

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E MINDFULNESS ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y MINDFULNESS ASOCIADOS A LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MINDFULNESS ASSOCIATED WITH MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS



Felipe Augusto Monteiro CRAVO¹
e-mail: felipeamcravo@gmail.com



Paola Verruck de MORAES²
e-mail: pverruck@gmail.com

Como referenciar este artigo:

Cravo, F. A. M., & Moares, P. V. (2026). Bem-estar psicológico e mindfulness associados à saúde mental em estudantes universitários. *Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.*, 27, e026009. <https://doi.org/10.30715/doxa.v27i00.21032>



| Submetido em: 25/03/2026
| Revisões requeridas em: 09/04/2026
| Aprovado em: 11/05/2026
| Publicado em: 05/07/2026

Editor: Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro
Editor Adjunto Executivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

¹ Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba – SP – Brasil. Doutor em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, professor do curso de Psicologia e psicólogo clínico.

² Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba – SP – Brasil. Estudante do último ano do curso de Psicologia, Bolsista de Iniciação Científica, possui formação em ACT e é professora de Yoga.

RESUMO: O objetivo deste estudo foi investigar as relações entre saúde mental, habilidades de *mindfulness* e bem-estar psicológico em estudantes universitários. Participaram 205 estudantes de Psicologia de uma instituição de ensino superior do interior de São Paulo, avaliados por meio de escalas validadas para a população brasileira. Os resultados indicaram níveis moderados de sofrimento psicológico, associados a baixos níveis de atividade física e sono insuficiente. Observou-se correlação negativa entre sofrimento psicológico e *mindfulness* ($\rho = -0,48$) e entre sofrimento e bem-estar psicológico ($\rho = -0,63$), além de correlação positiva entre *mindfulness* e bem-estar ($\rho = 0,58$). A regressão hierárquica indicou que *mindfulness* e bem-estar psicológico explicaram uma parcela substancial da variância do sofrimento psicológico ($R^2 = 0,47$), superando o poder explicativo das variáveis sociodemográficas. Os resultados sugerem que processos psicológicos são centrais para a compreensão da saúde mental no ensino superior e na elaboração de intervenções preventivas e contextualmente orientadas.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental. Ensino Superior. Bem-Estar psicológico.

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue investigar las relaciones entre salud mental, habilidades de *mindfulness* y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Participaron 205 estudiantes de Psicología de una institución de educación superior del interior de São Paulo, evaluados mediante instrumentos validados para muestras brasileñas. Los resultados indicaron niveles moderados de malestar psicológico, asociados a bajos niveles de actividad física y sueño insuficiente. Se observaron correlaciones negativas entre malestar psicológico y *mindfulness* ($\rho = -0,48$) y entre malestar y bienestar psicológico ($\rho = -0,63$), así como una correlación positiva entre *mindfulness* y bienestar ($\rho = 0,58$). Los análisis de regresión jerárquica mostraron que *mindfulness* y bienestar psicológico explicaron una proporción sustancial de la varianza del malestar psicológico ($R^2 = 0,47$), superando variables sociodemográficas. Los hallazgos sugieren que los procesos psicológicos son centrales para comprender la salud mental en la educación superior y para el desarrollo de intervenciones preventivas y contextualizadas.

PALABRAS CLAVE: Salud Mental. Educación superior. Bienestar psicológico.

ABSTRACT: The aim of this study was to investigate the relationships between mental health, *mindfulness* skills, and psychological well-being among university students. A total of 205 Psychology students from a higher education institution in the interior of São Paulo participated, assessed using validated instruments for Brazilian samples. The results indicated moderate levels of psychological distress, associated with low levels of physical activity and insufficient sleep. Negative correlations were observed between psychological distress and *mindfulness* ($\rho = -0.48$) and between distress and psychological well-being ($\rho = -0.63$), as well as a positive correlation between *mindfulness* and well-being ($\rho = 0.58$). Hierarchical regression analyses showed that *mindfulness* and psychological well-being explained a substantial proportion of the variance in psychological distress ($R^2 = 0.47$), outperforming sociodemographic variables. The findings suggest that psychological processes are central to understanding mental health in higher education and to the development of contextually oriented preventive interventions.

KEYWORDS: Mental Health. High Education. Psychological Well-Being.

INTRODUÇÃO

O ingresso e a permanência no Ensino Superior (ES) configuram-se como um momento de transição que exige dos estudantes o desenvolvimento de habilidades específicas para lidar com as demandas educacionais e sociais desse contexto. Uma parcela significativa dos universitários apresenta dificuldades de adaptação e sofrimento psicológico em função de condições individuais e/ou das práticas educacionais das Instituições de Ensino Superior (IES) (Oliveira et al., 2025; Galán-Muros et al., 2024b; Gianfelice et al., 2024; Ghizoni et al., 2023).

Sahão e Kienen (2021) descreveram um conjunto de fatores dificultadores (e.g., nível de exigência, relacionamentos interpessoais, falta de rede de apoio) e facilitadoras (e.g., rede de apoio, fornecimento de informações, integração acadêmica, características da instituição) para adaptação ao ES e proteção à saúde mental universitária. Sobretudo, os autores destacaram a necessidade de compreender os sintomas de sofrimento psicológico mais comuns entre universitários como fenômenos influenciados pelo contexto. Assim, a atenção às condições apresentadas pelas IES, juntamente com a história e os repertórios comportamentais dos estudantes (e.g., resolução de problemas, autogestão dos estudos, habilidades sociais e autoconhecimento) devem ser considerados na implementação de intervenções voltadas à prevenção e à promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico. Essas indicações estão alinhadas aos resultados de surveys conduzidos pela UNESCO sobre o suporte à saúde mental de estudantes universitários (Galán-Muros et al., 2024b).

