

DM

Humor, Otimismo e Bem-estar em Contexto Educativo

Estudo exploratório

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Lia Rossana Pereira Nóbrega

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

julho | 2023

Humor, Otimismo e Bem-estar em Contexto Educativo

Estudo exploratório

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Lia Rossana Pereira Nóbrega
MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO
Soraia Fernandes Garcês

Agradecimentos

Ao refletir sobre este processo, gostaria de expressar o meu sincero agradecimento a todos aqueles que contribuíram para a conclusão desta dissertação (mesmo que de forma involuntária). Ao longo desta caminhada, aprendi que o humor pode ser um excelente aliado na busca do conhecimento e compreensão do comportamento humano.

Agradeço à minha orientadora, que suportou as minhas teorias e o meu senso de humor duvidoso. Agradeço aos meus colegas de mestrado, pelas piadas internas, teorias inspiradoras e memes partilhados. Confesso que ajudaram a manter a sanidade durante todo este percurso, provocando muito riso e aliviando as tensões inevitáveis desta experiência hilariante. Foram, efetivamente, verdadeiros remédios para o *stress* e para aliviar a pressão nos momentos mais caóticos.

Agradeço ao meu computador, que me proporcionou viagens incríveis ao gabinete de informática, acusando sinais de extremo cansaço e exaustão, porém, no entanto, todavia aguentou-se até ao fim! Graças a Deus! Também, por isso, desenvolvi estratégias de respiração consciente (1,2,3,4...) e exercitei o “músculo” da paciência. Devo agradecer ao chocolate, fiel companheiro durante as longas horas de pesquisa intensiva (e às batatas fritas com queijo *philadelphia*). Agradeço ao senhor Murphy e às suas leis implacáveis, que me fizeram perceber que a vida nem sempre segue os nossos planos e que, às vezes, é melhor rir das situações absurdas que surgem pelo caminho.

Portanto, obrigada a todos os envolvidos nesta experiência académica permeada pelo humor. Agradeço por cada (sor)riso partilhado. Que este trabalho vos traga sorrisos e reflexões, lembrando sempre que, no fim das contas, a vida é muito curta para ser levada tão a sério. É fundamental aproveitar cada momento com leveza e bom humor, uma vez que todos morremos no final (desculpem o *spoiler*).

Índice

Resumo	1
Introdução	3
Enquadramento Teórico.....	5
Psicologia Positiva	5
Bem-estar.	6
Bem-estar no contexto educativo.....	7
Otimismo.....	9
Otimismo no contexto educativo.	11
Humor.....	12
Humor no contexto educativo.....	13
Humor, Otimismo e Bem-estar.....	15
Estudo Empírico.....	17
Metodologia do Estudo.....	17
Objetivos e Hipóteses da Investigação.....	17
Instrumentos.....	18
Questionário Sociodemográfico e Profissional.....	18
Escala do Bem-estar.	20
Escala do Otimismo.....	20
Procedimentos	21
Resultados.....	23
Discussão e Conclusão.....	37
Referências Bibliográficas.....	52
Anexos.....	65

Índice de Tabelas

Tabela 1 Estatística Percentual das questões	23
Tabela 2 Estatística descritiva dos itens da escala do otimismo	26
Tabela 3 Estatística descritiva dos itens da escala do bem-estar.....	27
Tabela 4 Análise de diferenças entre médias das variáveis - Questão 2 do humor.....	30
Tabela 5 Análise de diferenças entre médias das variáveis - Questão 15 do humor	32
Tabela 6 Análise de diferenças entre médias das variáveis - Questão 16 do humor	33
Tabela 7 Análise de diferenças entre médias das variáveis - Questão 17 do humor	34
Tabela 8 Test Levène e Test t – Género.....	35
Tabela 9 Test Levène e Test t – Idade	36
Tabela 10 Correlações entre o Otimismo e o Bem-estar.....	37

Resumo

O bem-estar, o otimismo e o humor no contexto educativo são fenómenos que, além de contribuírem para a criação de um ambiente de aprendizagem positivo e acolhedor, influenciam significativamente o desempenho académico, o envolvimento dos alunos, a construção de relacionamentos interpessoais saudáveis e o desenvolvimento geral da comunidade educativa. Neste sentido, o objetivo deste estudo é analisar as variáveis humor, otimismo e bem-estar no contexto educativo. A amostra desta investigação é constituída por 323 indivíduos, docentes e não docentes nas escolas de Portugal Continental e Ilhas, com uma idade média global de 46 anos. Em relação aos instrumentos utilizados estes foram, um Questionário Sociodemográfico e Profissional, a Escala do Bem-estar Experiencial de Pocinho e Garcês (2019) e Escala de Otimismo de Barros de Oliveira (1998). Relativamente, aos resultados deste estudo, verifica-se, que existem, efetivamente, diferenças significativas na relação do humor positivo com o bem-estar fator 2 e diferenças significativas na relação do humor positivo com o otimismo. Conclui-se que o humor, o bem-estar e o otimismo são variáveis positivas relevantes para o contexto educativo.

Palavras-Chave: Humor; Bem-estar; Otimismo; Contexto Educativo

Abstract

Well-being, optimism, and humor in the educational context are phenomena that, besides contributing to the creation of a positive and welcoming learning environment, significantly influence academic performance, student engagement, the building of healthy interpersonal relationships, and the overall development of the educational community. In this sense, the objective of this study is to analyze the variables of humor, optimism, and well-being in the educational context. The sample of this research consists of 323 individuals, both teachers and non-teaching staff, in schools from mainland Portugal and islands, with an overall average age of 46 years. Regarding the instruments used, they were a Sociodemographic and Professional Questionnaire, the Experiential Well-Being Scale by Pocinho and Garcês (2019), and the Optimism Scale by Barros de Oliveira (1998). Concerning the results of this study, it is observed that there are indeed significant differences in the relationship of positive humor with Experiential Well-Being (2nd factor) and significant differences in the relationship of positive humor with optimism. It is concluded that humor, well-being, and optimism are relevant positive variables for the educational context.

