimental apresentaram melhorias significativas nas dimensões de atenção plena, regulação emocional, perceção de autoeficácia e bem-estar geral, em comparação com o grupo de controlo. Além disso, registou-se uma redução dos níveis de burnout, evidenciando o potencial destas práticas na promoção da saúde psicológica dos docentes. Por sua vez, um estudo realizado por Espain et al. (2023) com 734 docentes do ensino superior de Portugal, cujo objetivo era avaliar o potencial preditivo do *mindfulness* e da satisfação profissional relativamente ao bem-estar psicológico, verificou que tanto a consciência (*mindfulness awareness*) como a satisfação profissional atuaram como preditores positivos do bem-estar psicológico, enquanto a aceitação (*mindfulness acceptance*) se mostrou um preditor negativo. Assim, os autores concluíram que a satisfação com a profissão está intimamente associada à perceção de bem-estar dos docentes, e que as práticas de *mindfulness* influenciam de forma diferenciada esta perceção, podendo contribuir para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida no contexto académico.

Casimiro-Andújar et al. (2023), com o intuito de promover um estilo de vida mais ativo e saudável na comunidade académica da Espanha, desenvolveram o programa UAL Ativa, uma intervenção baseada na atividade física. Os resultados obtidos a partir de entrevistas revelaram melhorias significativas na aptidão e condição física, no estado emocional e na adoção de hábitos de vida mais saudáveis, além de um fortalecimento das relações interpessoais. Os autores concluíram que programas desta natureza têm potencial

para promover o bem-estar físico e psicológico e reforçam a importância de estratégias institucionais contínuas de promoção da saúde e qualidade de vida no meio acadêmico.

Matos et al. (2022) analisaram a eficácia do Programa de Treino da Mente Compassiva para Professores (CMT-T) e concluíram que a intervenção foi eficaz na diminuição dos níveis de burnout, stresse, ansiedade e depressão, bem como na promoção da autocompaixão, do afeto positivo e do bem-estar geral e profissional. O estudo de Gast et al. (2022) explorou o impacto de programas de desenvolvimento profissional no bem-estar psicológico de docentes universitários. Os resultados indicaram que diferentes atividades de aprendizagem, incluindo workshops, reflexão individual e participação em comunidades de prática, bem como as dimensões do modelo de bem-estar de Ryff e Keyes (1995) contribuíram de formas específicas para o bem-estar. Em particular, os workshops de formação favoreceram o crescimento pessoal, o sentido de propósito e a competência ambiental; a reflexão individual esteve associada à autoaceitação; e a participação em comunidades de aprendizagem fortaleceu relações positivas e promoveu o desenvolvimento pessoal. O estudo sublinha ainda a relevância de programas estruturados de formação docente para potenciar o bem-estar psicológico e facilitar a adaptação de novos professores ao contexto acadêmico.

Abordagens, como a prática regular de atividade física e a participação em programas baseados em artes e criatividade, têm mostrado resultados encorajadores na promoção do bem-estar global dos docentes. A revisão da literatura realizada por Avola et al. (2025) analisou 46 estudos internacionais, envolvendo 7.369 professores, que avaliaram intervenções voltadas à melhoria do bem-estar e à redução do burnout. Entre as estratégias identificadas estavam programas de atividade física, *mindfulness*, meditação, práticas de gratidão, desenvolvimento profissional e diferentes abordagens terapêuticas. Os resultados da revisão evidenciam efeitos favoráveis dessas intervenções nos diversos domínios do modelo, reforçando melhorias significativas no bem-estar dos professores. Assim, a articulação entre ações voltadas ao indivíduo e iniciativas institucionais emerge como uma estratégia consistente para enfrentar o burnout e promover ambientes acadêmicos mais saudáveis, colaborativos e produtivos.

Torna-se fundamental desenvolver estudos integrativos que abordem de forma articulada as dimensões física, emocional e organizacional do bem-estar psicológico dos docentes e investigadores, assim como a implementação de programas institucionais duradouros e sustentáveis (Lima et al., 2024).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados dos estudos analisados evidenciam a necessidade de políticas institucionais que promovam a saúde física e mental dos docentes e investigadores do ensino superior (Avola et al., 2025; Casimiro-Andújar et al., 2023). O bem-estar psicológico e o estilo de vida desses profissionais estão profundamente interligados, sendo que hábitos saudáveis, como sono adequado, alimentação equilibrada, atividade física regular e períodos de descanso, são essenciais para a saúde mental e o desempenho acadêmico (Tello et al., 2025; Triches et al., 2025). Contudo, a responsabilidade pelo bem-estar não recai apenas sobre o indivíduo; a sua consolidação depende de ambientes institucionais saudáveis, que promovam gestão adequada da carga laboral e acesso a programas de saúde (Gast et al., 2022; Matos et al., 2022). Assim, a promoção do bem-estar docente exige ação conjunta entre profissionais e instituições, sendo fundamental investir em programas integrados que abordem dimensões físicas, emocionais e organizacionais, prevenindo a exaustão profissional, o stress, a ansiedade e a depressão (de Carvalho et al., 2021; Lima et al., 2024).