Ariño et al. (2023) propuseram um modelo explicativo dos fatores associados aos prejuízos à saúde mental de estudantes universitários que contempla fatores individuais (e.g., características da personalidade, habilidades e competências, questões orgânicas e de saúde), contextuais (e.g., relações interpessoais, práticas socioculturais e sociodemográficas, ambientes de convivência e moradia) e estressores acadêmicos (e.g., demandas acadêmicas, práticas institucionais, relacionamento entre pares universitários, satisfação acadêmica e com o curso). De modo complementar, Fior e Almeida (2023) apontam dimensões relacionadas da adaptação bem-sucedida ao ensino superior, sendo elas: acadêmica (i.e., processo de ensino-aprendizagem), interpessoal (i.e., rede de apoio e relacionamento entre pares), institucional (i.e., práticas institucionais desde a relação com professores à infraestrutura) e pessoal (i.e., repertórios individuais relacionados ao bem-estar, autonomia e eficácia). Em conjunto, essas pesquisas de Sahão e Kienen (2021), Fior e Almeida (2023) e Ariño et al. (2023), apesar de suas diferenças epistemológicas, contribuem para uma compreensão ampla das variáveis relacionadas ao bem-estar psicológico e saúde mental de estudantes universitários. As três

pesquisas indicam que as práticas institucionais das IES devem observar as condições pessoais e contextuais para atuar na promoção de bem-estar, pertencimento e desenvolvimento dos estudantes.

Diante da multiplicidade de fatores associados ao sofrimento psicológico entre universitários, o presente artigo foca na investigação das autopercepções e repertórios comportamentais individuais que apresentam relações com os índices de saúde mental dos estudantes. Esse foco justifica-se pelo fato de que tais repertórios podem ou não ter sido desenvolvidos antes do ingresso no ensino superior. Ainda assim, é possível e recomendável que as IES implementem, de forma intencional, contextos que favoreçam o desenvolvimento desses repertórios entre seus estudantes (Galán-Muros et al., 2024b). Realizar uma investigação sobre as características individuais emerge como uma proposta de leitura das dimensões intrapessoal e pessoal (Fior & Almeida, 2023). Essa perspectiva permite refletir sobre o acesso de estudantes a contextos de ensino de habilidades pessoais que serão importantes durante e após o período universitário.

Evidências empíricas têm indicado que intervenções baseadas na ACT e em *mindfulness*, quando voltadas ao desenvolvimento da flexibilidade psicológica, da regulação atencional e da ação orientada por valores, produzem efeitos positivos sobre o bem-estar de estudantes universitários (Dawson et al., 2020; Almeida et al., 2022; Zuncan et al., 2023; Kämper et al., 2025).

Sob a perspectiva da ACT, o sofrimento é considerado inerente à vida humana; entretanto, seres humanos dotados de capacidades verbais e simbólicas tendem a engajar-se em processos comportamentais complexos (e.g., esquiva experiencial e fusão cognitiva) que acentuam o sofrimento e os distanciam de uma vida orientada por valores (Luoma et al., 2022; Hayes et al., 2021). Assim, alguns desconfortos e dificuldades inerentes aos movimentos dos estudantes em direção aos seus objetivos podem gerar eventos privados (sentimentos, pensamentos e memórias) negativos relacionados à percepção de incapacidade, limitações, receios de fracasso, sobrecarga. Ao responderem aos eventos privados negativos, tentando eliminá-los, os estudantes podem comprometer seu próprio desempenho e aproveitamento acadêmico, sobretudo quando não dispõem de repertórios de enfrentamento adequados. A proposta central da ACT é desenvolver flexibilidade psicológica para promover bem-estar, sem recorrer a estratégias imediatistas e ilusórias de viver uma vida evitando eventos privados difíceis (e.g., sentimentos de tristeza e ansiedade). Essa proposta não ignora as dificuldades

reais, tais como as inequidades sociais que atravessam as pessoas. Ao contrário, ao reconhecer essas condições adversas busca ampliar os repertórios de enfrentamento.

Flexibilidade psicológica corresponde a um conjunto de comportamentos e é definida como “ter contato com o momento presente — como ele é, e não como o que ele diz que é — como um ser humano consciente, plenamente e sem defesas desnecessárias e persistir com, ou mudar, um comportamento a serviço dos valores escolhidos” (Hayes et al., 2021, p. 78). Esses comportamentos organizam-se funcionalmente em três padrões de classes de respostas: aceitação/disposição experiencial e desfusão cognitiva (padrão de abertura), contato com momento presente e percepção de *self*-como-contexto (padrão centrado), valores e ações de compromisso (padrão engajado). Esses processos não constituem um estado final estável e alcançável ao final de atividades discretas, mas práticas contínuas frente às experiências vitais. Assim, o bem-estar psicológico não corresponde à ausência de sofrimentos ou dificuldades, nem eliminação dos sintomas psicopatológicos, mas um movimento constante de desenvolvimento de padrões comportamentais direcionados aos valores.

Propõe-se uma aproximação entre a proposta da ACT com as investigações sobre bem-estar psicológico (BEP) desenvolvidas no campo da psicologia humanista e existencial, uma vez que ambas compartilham a compreensão de bem-estar como um fenômeno multidimensional e relacionado ao propósito e ao sentido de vida (Machado & Bandeira, 2012). No contexto brasileiro, Machado et al. (2013) validaram um instrumento de avaliação do BEP composto por seis dimensões: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal. Tais dimensões dialogam conceitualmente com os padrões funcionais da flexibilidade psicológica propostos pela ACT. Ressalva-se que tanto ACT como BEP são teorias com bases epistemológicas diferentes, e a aproximação apresentada neste artigo refere-se exclusivamente à interpretação da saúde mental adotada neste estudo.