Keywords: Humor; Well-being; Optimism; Educational Context.

Introdução

A psicologia positiva é uma abordagem dentro do campo da psicologia que se dedica ao estudo e à promoção dos aspectos positivos da vida humana, como o bem-estar, o otimismo, o humor, o florescimento pessoal, a resiliência e a felicidade. Neste sentido, Martin Seligman, um dos fundadores da psicologia positiva, propôs a teoria do bem-estar subjetivo e desenvolveu várias intervenções para promover a felicidade e o bem-estar (Silva, 2020). Barbara Fredrickson, por sua vez, conhecida pela teoria do "*broaden-and-build*" (ampliar e construir) revela que as emoções positivas, incluindo o humor, ampliam o pensamento e a ação das pessoas, ajudando a criar recursos internos que promovem o bem-estar e o florescimento humano (Santos, 2023). Sonja Lyubomirsky vem contribuir com pesquisas sobre a felicidade e estratégias que as pessoas podem adotar para aumentar a sua própria felicidade (prática de escrever sobre o melhor futuro possível ou escrever cartas de gratidão, para melhorar o bem-estar), tendo por base o otimismo (Lyubomirsky et al., 2011). Sendo assim, o humor pode, efetivamente, aumentar a resiliência emocional e fortalecer os relacionamentos interpessoais (Tugade, 2004). Mihaly Csikszentmihalyi, por sua vez, conhecido pela teoria do "fluxo" (*flow*), sugere equilíbrio entre o desafio da atividade e as habilidades do indivíduo, para que este alcance um nível mais profundo de envolvimento e satisfação na sua vida (Kamei, 2010). E Ben-Shahar, conhecido pela ciência da felicidade, enfatiza a relevância do autocuidado, da busca de significado e propósito, e do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal (Russo-Netzer & Ben-Shahar, 2011).

A psicologia positiva abraça as variáveis em estudo nesta presente investigação (humor, bem-estar e otimismo) destacando a importância das mesmas no desenvolvimento saudável do ser humano e nos seus relacionamentos interpessoais (Santos, 2023). O humor representa um dos pilares para a promoção do bem-estar, pois

cultivar um senso de humor saudável pode, efetivamente, promover a resiliência, ajudar a lidar com o *stress*, facilitar o enfrentamento dos desafios (Peterson & Seligman, 2006), promover a positividade, a conexão social e o otimismo (Peterson, 2011).

O humor positivo, o otimismo e o bem-estar no contexto educativo, demonstram ser elementos importantes para promover um ambiente educacional positivo e favorecer o desenvolvimento dos alunos, e pode, efetivamente, ter impactos significativos no bem-estar emocional e na satisfação com a vida (Durlak, 2011, Martin, 2018; Schonert-Reichl et al., 2015). Estes elementos, podem contribuir para um ambiente mais positivo, motivador e propício à aprendizagem, sendo que ao promover o humor positivo, o bem-estar e uma mentalidade otimista nos alunos pode provocar um impacto significativo no seu desenvolvimento pessoal e acadêmico (Beane, 1995). A psicologia positiva propõe a integração do humor no cotidiano como um recurso para enfrentar desafios, aumentar a positividade e fortalecer a resiliência emocional (Durlak, 2011; Martin, 2018; Schonert-Reichl et al., 2015) de toda a comunidade educativa.

Neste sentido, o presente estudo pretende analisar as variáveis humor, otimismo e bem-estar no contexto educativo. Apresenta-se, primeiramente, os capítulos referentes aos conceitos de estudo e à relação entre eles, posteriormente o estudo empírico, seguido dos resultados, discussão e conclusão.

Enquadramento Teórico

Psicologia Positiva

Entre 1997 e 1998, nos Estados Unidos, nasce um movimento denominado de Psicologia Positiva (Maia et al., 2017), fundado por Martin Seligman. Este movimento surge com o objetivo de compreender a influência das emoções e dos traços positivos na vida do indivíduo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman et al., 2005). Esta iniciativa de Seligman pretendia mudar o foco, isto é, dar ênfase ao desenvolvimento das qualidades positivas e virtudes, promovendo o bem-estar, o otimismo, o humor, entre outros, ao invés de focar apenas na recuperação dos aspetos negativos e no alívio do sofrimento do ser humano (Maia et al., 2017).

Seligman e Csikszentmihalyi (2000), os autores pioneiros da psicologia positiva, consideram que a Psicologia é bem mais abrangente, pois inclui amor, crescimento, trabalho e educação, propondo promover o que existe de melhor no ser humano. Sendo assim, a Psicologia é muito mais do que a preocupação com a doença (Hernandez, 2003). Nesta mudança de paradigma, o indivíduo deixa de ser passivo aos estímulos, sendo responsabilizado a fazer escolhas e a tomar decisões, tendo por base a sua própria preferência (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A psicologia positiva, é considerada o estudo científico das forças e virtudes, procurando compreender quais os aspetos responsáveis por fortalecer e desenvolver competências no indivíduo comum (Maia et al., 2017).