Desse modo, torna-se fundamental que as instituições de ensino superior reconheçam a importância da saúde mental docente como pilar para a qualidade do ensino e da pesquisa, investindo em programas que integrem aspetos físicos, emocionais e organizacionais, promovendo o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e o bem-estar psicológico.

REFERÊNCIAS

- Agyapong, B., Wei, Y., da Luz Dias, R., & Agyapong, V. I. O. (2022). Burnout and associated psychological problems among teachers and the impact of the Wellness4Teachers supportive text messaging program: Protocol for a cross-sectional and program evaluation study. *Journal of Medical Internet Research Protocols*, 11(7), e37934. <https://doi.org/10.2196/37934>
- Areosa, J., & Queiros, C. (2020). Burnout: Uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? *Revista Internacional sobre Condições de Trabalho*, (20), 71-90. <https://doi.org/10.25762/abh3-qh73>
- Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., Rimpiläinen, L., & Pyhältö, K. (2025). Intervenções para o bem-estar e o burnout de professores: Uma revisão de escopo. *Educational Psychology Review*, 37(11). <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Barroso, I. M., Monteiro, M. J., Rodrigues, V., Antunes, M. C., Almeida, C. M., Lameirão, J. R., Almeida, A. J., & Rainho, M. C. (2019). Estilos de vida e bem-estar em professores. *Motricidade*, 15(4), 21–25. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20124>

- Benevene, P., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2020). Editorial: Bem-estar de professores em seu ambiente de trabalho. *Frontiers in Psychology*, 11, 1239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01239>
- Berglund, R. T., Kombeiz, O., & Dollard, M. (2024). Manager-led intervention to improve the psychosocial safety climate and psychosocial work environment. *Safety Science*, 170, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2024.106552>
- Borges, E. S., Santos, C., Saraiva, A., & Pocinho, M. (2018). Avaliação de fatores de risco psicossocial: Estudo com docentes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 4(1), 22–33. <https://doi.org/10.31211/rpics.2018.4.1.54>
- Brandand, B., & Nakamura, J. (2016). O bem-estar de professores e professoras. In L. G. Oades, M. F. Steger, A. Delle Fave, & J. Passmore (Eds.), *Well-being and Quality of Life in Schools* (cap. 24). <https://doi.org/10.1002/9781118977620.ch24>
- Brivio, F., Vigano, A., Paterna, A., Palena, N., & Greco, A. (2023). Revisão e análise narrativa do uso de “estilo de vida” em psicologia da saúde. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, 20 (5), 4427. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054427>
- Campos, T., Vêras, R.M., & Araújo, T. M. de. (2020). Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: Uma revisão bibliográfica. *Revista Docência Do Ensino Superior*, 10, 1-19. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.15193>
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of burnout syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, 37(2), 135–146. <https://doi.org/10.14417/ap.1471>
- Casimiro-Andújar, A. J., Checa, J. C., Lirola, M.-J., & Artés-Rodríguez, E. (2023). Promoción de la actividad física y la salud en el lugar de trabajo: Un estudio cualitativo entre trabajadores universitarios en España. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2350. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032350>
- de Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Barbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a mindfulness-based intervention for teachers: A study on teacher and student outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719–1732. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01635-3>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Espain, A., Martins, S., Oliveira, D., & Pereira, A. (2023). Mindfulness e satisfação com a profissão como preditores de bem-estar docente. *Sensos-e*, 10(3), 71–88. <https://doi.org/10.34630/sensos-e.v10i3.5357>
- Gast, I., Neelen, M., Delnoij, L., Menten, M., Mihai, A., & Grohnert, T. (2022). Apoio ao bem-estar de novos professores universitários por meio do desenvolvimento profissional docente. *Frontiers in Psychology*, 13, 866000. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.866000>