Além da proximidade conceitual entre a ACT e o bem-estar psicológico, destaca-se o papel das habilidades de *mindfulness*, que favorecem o contato consciente com a experiência presente e a autopercepção de eventos privados, possibilitando uma relação mais aberta, flexível e menos reativa com pensamentos e emoções (Hayes et al., 2021; Luoma et al., 2022; Muñoz-Martínez et al., 2017). As habilidades de *mindfulness* são consistentes tanto com os padrões centrados da flexibilidade psicológica descritos pela ACT quanto com as dimensões do bem-estar psicológico relacionadas à autonomia, ao propósito de vida e ao crescimento pessoal. De acordo com Muñoz-Martínez et al. (2017), as habilidades de *mindfulness* são compreendidas

como um repertório comportamental complexo (e.g., observar, descrever e não julgar eventos privados), enquanto as estratégias de *mindfulness* consistem em arranjos de contingências e práticas experienciais que favorecem o desenvolvimento desse repertório.

Em síntese, estudantes universitários têm apresentado padrões de sofrimento psicológico associados às demandas do ingresso e da permanência no Ensino Superior, com impactos significativos sobre a saúde mental e o bem-estar psicológico. Considerando que o bem-estar psicológico refere-se à autopercepção positiva, ao propósito e ao sentido de vida, e que a ACT propõe o desenvolvimento da flexibilidade psicológica por meio da ampliação dos repertórios de enfrentamento, a investigação conjunta desses construtos mostra-se teoricamente consistente e empiricamente relevante. Nesse contexto, as habilidades de *mindfulness* emergem como um processo comportamental plausível para articular a flexibilidade psicológica ao bem-estar psicológico. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar as relações entre saúde mental, habilidades de *mindfulness* e bem-estar psicológico em estudantes do curso de Psicologia.

MÉTODO

Foi utilizada uma metodologia quantitativa, observacional, de delineamento transversal, por meio de um *survey* on-line. A amostragem foi realizada por conveniência, a partir de convite direto aos estudantes do curso de Psicologia da universidade. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer nº 7.444.085; CAAE: 86804325.5.0000.5500), e todos os estudantes forneceram seu consentimento antes de responder aos questionários.

Participantes

Participaram do estudo 205 estudantes do curso de Psicologia, com idade média de 23,4 anos (DP = 7,7), matriculados em uma universidade privada do interior do estado de São Paulo. Quanto ao gênero, 163 participantes (79,6%) se identificaram como mulheres, 39 (19,0%) como homens e 3 (1,4%) como pertencentes à categoria “outro”. As demais características sociodemográficas (orientação sexual, raça/etnia, trabalho no contraturno e uso de medicamentos psiquiátricos) encontram-se no Apêndice A.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário sociodemográfico composto por 14 questões destinadas à caracterização dos participantes. Foram incluídas perguntas sobre hábitos de vida, como horas de sono, prática de atividade física, sofrimento psicológico antes do ingresso no ensino superior e uso de medicação psiquiátrica.

Depression, Anxiety and Stress Scale – DASS-21. Trata-se de um instrumento de autorrelato composto por 21 itens distribuídos em três fatores: depressão, ansiedade e estresse, sendo cada fator composto por sete afirmativas (Vignola & Tucci, 2014; Martins et al., 2019). As subescalas apresentaram índices de confiabilidade satisfatórios ($\alpha \geq 0,88$). Conforme recomendação de Martins et al. (2019), o item 2 (e.g., “estava consciente de que minha boca estava seca”) foi excluído do cálculo final em razão de sua baixa carga fatorial. Os itens são respondidos em escala Likert de quatro pontos, com pontuação variando de 0 a 3.

Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP). Traduzida, adaptada e validada para a população brasileira por Machado, Bandeira e Pawlowski (2013), em estudo conduzido com estudantes universitários. A escala é composta por seis fatores: (I) relações positivas com os outros (FC = 0,82), (II) autonomia (FC = 0,70), (III) domínio sobre o ambiente (FC = 0,76), (IV) crescimento pessoal (FC = 0,84), (V) propósito de vida (FC = 0,83) e (VI) autoaceitação (FC = 0,83). Os itens são respondidos em escala Likert de seis pontos, com respostas variando de 1 a 6.

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-Br). Traduzido, adaptado e validado por Barros et al. (2014), avalia a autopercepção de habilidades relacionadas à prática de *mindfulness* no cotidiano. A versão brasileira é composta por 39 itens distribuídos em sete fatores: (I) não julgamento ($\alpha = 0,78$), (II) agir com consciência – “piloto automático” ($\alpha = 0,79$), (III) observar ($\alpha = 0,76$), (IV) descrever – itens positivos ($\alpha = 0,76$), (V) descrever – itens negativos ($\alpha = 0,75$), (VI) não reatividade ($\alpha = 0,68$) e (VII) agir com consciência – distração ($\alpha = 0,63$). Mesmo os fatores que apresentaram menores índices de consistência interna foram mantidos neste estudo, conforme recomendação dos autores. As respostas são registradas em escala Likert de cinco pontos, variando de 1 a 5.

Procedimentos de coleta e análise de dados

A aplicação dos questionários ocorreu em sala de aula, entre agosto e setembro de 2025, por meio de um QR Code que direcionava os participantes a um formulário do Google Forms.

Apenas os questionários respondidos integralmente foram incluídos no banco de dados da pesquisa.

As análises estatísticas foram realizadas no JASP (versão 0.19.3.0). Inicialmente, foram calculadas estatísticas descritivas (e.g., média e desvio-padrão) para os escores globais das três escalas (DASS-21, EBEP e FFMQ), bem como seus índices de consistência interna (alfa de Cronbach e ômega de McDonald). Em seguida, realizou-se a correlação de Spearman entre os escores médios gerais das três escalas.