Seligman (2004) considera que dar ênfase ao bem-estar físico e emocional pode, efetivamente, otimizar o indivíduo no seu processo de reabilitação e patológico. Neste sentido, a psicologia positiva pode prevenir as doenças mentais, fomentar o desenvolvimento e o funcionamento ótimo e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida das pessoas (Marques et al., 2018). Neste sentido, estuda as vivências positivas,

traços individuais positivos e as virtudes cívicas que promovem maior cidadania nas pessoas, potenciando experiências positivas tais como a tolerância, a responsabilidade, a capacidade de amar, a coragem, o perdão, o otimismo, o bem-estar, o humor, entre outros (Araújo et al., 2007).

Bem-estar.

Ainda que tenha diversas perspectivas (com valor pessoal e cultural), a saúde sempre foi a maior preocupação do ser humano. Estar saudável e ser saudável não significa, necessariamente, a mesma coisa. Enquanto ser saudável remete para um dado natural, estar saudável implica a construção de uma realidade saudável de forma social, organizacional e pessoal. Neste sentido, o bem-estar engloba as experiências subjetivas do indivíduo no seu passado, presente e futuro, considerando o otimismo, o humor, a esperança, a felicidade, entre outros, como traços humanos que os autores da psicologia positiva relacionam diretamente à promoção da saúde (Maia et al., 2017).

No estudo do bem-estar existem duas fontes de pensamento, o hedonismo e a *eudaimonia*. O hedonismo tem a felicidade como objetivo, considera que o bem-estar é o distanciamento da dor e a aquisição de prazer, isto é, felicidade do momento. A *eudaimonia* tem como objetivo a realização e o desenvolvimento das potencialidades humanas (Novo, 2003), é um processo que vai sendo construído. Esta é a linha de pensamento na qual a maioria das concepções de bem-estar associado à psicologia positiva se baseiam. O bem-estar *eudaimónico* vai além da sensação de ter prazer. O indivíduo com altos níveis de bem-estar *eudaimónico* tem tendência a dar ênfase ao seu crescimento pessoal e às suas histórias de vida, correspondendo a diferentes aspetos do bem-estar *eudaimónico*. Este indivíduo tende a aceitar e a reconhecer as suas experiências de vida mais difíceis como vivências de transformação necessárias, isto é, de uma dor profunda surgem novos *insights* sobre o seu eu. A tendência é assumir um *status/estado*

aperfeiçoado, no qual as suas histórias são traduzidas em libertação, recuperação e plena atualização do seu eu interior (Bauer, 2008). Portanto, os conceitos científicos de bem-estar no âmbito psicológico podem ser vistos por duas perspectivas: bem-estar hedônico (estado subjetivo de felicidade) e bem-estar *eudaimônico* (investiga o potencial humano e cuida do bem-estar psicológico) (Ryan & Deci, 2001). Ainda que existam diversas definições sobre bem-estar, a literatura considerou pertinente criar uma concepção mais ampla, intimamente relacionada com este conceito, denominando de Florescimento Humano ou Florescimento Psicológico. Esta concepção é definida como uma combinação entre sentir-se bem e funcionar bem (Huppert & So, 2013).

Segundo Seligman (2012), o bem-estar define-se em cinco elementos fundamentais que promovem o florescimento individual: emoção positiva, envolvimento, significado, relações positivas e realização pessoal, constituindo o Modelo PERMA (Positive emotion, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Achievement). Alguns destes cinco elementos podem ser mais expressivos do que outros, sendo que para florescer o indivíduo precisa experienciar altos níveis de emoção positiva, envolvimento, significado, relações positivas e realização pessoal. Este florescimento pressupõe que o indivíduo funcione bem, se sinta bem, contribua para uma vida produtiva e saudável, tenha boas expectativas de vida e uma atitude positiva no contexto em que se insere. Portanto, os elementos do Modelo PERMA têm muita influência no desenvolvimento do bem-estar (Antunes et al., 2018).

Bem-estar no contexto educativo.

Ainda que a literatura referente ao bem-estar não docente seja escassa, a investigação indica que os estudos realizados à classe docente, nos dias de hoje, referem que estes profissionais de educação podem estar bastante comprometidos a nível da sua saúde e do seu bem-estar. Sendo que estes se encontram submetidos às exigências exacerbadas

do trabalho e das instituições para cumprirem objetivos que podem estar além das suas possibilidades. Neste sentido, dificilmente estes agentes de educação conseguem cumprir, de forma saudável e prazerosa, as suas funções (Souza et al., 2019). Desta forma, a preocupação em estudar o bem-estar no contexto educativo tem vindo a ser gradual (Diener, 2009), devido ao facto de a investigação indicar que não é frequente o ambiente de trabalho proporcionar satisfação, realização e felicidade, mas sim ser frequente que este seja o causador de exaustão física e psicológica dos trabalhadores (Pascoal et al., 2010). O bem-estar no trabalho corresponde ao funcionamento saudável dos indivíduos nesse mesmo contexto (Diener, 2009).

O Inquérito Nacional sobre as Condições de Vida e Trabalho na Educação em Portugal da Federação Nacional dos Professores, realizou um estudo, no qual indicava que 76.4% dos docentes portugueses manifestam sinais de esgotamento emocional e 84% querem reforma antecipada (Carvalho, 2021). São diversos fatores que podem comprometer o trabalho dos docentes. O *stress*, por exemplo, revela-se na incapacidade que o docente tem para responder a todas as exigências que lhe fazem no âmbito da sua profissão. O comportamento do aluno é outro fator que influencia a eficácia do ensino (Collie et al., 2012) e, conseqüentemente, a autoeficácia do docente. O *burnout* é outro fator que contribui para que os professores manifestem desgaste e sintomas depressivos (Steinhardt et al., 2011). Quando a satisfação no trabalho está com níveis baixos a exaustão emocional aumenta significativamente (Klusmann et al., 2008).