Gavi Bernadis, J. P., & Keismanas de Ávila, L. (2024). Correlação entre estilo de vida e bem-estar psicológico de professores universitários atuantes na área da saúde. *Psicologia e Saúde em Debate*, 10(2), 165–184. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V10A2A11>

Guthrie, S., Lichten, C. A., Van Belle, J., Ball, S., Knack, A., & Hofman, J. (2018). Understanding mental health in the research environment: A rapid evidence assessment. *Rand Health Quarterly*, 7(3), 2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5873519/>

Hammoudi Halat, D., Soltani, A., Dalli, R., Alsarraj, L., & Malki, A. (2023). Understanding and fostering mental health and well-being among university faculty: A narrative review. *Journal of clinical medicine*, 12(13), 4425. <https://doi.org/10.3390/jcm12134425>

Hatch, D. J., Potter, G. G., Martus, P., Rose, U., & Freude, G. (2019). Lagged versus concurrent changes between burnout and depression symptoms and unique contributions from job demands and job resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(6), 617–628. <https://doi.org/10.1037/ocp0000170>

Hill, N. T. M., Bailey, E., Benson, R., Cully, G., Kirtley, O. J., Purcell, R., Rice, S., Robinson, J., & Walton, C. C. (2022). Researching the researchers: Psychological distress and psychosocial stressors according to career stage in mental health researchers. *BMC Psychology*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00728-5>

Howie, E. K., Cannady, N., Messias, E. L., McNatt, A., & Walter, C. S. (2022). Associations between physical activity, sleep, and self-reported health with burnout of medical students, faculty, and staff in an academic health center. *Sport Sciences for Health*, 18(4), 1311–1319. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00902-7>

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Kinman, G. (2024). Equilíbrio entre vida profissional e pessoal e bem-estar em funcionários acadêmicos. In M. S. Edwards, A. J. Martin, N. M. Ashkanasy, & L. E. Cox (Orgs.), *Manual de pesquisa em saúde mental acadêmica* (cap. 17, pp. 276–289). Edward Elgar Publishing.

Kovács, K., Borbély, S., Dobay, B., Halasi, S., Vajda, I., & Hideg, G. (2025). Fatores que influenciam o bem-estar de professores universitários da Europa Central e Oriental: O papel da atividade física e as fontes de estresse e recursos no ambiente de trabalho. *BMC Public Health*, 25, 3001. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24241-7>

Lent, R. W., Taveira, M. D. C., & Lobo, C. (2011). Two tests of the social cognitive model of well-being in Portuguese college students. *Journal of Vocational Behavior*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.08.009>

Lima, A., Ferreira, D., Sousa, H., Ferreira, M., Almeida, R., Ferreira, C., Pereira, C., & Raro, C. (2024). Bem-estar psicológico dos docentes de enfermagem do ensino superior: Scoping review. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (32), 99–117. <https://doi.org/10.19131/rpesm.389>

López-Olivares, M., De Teresa Galván, C., Nestares, T., Fernández-Gómez, E., & Enrique-Mirón, C. (2021). Lifestyle Factors Influencing Dietary Patterns of University Professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9777. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189777>

Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedroso Lima, M., Palmeira, L., Petrocchi, N., McEwan, K., Maratos, F. A., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS One*, 17(3), e0263480. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>

Mazzafera, B. L., & Andrade, C. R. F. de. (2022). A Síndrome de Burnout em professores pesquisadores brasileiros. *Research, Society and Development*, 11(9), e1111931557. <http://dx.doi.org/10.33448/rsdv11i9.31557>

Nicholls, H., Nicholls, M., Tekin, S., Lamb, D., & Billings, J. (2022). The impact of working in academia on researchers' mental health and well-being: A systematic review and qualitativemeta-synthesis. *PLoS One*, 17(5), e0268890. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268890>

Pakdee, S., Cheechang, P., Thammanoon, R., Kropet, S., Piva-amornphan, N., Puangsri P., & Gosselin, R. I. (2025). Burnout and well-being among higher education teachers: Influencing factors of burnout. *BMC Public Health*, 25, 1409. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22602-w>

Pinho, P. S., Freitas, A. M. C., Patrão, A. L., & Aquino, E. M. L. (2023). Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. *Saúde & Sociedade*, 32(4), e210604pt. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210604pt>

Qin, F., Zhao, L., Li, W., Yang, J., & Li, Y. (2024). *Foreign language teachers' PERMA well-being and life satisfaction: Mediating role of teaching effectiveness*. *Acta Psychologica*, 250, 104532. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104532>

Ramos, L. A., Paixão, M. P., & Simões, M. F. (2020). Os mecanismos sociocognitivos e o bem-estar psicológico: Proposta de um modelo integrativo. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 54(2), 15-35.