Para compreender em que medida as variáveis associadas ao sofrimento psicológico contribuíam para sua explicação, para além das correlações observadas, foi realizada uma regressão linear hierárquica, utilizando o escore médio geral da DASS-21 como variável dependente. Foram testados três modelos explicativos. O primeiro incluiu variáveis sociodemográficas e contextuais (i.e., idade, prática de atividade física e horas de sono — variáveis escalares; gênero, orientação sexual e autoidentificação de sofrimento psicológico antes do ingresso no ensino superior — variáveis categóricas), utilizadas como variáveis de controle nos modelos subsequentes. O segundo modelo acrescentou os escores médios das habilidades de *mindfulness* (FFMQ), e o terceiro incluiu os escores de bem-estar psicológico (EBEP). Para os modelos estimados, foram reportados o coeficiente de determinação (R^2), a variação explicada entre os modelos (ΔR^2), os coeficientes padronizados (β) e os respectivos valores de significância estatística (p).

Ressalta-se que o uso de instrumentos de autorrelato e a adoção de uma amostra por conveniência constituem limitações do estudo, restringindo a generalização dos resultados.

RESULTADOS

A amostra desta pesquisa apresentou características sociodemográficas específicas, sendo composta majoritariamente por mulheres, pessoas brancas e heterossexuais. Em razão do elevado desbalanceamento entre os grupos, optou-se por não realizar comparações entre médias (e.g., teste t). Com base no autorrelato sobre variáveis relacionadas à saúde física e mental, identificou-se que 59,8% dos estudantes praticavam atividade física menos de duas vezes por semana, e 87,6% dormiam seis horas ou menos por noite. Em relação à saúde mental, 79% dos estudantes relataram ter apresentado sofrimento psicológico antes do ingresso no ensino superior, 33,6% faziam uso de medicamentos psicofarmacológicos e apenas 29,7% estavam em

psicoterapia. Esses dados são apresentados no Apêndice A e não foram aprofundados por não constituírem o foco deste estudo.

No que se refere às avaliações psicométricas, os participantes apresentaram escore médio de sofrimento psicológico (DASS-21) de 1,21 (DP = 0,63; mín.–máx. = 0,0–2,8). Os escores médios de habilidades de *mindfulness* (FFMQ) e de bem-estar psicológico (EBEP) foram, respectivamente, 3,16 (DP = 0,61; mín.–máx. = 1,58–4,63) e 4,20 (DP = 0,63; mín.–máx. = 2,2–5,5). As escalas apresentaram adequada consistência interna na presente amostra. O escore global da DASS-21 apresentou α de Cronbach = 0,90 e ω de McDonald = 0,90. Para a EBEP, os coeficientes foram α = 0,91 e ω = 0,90, enquanto a FFMQ apresentou α = 0,87 e ω = 0,91. Os valores médios de cada subescala são apresentados no material suplementar (Apêndice B), uma vez que não constituem o foco da presente investigação.

As correlações de Spearman entre os escores globais de sofrimento psicológico, habilidades de *mindfulness* e bem-estar psicológico são apresentadas na Tabela 1. Observou-se correlação negativa, significativa e de magnitude moderada entre sofrimento psicológico e *mindfulness* (ρ = -0,48; p < .001), indicando que maiores níveis de habilidades de *mindfulness* estiveram associados a menores níveis de sofrimento psicológico.

Também foi identificada correlação negativa, significativa e de forte magnitude entre sofrimento psicológico e bem-estar psicológico (ρ = -0,63; p < .001), sugerindo que estudantes com maior percepção de bem-estar apresentaram menores índices de sofrimento psicológico. Adicionalmente, *mindfulness* e bem-estar psicológico apresentaram correlação positiva, significativa e de magnitude moderada (ρ = 0,58; p < .001), indicando que maiores níveis de habilidades de *mindfulness* estiveram associados a maiores níveis de bem-estar psicológico. Em conjunto, os resultados apontam associações consistentes entre habilidades de *mindfulness*, bem-estar psicológico e sofrimento psicológico, justificando a inclusão dessas variáveis em modelos multivariados para avaliar sua contribuição conjunta na explicação do sofrimento psicológico.

Tabela 1

Matriz de correlação entre as escalas DASS-21, EBEP e FFMQ

	1	2	3
1. DASS-21	-	-	-
2. EBEP	ρ = - 0,630***	-	-
3. FFMQ	ρ = - 0,479***	ρ = 0,576***	-
p = .05*, p = .01**, p = .001***			

Nota. Os autores.

Os resultados da regressão linear hierárquica, tendo o sofrimento psicológico avaliado pela DASS-21 como variável dependente, estão apresentados na Tabela 2. No Modelo 1, que incluiu apenas variáveis sociodemográficas e contextuais (idade, prática de atividade física, horas de sono, gênero, orientação sexual e sofrimento psicológico prévio), o conjunto de preditores explicou uma pequena proporção da variância do sofrimento psicológico ($R^2 = 0,083$). Nesse modelo, apenas a idade apresentou associação significativa, indicando maiores níveis de sofrimento psicológico entre estudantes mais jovens.

No Modelo 2, a inclusão do escore global de *mindfulness* (FFMQ) resultou em aumento substancial e estatisticamente significativo da variância explicada ($\Delta R^2 = 0,211$; $p < .001$), elevando o R^2 total para 0,295. As habilidades de *mindfulness* apresentaram associação negativa e significativa com o sofrimento psicológico ($\beta = -0,47$; $p < .001$). Esse resultado indica que maiores níveis de habilidades de *mindfulness* estiveram associados a menores níveis de sofrimento psicológico, independentemente das variáveis sociodemográficas consideradas no modelo.

Por fim, no Modelo 3, a inclusão do escore global de bem-estar psicológico (EBEP) produziu novo incremento significativo na variância explicada ($\Delta R^2 = 0,177$; $p < .001$), resultando em um modelo final que explicou aproximadamente 47% da variância do sofrimento psicológico ($R^2 = 0,472$). No modelo final, o bem-estar psicológico emergiu como o preditor mais fortemente associado ao sofrimento psicológico ($\beta = -0,52$; $p < .001$). As habilidades de *mindfulness* permaneceram significativamente associadas ao desfecho, embora com menor magnitude ($\beta = -0,18$; $p < .01$).