A literatura solicita mais estudos, mais intervenções e mais estratégias que promovam o bem-estar no contexto educativo, sendo a ausência destes recursos uma das grandes necessidades para esta problemática neste contexto. Pressupõe-se que dotar os docentes com ferramentas e estratégias eficazes, que os ajudem a gerir melhor o *stress* e a desenvolver as suas competências de gestão emocional, pode facilitar e promover a sua capacidade de enfrentar as adversidades do seu dia a dia (Carlotto, 2012). Os

exercícios de atenção plena podem ajudar a reduzir o *stress*, a ansiedade, melhorar a compreensão e o reconhecimento emocional, facilitar, por sua vez, a gestão emocional e, conseqüentemente, contribuir para o bem-estar no contexto educativo (Thomas & Atkinson, 2017).

Os programas que baseiam as suas intervenções no *mindfulness* indicam ter benefícios na regulação emocional dos docentes, ajudam a diminuir a depressão, o *stress* e podem ter efeitos positivos nas competências cognitivas (atenção e processamento de informação) (Aguayo et al., 2016). Estes benefícios abrangem os docentes e os alunos, devido à melhoria na qualidade ensino-aprendizagem, pois o empenho e o entusiasmo dos professores na sua prática pedagógica, tem impacto direto e positivo nas aprendizagens adquiridas (Carvalho & Queirós, 2019).

Otimismo.

Diferente da Psicologia que se foca mais nos fatores negativos da saúde humana, a Psicologia Positiva estuda as forças humanas, tendo levado ao aumento progressivo dos estudos sobre o bem-estar (Kardas et al., 2019). Neste sentido, o otimismo é um conceito que conduz o ser humano a desenvolver crenças, a estabelecer objetivos e a criar expectativas positivas para o seu futuro e que está diretamente relacionado com o bom humor, a saúde, a esperança, a felicidade e a resiliência (Oliveira, 1998; Oliveira, 2010). Representa um dos construtos mais importantes da psicologia positiva e promove, de forma gradual, o interesse das pessoas devido à influência que tem nas suas vidas (Tavares, 2012). Para além de promover o bem-estar psicológico, desenvolvendo a valorização pessoal das competências do indivíduo, este conceito fomenta, também, a concretização dos seus objetivos através de uma perspetiva positiva quando este se depara com as adversidades da vida (Weber et al., 2018, citados por Fernandes, 2019).

Peterson (2000) defende que o otimismo está diretamente associado à emoção, perseverança, resolução de problemas e desempenho académico, desportivo, militar,

vocacional e político, representando expectativas positivas sobre o futuro. Segundo a literatura, o otimismo está significativamente associado à satisfação com a vida, à resiliência subjetiva e à resistência a experiências negativas (Kardas et al., 2019), abrangendo uma componente afetiva e emocional que se reflete na atitude das pessoas perante a sua vida (Laginha, 2015). É um traço da personalidade de algumas pessoas que pode influenciar os seus comportamentos, salientando que o contexto no qual estas estão inseridas tem, efetivamente, um papel essencial na criação de crenças positivas (Bandeira et al., 2015; Barros de Oliveira, 2010; Tavares, 2012).

A investigação indica que as pessoas otimistas podem ser mais flexíveis do que aquelas com pensamentos negativos, sendo mais recetivas ao pensamento alternativo, desenvolvendo, conseqüentemente, uma atitude mais positiva perante as dificuldades da vida. Neste sentido, a literatura sugere o otimismo como um preditor significativo de bem-estar (Kardas et al., 2019).

O otimismo contribui de forma positiva em diversos âmbitos, tais como a saúde, a felicidade, o sucesso e o melhor desempenho profissional/académico, proporcionando conseqüentemente, o próprio bem-estar pessoal e profissional. A literatura refere que o otimismo é indispensável na saúde e no bem-estar do indivíduo, incentivando, inclusive, a adoção de uma perspetiva positiva na vida. As pessoas otimistas manifestam persistência, atitudes positivas, empenho, envolvimento na concretização de objetivos pessoais e profissionais, sabem definir metas realistas e têm expectativas positivas (Oliveira, 1998; Oliveira, 2010). Ainda que o otimismo apresente diversos benefícios, este conceito tem também um outro lado que Tavares (2012) referencia como o otimismo irrealista, ou seja, existe o otimismo realista e o otimismo irrealista. Neste sentido, a pessoa pode ser capaz de distinguir entre o que é exequível e o que não tem coerência alguma, sendo, efetivamente, fundamental entender de que forma as pessoas interpretam os eventos e que tipo de avaliação fazem dos mesmos, por exemplo, em situações de

doenças. O que nos diz a investigação é que as pessoas que manifestam atitudes positivas têm boas expectativas, são otimistas e têm maior tendência para concretizar os seus objetivos, enquanto as pessoas que manifestam atitudes negativas têm objetivos confusos e desistem das suas tarefas com alguma facilidade (Weber et al., 2018, citados por Fernandes, 2019, p.32). Na atitude pessimista, existe maior dificuldade nos relacionamentos interpessoais e maior propensão para o desenvolvimento de problemas psicológicos, tal como a depressão (Laginha, 2015; Tavares, 2012).

Otimismo no contexto educativo.

Segundo a literatura, o contexto educativo português é um ambiente suscetível à frustração e ao *stress* quer dos alunos, quer dos docentes, tendo como motivos o cansaço dos professores e as condições negativas a que estes estão sujeitos (horários, turmas muito grandes, pressão com o currículo, entre outros) (Carradinha, 2014).