Rodríguez-Jiménez, R. M., Carmona, M., García-Merino, S., Díaz-Rivas, B., & Thuissard-Vasallo, I. J. (2022). Stress, subjective wellbeing and self-knowledge in higher education teachers: A pilot study through bodyfulness approaches. *PloS One*, 17(12), e0278372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278372>

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(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D. (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. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D. (2008). A eudaimonic approach to psychological well-being: Meaning, measurement, and why it matters. *Social Indicators Research*, 87(1), 3-31. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Ryff C. D. (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>

Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L., & Lonka, K. (2019). Work Burnout and Engagement Profiles Among Teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, 2254. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02254>

Sanchez, H. M., Sanchez, E. G. M., Barbosa, M. A., Guimarães, E. C., & Porto, C. C. (2019). Impact of health on quality of life and quality of working life of university teachers from different areas of knowledge. *Ciencia & Saúde coletiva*, 24(11), 4111-4123. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>

Schonfeld, I. S., Verkuilen, J., & Bianchi, R. (2019). Inquiry into the correlation between burnout and depression. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(6), 603-616. <https://doi.org/10.1037/ocp0000151>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness, well-being, and how to achieve them*. Nicholas Brealey Publishing.

Stelmach, C. S., & Stoltz, T. (2025). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo em docentes do ensino superior: Uma revisão de literatura integrativa. *Aracê*, 7(3), 15452–15468. <https://doi.org/10.56238/arev7n3-303>

Tello, M. E. C., Dalmau Torres, J. M., Ibort, E. G., & Jiménez Boraita, R. (2025). Sleep quality in Spanish university professors: Association with lifestyle habits and physical and mental health indicators. *PloS One*, 20(4), e0320352. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320352>

Triches, M. I., Mendes, R. G., & de Oliveira Sato, T. (2025). Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil: Baseline data from the RESPIRA cohort. *BMC Public Health*, 25(1), 2301. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23465-x>

Vázquez-Colunga, J. C., & Colunga-Rodríguez, C. (2024). Salud mental positiva ocupacional: Propuesta de un modelo teórico multidimensional para abordar la promoción de la salud mental en ambientes laborales. In A. M. Galvão & B. Magalhães (Eds.), *Gestão de contextos de trabalho seguros, saudáveis e felizes. Meu trabalho... minha saúde...* (pp. 286–297). Portela: Chiado Grupo Editorial.

Velten, J., Bieda, A., Scholten, S., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: A longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(1), 632. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>

World Health Organization (1998). *The World Health Report 1998: Life in the 21st century- A vision for all*. World Health Organization. https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/wha51/ea3.pdf

Guillermo Julián González-Pérez

Sociólogo, Demógrafo y Doctor en Ciencias de la Salud. Orientación socio-médica. Profesor-Investigador Titular "C" y responsable del Cuerpo Académico Consolidado "Salud, Población y Desarrollo Humano" en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, México. Miembro desde 1993 del Sistema Nacional de Investigadores de México auspiciado por CONAHCYT (actualmente Nivel III) y miembro de la Academia Mexicana de Ciencias desde 2002. Ha publicado más de 100 artículos científicos en revistas indizadas del campo de las Ciencias Sociales aplicadas a la salud y la Salud Pública, diversos libros como autor, editor o coordinador y dirigido más de 50 tesis de posgrado.

María Guadalupe Vega-López

Licenciada en Trabajo Social; Maestra en Salud Pública; Maestra en Sociología y Doctora en Ciencias de la Salud, Orientación Socio-médica. Profesora-Investigadora Titular "C" y directora del Centro de Estudios en Salud, Población y Desarrollo Humano, en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, México. Miembro desde 1999 del Sistema Nacional de Investigadores de México (actualmente Nivel II); integrante del Cuerpo Académico Consolidado "Salud, Población y Desarrollo Humano". Ha publicado más de 60 artículos científicos en revistas indizadas del área de las Ciencias Sociales aplicadas a la salud y la Salud Pública, así como diversos libros como autora y coordinadora, de carácter internacional. Es revisora en varias revistas científicas de carácter internacional.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Accidentes 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39
Adições 112, 113, 114, 129, 130
Adições sem substância 113
Adolescence 98, 99, 108, 110, 111
Alfabetización emocional 88
Anorexia nervosa 133, 134, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 144
Artificial intelligence 183, 184, 185, 188, 189, 191, 194
Astra Zeneca 155, 156, 157, 158, 159, 164
Atención primaria de salud 41, 45, 46, 48