Tabela 2.

Regressão linear hierárquica com três modelos

	Variáveis	Modelo 1 β	Modelo 2 β	Modelo 3 β
Modelo 1	<i>Idade</i>	- 0,15*	- 0,08	- 0,07
	<i>Atividade física</i>	0,04	0,04	0,04
	<i>Sono</i>	0,14†	0,09	0,07
	<i>Gênero (masculino)</i>	0,15	0,07	0,08
	<i>Orientação sexual (homossexual)</i>	0,18	0,18	0,23*
	<i>Sofrimento psicológico prévio</i>	0,07	0,06	0,03
	R^2	0,083	0,295	0,472
Modelo 2	<i>FFMQ (geral)</i>	—	- 0,47***	- 0,18
Modelo 3	<i>EBEP (geral)</i>	—	—	- 0,52*
	R^2	0,083	0,295	0,472

ΔR^2	—	0,211***	0,177***
F mudança	1,76	57,81***	64,52***

Nota. Os autores. $p < .10$; $p < .05$, * $p < .01$, ** $p < .001$ ***.

As variáveis sociodemográficas e contextuais não apresentaram associações significativas no modelo final, com exceção da orientação sexual homossexual, que manteve associação positiva, embora de pequena magnitude, com o sofrimento psicológico. De modo geral, os resultados indicam que as variáveis psicológicas explicaram uma parcela substancialmente maior da variância do sofrimento psicológico do que as variáveis sociodemográficas e contextuais, sendo o bem-estar psicológico o principal preditor do modelo final.

DISCUSSÃO

Estudantes universitários têm apresentado dificuldades em seus processos de transição e adaptação ao ensino superior (Oliveira et al., 2025; Galán-Muros et al., 2024b; Gianfelice et al., 2024). Embora dificuldades sejam esperadas em períodos de transição, fatores individuais, sociais e institucionais podem atuar como elementos de proteção ou de risco para o sofrimento psicológico dessa população (Sahão & Kienen, 2021; Fior & Almeida, 2023; Ariño et al., 2023).

Este estudo teve como objetivo analisar as relações entre sofrimento psicológico, habilidades de *mindfulness* e bem-estar psicológico em estudantes de Psicologia, a partir de uma perspectiva comportamental-contextual fundamentada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). De modo geral, os resultados evidenciaram associações consistentes entre bem-estar psicológico, *mindfulness* e sofrimento psicológico, bem como a contribuição incremental das duas primeiras variáveis para a explicação do sofrimento psicológico.

As análises correlacionais corroboram a hipótese de que maiores níveis de habilidades de *mindfulness* e de bem-estar psicológico estão associados a menores níveis de sofrimento psicológico. Observou-se associação negativa entre *mindfulness* e sofrimento psicológico, bem como entre bem-estar psicológico e sofrimento psicológico, além de correlação positiva entre *mindfulness* e bem-estar psicológico.

Esses resultados são consistentes com a literatura da ACT, que compreende o sofrimento psicológico como funcionalmente relacionado a padrões de inflexibilidade psicológica, tais como esquiva experiencial e fusão cognitiva (Hayes et al., 2021; Luoma et al., 2022; Dawson et al., 2020; Almeida et al., 2022; Zuncan et al., 2023). Nesse sentido, intervenções que

promovam o desenvolvimento de habilidades de *mindfulness* e de repertórios associados ao bem-estar psicológico podem contribuir para a ampliação dos recursos de enfrentamento, sem se restringirem à redução sintomática do sofrimento. Tais intervenções demandam uma perspectiva processual e longitudinal, e não exclusivamente protocolar.

Embora o construto de bem-estar psicológico, conforme operacionalizado pela EBEP (Machado et al., 2013), tenha origem na tradição humanista, os resultados permitem sustentar um diálogo conceitual com a perspectiva comportamental-contextual. Essa aproximação não implica homogeneização epistemológica, mas o reconhecimento de convergências na compreensão multidimensional da saúde mental. Dimensões como autoaceitação, relações positivas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal podem ser compreendidas à luz dos processos descritos pela ACT, como aceitação, desfusão, contato com o momento presente, clareza de valores e ação comprometida. Em ambas as perspectivas, a saúde mental é concebida como ampliação de repertórios funcionais diante das adversidades, e não como mera eliminação de sintomas.

Considerando essas associações iniciais e a fundamentação teórica adotada, buscou-se examinar de forma mais refinada a contribuição específica de diferentes conjuntos de variáveis para a explicação do sofrimento psicológico. Para isso, foram testados modelos hierárquicos que permitiram avaliar a contribuição incremental das variáveis sociodemográficas, das habilidades de *mindfulness* e do bem-estar psicológico.

No primeiro modelo, foram incluídas variáveis sociodemográficas e contextuais (idade, prática de atividade física, horas de sono, gênero, orientação sexual e relato de sofrimento psicológico prévio), com base em evidências que apontam sua associação com a saúde mental de estudantes universitários (Sahão & Kienen, 2021; Fior & Almeida, 2023; Ariño et al., 2023). Entretanto, esse conjunto de variáveis explicou apenas uma pequena proporção da variância do sofrimento psicológico ($R^2 = 0,083$), quando comparado às variáveis processuais inseridas nos modelos subsequentes.

É possível que as características da amostra — predominantemente composta por mulheres, pessoas brancas e heterossexuais, com idade média de 23,4 anos — tenham reduzido a variabilidade dessas variáveis no presente estudo. Essa homogeneidade pode ter contribuído para a menor capacidade explicativa dos indicadores sociodemográficos, embora essa hipótese deva ser interpretada com cautela.