Problemas disciplinares como o *bullying* surgem devido a rivalidades entre grupos, situações de disputa por popularidade e preconceitos. Neste sentido, a noção de união e comunidade pode ajudar a resolver essas situações difíceis e perturbadoras, adotando uma atitude positiva perante a educação. Considerando que as crianças desenvolvem aprendizagens através da imitação e que os adultos/professores são, efetivamente, um exemplo para elas, então que esse exemplo possa ser positivo (Carradinha, 2014). Existe, efetivamente, uma desvalorização na relação professor /aluno e no desenvolvimento pessoal, emocional e relacional. Neste sentido, a escola não oferece diferenciação, nem motivação aos alunos para que estes possam se envolver ativamente no processo de aprendizagem. No entanto, é exigido controlo, passividade, imenso trabalho, obediência e sucesso, portanto, a forma como encaramos a vida e o que esperamos dela, tem influência nas nossas atitudes, forma de ser, pensar e agir (Marujo & Neto, 2004).

O otimismo tem vindo a ser estudado no contexto educativo, havendo, efetivamente,

estudos empíricos que o relacionam com comportamentos mais adequados e com melhorias no rendimento escolar/acadêmico dos alunos. A literatura sugere que os professores mais otimistas têm os alunos mais motivados e que a sua prática pedagógica está diretamente associada com a preparação e os seus estilos de ensino. Portanto, os docentes que têm expectativas positivas no seu desempenho e no desempenho dos seus alunos, têm também melhores resultados profissionais e escolares/acadêmicos (Andretta et al., 2014; Feldman & Kubota, 2015).

Num dos estudos empíricos encontrados, os professores, do Primeiro Ciclo do Ensino Básico (1CEB), recorreram a estratégias apoiadas no suporte emocional, no controlo ativo da aula e na ativação cognitiva dos estudantes. Desta forma, levaram os alunos a usar estratégias metacognitivas na aprendizagem de forma a promover a sua motivação para a aquisição de conhecimento, principalmente nos alunos mais desmotivados intrinsecamente (Rieser et al., 2016).

Humor.

Reconhecido como um pilar fundamental da psicologia positiva, o humor é uma das características mais fortes do indivíduo, de entre as forças e virtudes do ser humano descritas na Psicologia Positiva. Esta subárea científica, estuda as experiências positivas e os traços individuais positivos, ajuda no desenvolvimento de programas e propõe melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, reduzindo e prevenindo a ocorrência de psicopatologias. Neste sentido, o humor é uma competência valorizada em todas (ou quase todas) as culturas, revelando ser uma capacidade humana única de promover uma reação muito específica que é o riso, o que nos leva, conseqüentemente, para um estado positivo. O riso é uma expressão externa de divertimento, que se manifesta através de uma reação biológica do ser humano perante situações engraçadas. Quando o ser humano ri liberta endorfinas o que, segundo a literatura, contribui imenso para efeitos

benignos na sua saúde. A investigação científica indica que esses efeitos benignos, estimulados pelo riso, podem reduzir o *stress* e a ansiedade, melhorar a qualidade de vida e promover a saúde integral do indivíduo. O bom humor ajuda a recuperar e a manter a saúde do ser humano (Toledo & Aparicio, 2010).

O humor positivo pode corresponder ao tipo de humor que provoca o riso inocente, contrariamente ao humor negativo que produz o riso às custas do desconforto das outras pessoas. O senso de humor positivo provoca o próprio riso (ou o dos outros) sem querer ofender ou agredir (Toledo & Aparicio, 2010).

Martin et. al., (2003), referem que o humor é um conceito multifacetado, serve para as funções adaptativas (afiliativo) e para as funções mal adaptativas (agressivo), em relação ao bem-estar do indivíduo (Kuiper, 2012). Neste sentido, o humor afiliativo corresponde ao tipo de humor respeitoso e recetivo, que leva a recompensas interpessoais e diverte as pessoas; o humor auto aprimorado refere-se à perspetiva humorística que o indivíduo tem sobre a vida, podendo ser benéfica quando este lida com as adversidades da vida. O humor autodestrutivo remete para o tipo de humor que vai contra o próprio indivíduo com o objetivo de entreter as outras pessoas; e o humor agressivo é o tipo de humor sarcástico e cínico que humilha ou prejudica as pessoas (Kuiper, 2012). O humor desadaptativo, quando é direcionado às pessoas, afeta as relações sociais e quando é direcionado ao próprio indivíduo compromete o seu bem-estar. Enquanto, o humor adaptativo facilita a autoeficácia e a interação social, promove a saúde do indivíduo e, conseqüentemente, aumenta o seu bem-estar (Schneider et al., 2018).

Humor no contexto educativo.

Convenhamos que o papel tradicional atribuído à escola não deixa muito espaço para cultivar uma pedagogia do humor, onde as prioridades são adquirir hábitos de disciplina e de controlo com um professor incontornável, formatado para encher os estudantes com

a sua narrativa. Não são nestas condições que se promove o humor, principalmente porque não existe muita possibilidade para o diálogo. Portanto, é de facto necessário promover e cultivar a pedagogia do humor, semear o diálogo e permitir que a palavra possa circular como prática da liberdade (Toledo & Aparicio, 2010).

Na essência da educação reside o respeito (principal base das relações humanas), a escuta, o companheirismo e a solidariedade, que são ingredientes essenciais para promover o senso de humor no contexto educativo. Através destes valores, o indivíduo está protegido por um clima de cordialidade facilitador da espontaneidade e do trabalho positivo, que lhe garante segurança para poder se expor perante o grupo com a sua opinião ou mesmo com humor, sendo estas as condições imprescindíveis para a presença deste elemento tão rico em bem-estar (Toledo & Aparicio, 2010).