B

Bem-estar psicológico 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86
Bulimia nervosa 133, 134, 135, 137, 140, 142, 144

C

Causas de muerte materna 50
Ciencias de la salud 31, 32, 50, 62, 63, 64, 66
Coaching 88, 89
Conocimientos 2, 3, 4, 9, 39, 63, 65, 217, 218, 219, 220, 221, 223, 224
Conscientização 113
Control físico de criaderos 2
Coping styles 98, 99, 103, 105, 106, 108, 109
Cuidado de enfermagem 198

D

Data sources 183, 184, 186, 190, 192, 195, 196
Docentes universitários 70, 72, 74, 77, 78, 82

E

Economía circular 214, 215, 216, 217, 223, 224, 225
Educación para la salud 1, 2, 3
EHR 184, 185, 186, 187, 190, 191, 193, 194
Ensino superior 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 83, 84, 85, 86, 87

Envejecimiento activo 214, 217, 221, 224

Equidad en salud 50, 58

Equidad y calidad de servicios 41

Escritura terapéutica 88, 90, 91, 93, 95

Esterilización 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182

Estilo de vida 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 122, 126

Estudiantes universitarios 62, 63, 68, 221

Estudo de caso 198, 199, 212

Exposición perinatal 11, 15, 26

F

Família 2, 4, 39, 46, 118, 126, 128, 129, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213

G

Genetic variants 133, 134, 136, 139, 141

H

Habilidades para la vida 62, 63, 64, 65, 68

Hogar 4, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 89

I

Industria farmacéutica 170, 171, 181

Intensive care units 184, 185

Inter-rater reliability 146, 147, 148, 150

Intra-rater reliability 145, 146, 148, 150, 152

M

Marginación social 50, 52, 59

Masculinidad hegemónica 88, 90, 94, 96

Menores 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 74, 78, 121, 158, 162, 164, 165

Mental health 63, 70, 85, 86, 87, 89, 96, 98, 99, 102, 105, 108, 109, 110, 111, 113, 213

Metodologia FLICH 88

Métodos físicos 170

Métodos químicos 170

México 1, 2, 7, 9, 10, 28, 31, 32, 34, 35, 39, 44, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 66, 68, 96, 133, 137, 143, 170, 181

Mortalidad 3, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 58, 59, 60, 155, 157, 162, 163, 165, 166, 196

Mortalidad materna 4, 41, 47, 50, 51, 52, 53, 58, 59

N

Neurociencias 88

O

Older adult 145, 146, 148, 152, 153

Orgánicos persistentes 11, 12, 19, 27, 28, 29

P

Parental educational styles 98, 99, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109

Parentalidade 129, 198, 200, 204, 207

Pesquisadores 70, 72, 74, 78, 86

R

Razón de Mortalidad Materna 41, 43, 44, 45, 50, 51, 55, 56

Reconocimiento de emociones o granularidad emocional 88

Riesgo 3, 5, 10, 11, 14, 15, 26, 37, 39, 45, 50, 62, 64, 146, 154, 157, 160, 162, 163, 164, 172, 173, 174, 184, 223

S

Sabiduría dorada 214, 217

Salud 1, 2, 3, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 84, 87, 88, 90, 96, 133, 143, 144, 146, 147, 154, 155, 158, 159, 164, 165, 166, 174, 178, 179, 180, 181, 182, 184, 197, 214, 216, 220, 221, 224, 225

Salud positiva 62, 63, 64, 65, 68

Salud sexual y reproductiva 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 59

Salud vital 63

Satisfacción con la vida 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68

SDCC 184

Sequencing 134, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 143

SLC6A4 133, 134, 135, 136, 140, 141, 142, 143, 144

Sostenibilidad 214, 215, 217, 218, 220, 223, 225

T

Tasa de Cesáreas 41, 42, 43, 44, 45, 49

Timed Up and Go Test 145, 146, 153, 154

Trombosis y trombocitopenia 155, 157, 163, 165

U

Urgencias 31, 32, 34, 35, 38

V

Vacaciones 31, 32, 34, 35, 37, 39

Vacuna COVID-19 155

Validación 131, 154, 170, 176, 177, 178, 180, 181, 182, 196

Vector 2, 3, 9, 155, 156, 157, 158, 168, 169

VITT 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168

Vivero comunitario 214, 218, 220, 221, 222, 224