No segundo modelo, a inclusão das habilidades de *mindfulness* elevou substancialmente a proporção de variância explicada ($R^2 = 0,295$), indicando associação negativa de magnitude

moderada com o sofrimento psicológico. Esse resultado sugere que repertórios relacionados à regulação atencional, à discriminação de eventos privados e ao contato com o momento presente constituem fatores relevantes para a compreensão do sofrimento psicológico entre estudantes universitários. Sob a perspectiva da ACT, tais habilidades integram o eixo denominado padrão centrado da flexibilidade psicológica, caracterizado pela ampliação da consciência contextual sobre pensamentos e emoções. Esses resultados reforçam a relevância de intervenções voltadas ao desenvolvimento dessas habilidades, não apenas como recurso terapêutico, mas também como estratégia preventiva aplicável em diferentes contextos acadêmicos.

No terceiro modelo, a inclusão do bem-estar psicológico resultou em novo incremento significativo da variância explicada ($R^2 = 0,472$), configurando o conjunto de variáveis mais fortemente associado ao sofrimento psicológico. As dimensões de autoaceitação, relações positivas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal apresentaram associação consistente com menores níveis de sofrimento psicológico. Parte dessa associação pode decorrer de uma sobreposição conceitual entre indicadores positivos de funcionamento psicológico e indicadores de sintomatologia emocional. Contudo, mesmo diante dessa proximidade teórica, o modelo hierárquico adotado permite afirmar que o bem-estar psicológico contribuiu de forma independente e incremental para a explicação do sofrimento psicológico, superando a contribuição das variáveis sociodemográficas e das habilidades de *mindfulness* quando consideradas isoladamente.

As dimensões do bem-estar psicológico também podem ser interpretadas à luz dos demais eixos da flexibilidade psicológica descritos pela ACT, especialmente o padrão de abertura (aceitação e desfusão) e o padrão engajado (clareza de valores e ação comprometida). Nessa perspectiva, a saúde mental não se reduz à ausência de eventos privados negativos, mas envolve a capacidade de estabelecer uma relação funcional com tais eventos, mantendo o engajamento em ações orientadas por valores. Assim, os resultados deste estudo sugerem que repertórios associados ao bem-estar psicológico podem refletir padrões mais amplos de flexibilidade psicológica.

As características da amostra impõem limites à generalização dos resultados, especialmente por se tratar de estudantes de Psicologia de uma instituição privada. Ainda assim, alguns indicadores relacionados à saúde merecem atenção: aproximadamente 41% dos participantes não praticavam atividade física regularmente, e cerca de 60% dormiam seis horas

ou menos por noite. Além disso, um terço relatou fazer uso de medicação psiquiátrica, enquanto a maioria não estava em psicoterapia.

Esses dados reforçam as recomendações da UNESCO acerca do papel das instituições de ensino superior na promoção de ambientes que favoreçam não apenas a formação técnica, mas também o desenvolvimento pessoal e o cuidado com a saúde mental (Galán-Muros et al., 2024b, 2024a). No caso específico da Psicologia, cuja prática profissional envolve o cuidado de outras pessoas, cabe questionar se as diretrizes curriculares contemplam suficientemente o desenvolvimento de repertórios relacionados ao autoconhecimento e à regulação emocional. Essas considerações não se restringem a esse curso, mas mostram-se particularmente pertinentes diante das especificidades da formação em saúde mental.

Por fim, é importante destacar que as habilidades de *mindfulness* e as características relacionadas ao bem-estar psicológico podem, à primeira vista, parecer atributos estritamente individuais. Contudo, sob uma perspectiva comportamental-contextual, tais repertórios são aprendidos, mantidos e refinados em contextos sociais complexos. Assim, o menor peso das variáveis sociodemográficas no modelo final não deve ser interpretado como ausência de influência social sobre a saúde mental. Ao contrário, essas variáveis podem não ter captado diretamente os contextos culturais mais amplos que moldam práticas de autodescrição, autorregulação e autonomia. Essa interpretação busca evitar a culpabilização individual e reafirma a necessidade de analisar as contingências sociais que estruturam os repertórios relacionados à saúde mental.

Alguns limites metodológicos devem ser considerados na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, o delineamento transversal não permite estabelecer relações causais entre *mindfulness*, bem-estar psicológico e sofrimento psicológico, restringindo as conclusões às associações entre essas variáveis. Estudos longitudinais poderão contribuir para examinar se tais repertórios predizem mudanças nos indicadores de saúde mental ao longo da trajetória acadêmica.

Em segundo lugar, todas as variáveis foram mensuradas por instrumentos de autorrelato, o que pode introduzir viés de método comum e superestimar associações entre construtos conceitualmente relacionados, particularmente entre bem-estar psicológico e sofrimento psicológico. Embora o modelo hierárquico tenha permitido avaliar contribuições incrementais, investigações futuras poderão incorporar múltiplas fontes de dados, bem como medidas observacionais e fisiológicas complementares. Outra limitação deste estudo foi a ausência de uma caracterização mais aprofundada das condições socioeconômicas da amostra,

especialmente quanto à distinção entre estudantes bolsistas e não bolsistas. Essa variável é relevante e deverá ser investigada em estudos futuros, a fim de identificar os efeitos da classe social sobre os cuidados com a saúde mental.

Além disso, a amostra foi composta exclusivamente por estudantes de Psicologia de uma instituição privada, o que limita a generalização dos resultados para outros cursos, contextos institucionais e grupos sociais. Estudos com amostras mais diversificadas poderão examinar a estabilidade desses padrões associativos em diferentes realidades socioculturais. Pesquisas multicêntricas envolvendo universidades públicas e privadas, de diferentes regiões do estado ou do país, poderão ampliar a caracterização dessas realidades e subsidiar o planejamento de programas fundamentados nas necessidades específicas de cada contexto. Na ausência de dados mais abrangentes de caracterização, recomenda-se que, antes da elaboração e implementação de programas voltados ao bem-estar e à qualidade de vida, sejam realizados estudos de levantamento e caracterização detalhada da população-alvo, evitando a adoção padronizada de protocolos e intervenções genéricas que desconsiderem as especificidades de cada contexto.