A comédia dispensa sistematização, sendo essencial a sensação de surpresa e da incongruência, logo o fator surpresa é essencial para que o riso aconteça. Neste sentido, o humor pode ser o motor de um bom desempenho escolar. Qualquer docente que promova um ambiente de ensino baseado na diversão, pode ter maiores possibilidades dos seus alunos estarem mais atentos, mais motivados e mais participativos nas suas aulas (Toledo & Aparicio, 2010). O humor é uma característica para ser levada a sério, pois este engloba aspetos emocionais, cognitivos, sociais e fisiológicos, sendo também uma participação social e um mecanismo de enfrentamento (Zambonato, 2016).

Garroti (2015) refere que o humor/riso tem sido historicamente dissociado da escola, talvez porque os adolescentes começam a rir de tudo, deixando quem os rodeia desconfortáveis, principalmente se for inapropriado ao contexto e/ou situação. De certa forma, pode haver o preconceito de que só as crianças e os loucos têm liberdade para rir em qualquer contexto e/ou situação. O humor/riso no contexto de sala de aula não tem sido muito estudado, ainda que possa ser um elemento de extrema importância para o sucesso neste âmbito pedagógico.

Ao humor, no contexto educativo, podem estar associados outros conceitos que fazem parte do mesmo universo social, tais como, o riso, a ironia, a comédia, a piada, a brincadeira, etc., dificultando um pouco a sua conceituação. A investigação diz que os alunos dão indícios de terem alguma consciência de que, ainda que o humor faça parte do contexto escolar, este deve ser utilizado com parcimónia. No entanto, segundo os alunos, os docentes não estão abertos às brincadeiras, justificando que estas podem prejudicar a concentração e a aprendizagem dos estudantes (Garroti, 2015).

O humor pode reduzir o *stress*, a tensão e a ansiedade dos alunos, ao mesmo tempo que pode promover a sua autoestima, criatividade, atenção, memória e aprendizagem. É gratuito e não tem efeitos colaterais, o riso alegre pode efetivamente ser uma pílula mágica gratuita (Lujan & DiCarlo, 2016).

O humor pode criar as condições necessárias para que os alunos desenvolvam aprendizagens e adquiram conhecimento, pois atrai a atenção ao mesmo tempo que alivia a tensão. A aprendizagem pode, efetivamente, ser um processo impressionante, memorável e muito agradável através do humor, desde que o professor consiga aplicar esta ferramenta de forma equilibrada. Recorrendo a este elemento, base da psicologia positiva, o professor pode desenhar a sua turma com alunos menos ansiosos, mais participativos e concentrados nos seus ensinamentos. Existe uma forte ligação entre o humor e a emoção, sendo que a emoção ajuda a memorizar as experiências dos indivíduos, ou seja, dependendo do impacto emocional a experiência será mais ou menos intensa. Através do humor, dos sorrisos e dos risos os seres humanos conseguem comunicar independentemente do seu idioma e criam laços emocionais e sociais positivos (Lujan & DiCarlo, 2016).

Humor, Otimismo e Bem-estar.

A investigação indica que o humor está significativamente associado ao bem-estar, sendo que o humor adaptativo contribui de forma significativa para o bem-estar,

enquanto o humor desadaptativo pode ser um fator de risco para o indivíduo (Reizer,2022). O otimismo pode proporcionar diversos recursos perante as adversidades da vida, sendo que uma pessoa otimista consegue adotar estratégias com mais facilidade para resolver problemas, do que uma pessoa pessimista. O indivíduo otimista tem maior tendência para ter boas expectativas, tem maior facilidade para lidar com eventos stressantes, promovendo, conseqüentemente o seu bem-estar (Forgeard & Seligman, 2012). Neste sentido, a literatura indica que o otimismo é um sólido preditor de bem-estar e que pode, efetivamente, ajudar o indivíduo a lidar com a depressão e a ansiedade (Reizer, 2022).

O humor ajuda a criar um certo distanciamento, sendo um recurso poderoso na luta pela sobrevivência. Ainda que seja por pouco tempo, pode facilitar a superação de qualquer situação (Frank, 1963, citado em Reizer, 2022). Esta função protetora do humor ajuda a aliviar o medo e advém da habilidade que o indivíduo tem de distanciar-se da situação stressante, dando-lhe alguma percepção de controlo sobre o que está a experienciar. Neste sentido, o humor pode contribuir para o bem-estar e para o otimismo, traduzindo-se no funcionamento psicológico positivo perante situações stressantes (Reizer, 2022).

A psicologia positiva traz contributos que podem promover o bem-estar do ser humano, na medida em que se pode focar nas potencialidades e nas suas competências. Tem também como objetivo prevenir o surgimento de eventuais psicopatologias em diferentes áreas de intervenção psicológica, tais como na educação (Toledo & Aparicio, 2010).

O bem-estar, o otimismo e o humor podem, efetivamente, potencializar as competências das pessoas no contexto educativo. Neste sentido, estes três conceitos da psicologia positiva dão forma a esta investigação e orientam o sentido deste estudo, com o objetivo de analisar o bem-estar, o otimismo e o humor no contexto educativo, através

de um estudo exploratório.

Estudo Empírico

Metodologia do Estudo

Este é um estudo quantitativo do tipo amostral e transversal. Creswell (2014), refere que o estudo quantitativo do tipo amostral requer a recolha e análise de dados de uma amostra representativa de uma população maior, ao invés de estudar todos os indivíduos dessa população. Sendo um meio mais rápido e com um custo mais acessível para obter resultados. Já o estudo transversal é caracterizado pela recolha de dados apenas num determinado momento, o que difere do estudo longitudinal, no qual os dados são recolhidos em vários momentos ao longo de um período (Babbie, 2016).