Por fim, a proximidade conceitual entre as dimensões do bem-estar psicológico e os indicadores de sintomatologia emocional pode ter influenciado parcialmente a magnitude das associações observadas. Investigações futuras poderão empregar modelos de mediação ou equações estruturais para examinar, de forma mais refinada, os mecanismos processuais que articulam *mindfulness*, bem-estar psicológico e saúde mental.

Embora se reconheça a importância da estatística descritiva e inferencial, sob uma perspectiva comportamental-contextual tais dados precisam ser interpretados com cautela. Isso porque médias não se comportam; pessoas, sim (Skinner, 1953/2003). Nesse sentido, algumas recomendações podem ser feitas. Entrevistas e grupos focais podem complementar os dados quantitativos por meio dos relatos dos estudantes em primeira pessoa, ampliando a compreensão das dificuldades e potencialidades identificadas. Além disso, estudos de caso-controle com maior número de participantes poderão agrupar estudantes com maiores, menores e intermediários escores nas diferentes avaliações, possibilitando investigar as características pessoais, sociais e institucionais associadas a esses perfis. É possível que, mesmo em uma mesma universidade ou em um mesmo curso, diferentes grupos de estudantes demandem intervenções distintas, ajustadas às especificidades de seus contextos e necessidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Intervenções voltadas ao desenvolvimento de habilidades de *mindfulness* e de repertórios associados ao bem-estar psicológico caracterizam-se, em geral, por demandarem baixo custo estrutural e apresentarem elevado potencial de implementação em contextos acadêmicos. Os resultados do presente estudo indicaram que essas variáveis explicaram parcela substancial da variância do sofrimento psicológico, superando a contribuição de fatores sociodemográficos isolados. Esses achados reforçam a relevância de programas institucionais que promovam o desenvolvimento contínuo de habilidades relacionadas à autorregulação, à clareza de valores e ao engajamento comportamental, especialmente quando estruturados de forma longitudinal e integrados às políticas de permanência estudantil. Recomenda-se que futuras pesquisas e programas institucionais busquem nos relatórios da UNESCO alternativas de ações que as universidades possam implementar para promover a saúde mental e o bem-estar de toda a comunidade acadêmica (Galán-Muros et al., 2024b; 2024a).

Contudo, ao compreender a saúde mental sob uma perspectiva comportamental-contextual, torna-se insuficiente adotar exclusivamente ações pontuais ou reparativas. O sofrimento psicológico é parte constitutiva da experiência humana; entretanto, padrões inflexíveis de interação consigo mesmo, com os outros e com o ambiente podem amplificá-lo e restringir os repertórios de ação. Sob a perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso, os sintomas associados ao sofrimento psicológico devem ser analisados em relação às contingências históricas e culturais que moldam as estratégias de enfrentamento. Muitas tentativas de evitar ou controlar eventos privados desagradáveis podem, paradoxalmente, intensificar o sofrimento ou reduzir o engajamento em experiências significativas.

Nesse sentido, os achados deste estudo reforçam a importância da promoção da flexibilidade psicológica como processo central para a compreensão e o manejo do sofrimento psicológico entre estudantes universitários. Ao evidenciar a associação robusta entre bem-estar psicológico, habilidades de *mindfulness* e menores níveis de sofrimento psicológico, esta pesquisa contribui para o fortalecimento de modelos preventivos que integram desenvolvimento pessoal, contexto institucional e análise funcional do comportamento. Assim, pensar a saúde mental no ensino superior implica articular práticas institucionais que ampliem oportunidades de aprendizagem de repertórios de autodescrição, autorregulação e ação orientada por valores, reconhecendo que tais habilidades são construídas socialmente e refinadas ao longo da trajetória acadêmica.

REFERÊNCIAS

- Almeida, R. B., Sousa-Filho, P. G., Demenech, L. M., & Neiva-Silva, L. (2022). ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: Ensaio clínico randomizado. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1–17. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235684>
- Anusuya, S. P., & Gayatri Devi, S. (2025). Acceptance and commitment therapy and psychological well-being: A narrative review. *Cureus*, 17(1), e77705. <https://doi.org/10.7759/cureus.77705>
- Ariño, D., Cruz, R. M., Ródio-Trevisan, K., & Gai, M. J. (2023). Fatores associados à saúde mental de estudantes universitários: Proposta de modelo teórico. *Trabalho (En)Cena*, 8, e023013. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e023013>
- Dawson, A. F., et al. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- Fior, C. A., & Almeida, L. (2023). Transição e adaptação acadêmica dos estudantes ao ensino superior. In A. Osti et al. (Orgs.), *Ensino superior: Mudanças e desafios na perspectiva dos estudantes*. Pedro & João Editores.
- Galán-Muros, V., Hsiung, N., & Bouckaert, M. (2024a). *Do countries aim to enhance the well-being of higher education students? UNESCO IESALC Policy Insight Series*, (2). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000392713/PDF/392713eng.pdf.multi>
- Galán-Muros, V., Roser-Chinchilla, J., & Hsiung, N. (2024b). *Supporting the mental health and well-being of higher education students. SDG Brief Series (Goal 3)*. UNESCO IESALC. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501/PDF/391501eng.pdf.multi>
- Ghizoni, L. D., Bezerra, E. B. N., Ramirez-Landaeta, J. J., & Cruz, R. M. (2024). Prazer e sofrimento na vida universitária em estudantes de administração de uma universidade pública do Tocantins. *Plurais – Revista Multidisciplinar*, 9(esp. 1), e024013. <https://doi.org/10.29378/plurais.v9iesp.1.19320>
- Gianfelice, M., Murgo, C., & Souza, A. (2024). Resiliência, bem-estar subjetivo e fatores de risco e proteção em estudantes universitários. *Psico-USF*, 29, e266514. <https://doi.org/10.1590/1413-8271202429e266514>
- Graeff, P. S., & Gusmão, D. (2024). Saúde mental e bem-estar na educação. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 11(4), 1197–1208. <https://doi.org/10.51891/rease.v11i4.18706>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de aceitação e compromisso: O processo e a prática da mudança consciente*. Artmed.
- Kämper, E., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2025). Effects of an ACT-based online intervention on university students' psychological flexibility, well-being and study

- skills. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 22. <https://doi.org/10.53761/pgsppe36>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2022). *Aprendendo ACT: Manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas*. Sinopsys.
- Machado, W. L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: Definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587–595. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Machado, W. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-Being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263–272.
- Martins, B. G., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de depressão, ansiedade e estresse: Propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 32–41. <https://doi.org/10.1590/0047-20850000000222>
- Muñoz-Martínez, A. M., Monroy-Cifuentes, A. L., & Torres-Sánchez, L. M. (2017). Mindfulness: Processo, habilidade ou estratégia? Estudo a partir da análise comportamental e do contextualismo funcional. *Psicologia USP*, 28(3), 345–357. <https://doi.org/10.1590/0103-656420160038>
- Padovani, R. C., et al. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 2–10. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Pereira, H. P., Lopes, D. G., Gonçalves, M. C., & Vasconcelos-Raposo, J. (2017). Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 207–305.
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: Revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, e24238. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Skinner, B. F. (2003). *Ciência e comportamento humano*. Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1953)
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- Zuncan, R. K., Constantinopolos, L. B., Pankowski, B. E., Bellini, B. D., & Oliveira, M. S. (2023). Acceptance and commitment therapy for university students: A qualitative study. *Psicologia: Teoria e Prática*, 25(1), 14535. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/eptppe14535.en>

APÊNDICE A

Tabela 3.

Caracterização sociodemográfica e de aspectos gerais de saúde das/os participantes.

Idade	23,4 (7,7)
Gênero	
feminino	163 (79,6%)
masculino	39 (19,0%)
outros	3 (1,4%)
Raça/etnia	
branca	173 (84,3%)
pretas e pardas	28 (13,6%)
amarelo	4 (1,9%)
Orientação sexual	
heterossexual	137 (66,8%)
bissexual	45 (21,9%)
homossexual	16 (7,8%)
Outros	7 (3,4%)
Prática de atividade física	
não	85 (41,4%)
1x	19 (9,2%)
2x	19 (9,2%)
3x	53 (25,8%)
todos os dias	29 (14,1%)
Horas de sono	
< 4	2 (0,9%)
5	48 (23,4%)
6	75 (36,5%)
7	55 (26,8%)
8	22 (10,7%)
>8	3 (1,4%)
Sofrimento psicológico antes da universidade	
sim	162 (79%)
não	26 (12,6%)
não sei	17 (8,2%)
Realiza tratamento psicofarmacológico	
sim	61 (29,3%)
não	135 (65,8%)
As vezes	9 (4,3%)
Realiza tratamento psicoterapêutico	
sim	61 (29,7%)
não	144 (70,2%)

APÊNDICE B

Tabela 4.

Médias gerais e das subescalas de cada instrumento e seus índices de confiabilidade

	Média (DP)	ω McDonald	α Cronbach
DASS-21	1,21 (0,63)	0,933	0,929
Depressão	1,19 (0,81)	0,903	0,900
Ansiedade	0,93 (0,71)	0,851	0,842
Estresse	1,56 (0,69)	0,857	0,857
EBEP	4,20 (0,63)	0,904	0,914
Relação com os outros	4,26 (0,97)	0,682	0,622
Autonomia	3,54 (0,93)	0,708	0,697
Domínio do ambiente	1,10 (0,98)	0,720	0,823
Crescimento pessoal	5,41 (0,52)	0,690	0,682

<i>Propósito de vida</i>	4,44 (1,02)	0,708	0,843
<i>Autoaceitação</i>	4,13 (0,83)	0,866	0,856
FFMQ	3,16 (0,61)	0,909	0,863
<i>Não julgamento</i>	3,21 (1,00)	0,871	0,873
<i>Piloto automático</i>	3,13 (1,02)	0,861	0,838
<i>Observação</i>	3,22 (0,84)	0,746	0,749
<i>Descrever positivo</i>	3,18 (0,97)	0,740	0,737
<i>Descrever negativo</i>	3,61 (1,01)	0,410	0,22
<i>Não reatividade</i>	2,59 (0,74)	0,712	0,704
<i>Distração</i>	3,01 (1,18)	0,825	0,863

CRediT Author Statement

- ☐ **Reconhecimentos:** Gostaria de agradecer aos estudantes por responderem aos questionários e aos docentes que cederam o tempo de suas aulas para a realização desta pesquisa.
 - ☐ **Financiamento:** A autora Paola Verruck de Moraes recebeu bolsa de Iniciação Científica por meio de Edital 016/2024 – PROEIN UNISO, nº 029/2025.
 - ☐ **Conflitos de interesse:** Não há conflitos de interesse.
 - ☐ **Aprovação ética:** Este trabalho teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da (Nome da universidade) nº 7.444.085, CAAE: 86804325.5.0000.5500.
 - ☐ **Disponibilidade de dados e material:** Não se aplica.
 - ☐ **Contribuições dos autores:** Primeiro autor contribuiu com a elaboração do projeto de pesquisa, revisão de literatura, análise e interpretação dos dados; redação do texto; a segundo autora contribui com a coleta e organização dos dados.
-

Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação
Revisão, formatação, normalização e tradução