Os objetivos desta investigação serão aqui apresentados, bem como a metodologia realizada, isto é, a descrição da amostra, os instrumentos utilizados e os procedimentos efetuados neste estudo.

Objetivos e Hipóteses de Investigação.

Esta investigação tem como principal objetivo analisar, de forma exploratória o bem-estar, o otimismo e o humor no contexto educativo (Portugal Continental e ilhas). Neste sentido, as hipóteses desta investigação são as seguintes:

H1 – Os profissionais de educação apresentam níveis baixos de otimismo, humor positivo e bem-estar.

H2 – Os profissionais de educação que percecionam maiores níveis de humor positivo apresentam níveis mais elevados de otimismo e de bem-estar.

H3- Não existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em estudo (humor, otimismo e bem-estar) relativamente ao género e à idade.

H4 – O otimismo dos profissionais de educação relaciona-se positiva e significativamente com o bem-estar dos mesmos.

Participantes.

Este estudo conta com uma amostra de 323 participantes ($N=323$), sendo 54 (16.7%) do sexo masculino e 269 (83.3%) do sexo feminino. Verifica-se que a idade mínima da amostra é de 20 anos e a idade máxima de 66 anos, apresentando a idade média global da amostra de 46 anos ($M=46.1$). O desvio padrão (DP) é de 9.38. Relativamente ao estado civil da amostra, identificamos que 148 (45.8%) indivíduos estão sem relação (31% solteiros, 12.2% divorciados e 2.2% viúvos) e 175 indivíduos (54.2%) estão numa relação (48.6% casados e 5.6% em união de facto). No que diz respeito à profissão da amostra, 93 (29.1%) indivíduos são não docentes e 227 (70.9%) docentes.

Instrumentos.

Os instrumentos usados nesta investigação, foram os seguintes: um Questionário Sociodemográfico e Profissional com a inclusão de questões relacionadas com a variável em estudo humor, a Escala do Bem-estar Experiencial de Pocinho et al., (2023) e a Escala de Otimismo de Barros de Oliveira (1998).

Questionário Sociodemográfico e Profissional.

Os dados foram recolhidos através da aplicação de um questionário elaborado como propósito de responder aos objetivos deste estudo. Sendo assim, este questionário é composto por quatro partes, em que a primeira parte refere-se ao questionário sociodemográfico e profissional constituído por nove questões, relacionadas com a idade e o ciclo no qual exerce a sua profissão, o género, o estado civil, as habilitações literárias e a profissão. É de referir que neste questionário foram introduzidas dezassete questões fechadas, do tipo sim/não, relacionadas com o humor positivo. De um modo geral, estas dezassete perguntas foram criadas com o objetivo de analisar esta última

variável e neste âmbito compreender como é que os profissionais de educação percecionam o seu humor positivo e como este pode influenciar nas adversidades da vida, nas interações sociais, na autoeficácia, na sua saúde em geral, no bem-estar geral, na sua autoestima e na sua criatividade, no sucesso pedagógico e no processo de ensino-aprendizagem (atenção, motivação, participação e concentração dos alunos). Segundo a literatura o humor pode ser um recurso precioso para melhorar o bem-estar de todos os elementos da comunidade educativa, promovendo um ambiente de ensino-aprendizagem mais eficaz e envolvente (Morrison, 2008).

Sendo assim, tendo em conta a revisão da literatura realizada, foram elaboradas as seguintes questões para analisar a variável humor: “Sou uma pessoa com humor positivo.” (Toledo & Aparicio, 2010). “Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas” (Toledo & Aparicio, 2010). “Ter humor positivo na minha vida é benéfico para lidar com as adversidades da vida” (Kuiper, 2012). “O humor positivo pode facilitar as minhas interações sociais” (Schneider et al., 2018). “O meu humor pode facilitar a minha autoeficácia” (Schneider et al., 2018). “O meu humor positivo pode promover a minha saúde geral (reduzir o *stress*, a tensão, a ansiedade...)” (Schneider et al., 2018). “O meu humor positivo pode aumentar o meu bem-estar geral (aumento das emoções positivas, satisfação com a vida...)” (Schneider et al., 2018). “Um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode promover o aumento da capacidade de atenção dos alunos” (Toledo & Aparicio, 2010). “Um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode contribuir para aumento da motivação dos alunos” (Toledo & Aparicio, 2010). “Um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode contribuir para aumentar a participação dos alunos nas aulas” (Toledo & Aparicio, 2010). “O humor positivo no contexto de sala de aula pode ser um elemento importante para o sucesso pedagógico” (Garroti, 2015). “O humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração” (Garroti, 2015).

“O humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a aprendizagem dos alunos” (Garroti, 2015). “Rir promove a minha autoestima” (Lujan & DiCarlo, 2016). “Rir promove a minha criatividade” (Lujan & DiCarlo, 2016). “Rio todos os dias” (Lujan & DiCarlo, 2016). E, por fim, “Rio com facilidade” (Lujan & DiCarlo, 2016). Refira-se que este questionário foi sujeito à avaliação por dois *experts* (validade de conteúdo), tendo as suas sugestões de alteração sido contempladas na versão final deste questionário.

Escala do Bem-estar.

Escala do Bem-estar Experiencial de Pocinho e Garcês (2019), constituída por 10 itens que estão distribuídos numa escala de *Likert* de 7 pontos: “Discordo totalmente” até ao “Concordo totalmente”. Esta escala foi criada a partir de dois fatores, o fator do bem-estar (2, 4, 5, 8, e 9) e o fator do mal-estar (1, 3, 6, 7 e 10). No fator do bem-estar foram criados itens positivos, mais direcionados ao bem-estar (bem-estar fator 2) e no fator do mal-estar foram criados itens negativos, mais direcionados ao mal-estar (bem-estar fator 1). Esta escala avalia o bem-estar perante as diversas experiências que o indivíduo experiencia, sem respostas certas ou erradas, sendo o mais importante a opinião do participante. É de salientar que, esta também pretende avaliar as seguintes variáveis: Criatividade, Otimismo, Espiritualidade, Resiliência, Significado, Emoções Positivas, Relações, Envolvimento e Realização. Alguns exemplos de itens desta escala são “experienciei emoções negativas”, “não consegui lidar com a pressão e as exigências das situações” e “envolvi-me pouco nas tarefas”. Em relação à fiabilidade desta escala, composta por dois fatores, sendo que o fator 1 (bem-estar fator 1) corresponde aos itens do mal-estar e o fator 2 (bem-estar fator 2) corresponde aos itens do bem-estar. Esta escala, expressa o alfa de Cronbach de .670 para o Bem-estar fator 1 e o alfa de Cronbach .727 para o Bem-estar fator 2, nesta investigação.

Escala do Otimismo.

Escala de Otimismo de Barros de Oliveira (1998), constituída por 4 itens sobre atitudes face ao futuro, numa escala de *Likert* de 5 pontos: 1 “Totalmente em desacordo”, 2 “Bastante em desacordo”, 3 “Nem de acordo nem em desacordo”, 4 “Bastante de acordo” e 5 “Totalmente de acordo”. Esta escala pretende avaliar o otimismo pessoal (disposicional). Alguns exemplos de itens desta escala são “encaro o futuro com otimismo” e “em geral considero-me uma pessoa otimista”. Em relação à fiabilidade desta escala, esta expressa o alfa de *Cronbach* de .858 nesta investigação.

Procedimentos.

Inicialmente, para este estudo, foi elaborado o questionário sociodemográfico e profissional. Refere-se que na elaboração deste mesmo questionário, evidenciou-se a necessidade de criar dezassete questões sobre o humor positivo no contexto educativo, considerando a revisão da literatura realizada e de modo a analisar a variável humor no âmbito deste estudo, dado não ter sido possível encontrar instrumentos validados em Portugal no momento desta investigação. Posteriormente, foi solicitado o parecer ao Encarregado de Dados da Universidade da Madeira (UMa). Após este ter sido aprovado, foi solicitada a apreciação pela Comissão de Ética da UMa, tendo esta aprovado por unanimidade. De forma a garantir o anonimato dos participantes e da confidencialidade de dados, todos os participantes indicaram concordar participar na investigação através do consentimento informado, presente no questionário *on-line*. Em seguida, o questionário foi inserido na plataforma do *google forms*. Tendo a aprovação do Encarregado de Dados (anexo 1) e da Comissão de Ética (anexo 2) da Universidade da Madeira, deu-se início à divulgação pelos estabelecimentos de ensino em Portugal Continental e Ilhas. Assim sendo, a recolha de dados decorreu entre janeiro e março de 2023.

Depois de recolher os dados da amostra, estes foram importados para o *software* estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versão 28.0, de forma a dar início à sua análise estatística. Neste sentido, para prosseguir com as análises, e considerando o Teorema Central do Limite, foi possível assumir a normalidade da amostra sempre que esta contou com um número superior a 30 ($n > 30$). Este Teorema Central do Limite assume que quando o tamanho da amostra é suficientemente grande ($n > 30$), podemos garantir que a distribuição da média é uma distribuição aproximadamente normal (Soares et al., 2019). Relativamente à homogeneidade da amostra, esta foi verificada através do teste de Levene. Importa referir que sempre que este teste apresentou resultados significativos a homogeneidade das variâncias foi assumida (Laureano, 2020). Em termos de estatística, foram utilizados os testes paramétricos (*test t*) sempre que o número mínimo da amostra e os critérios foram atingidos, quando tal não foi possível utilizou-se o *Mann-Whitney U test* (teste da estatística não paramétrica), sendo que ambos os testes são indicados para comparar dois grupos ou duas amostras independentes. A literatura indica que não há um número absoluto ou universalmente aceite para um tamanho mínimo de amostra em testes não paramétricos, pois cada tipo de teste tem as suas próprias características e requisitos. A literatura revela que o tamanho da amostra necessário para realizar testes não paramétricos pode variar dependendo do teste específico, do contexto da pesquisa e dos objetivos do estudo (Conover, 1999).

Desta forma, os dados foram submetidos à análise estatística descritiva através de medidas de tendência central (média e desvio padrão), e da análise estatística inferencial, através do teste *t-student* e *Mann-Whitney* (este teste testa as diferenças entre as variáveis em estudo e outras variáveis com duas categorias).

Resultados

Em seguida apresenta-se a análise percentual relativamente aos itens do instrumento utilizado no estudo, nomeadamente, o questionário sobre o humor positivo.

Análise Percentual.

Numa fase inicial, realizou-se uma análise percentual de todas as questões do instrumento utilizado neste estudo para a analisar o humor, nomeadamente as dezassete respostas fechadas do questionário, presente na seguinte tabela.

Tabela 1

Estatística Percentual das questões relacionadas com o humor

	Não (%)	Sim (%)
1. Sou uma pessoa com humor positivo	3.1%	96.9%
2. Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas	26.9%	73.1%
3. Ter humor positivo na minha vida é benéfico para lidar com as adversidades da vida	0.3%	99.7%
4. O meu humor positivo pode facilitar as minhas interações sociais	3.7%	96.3%
5. O meu humor positivo pode facilitar a minha autoeficácia	4.6%	95.4%
6. O meu humor positivo pode promover a minha saúde geral (reduzir o <i>stress</i> , a tensão, a ansiedade...)	0.9%	99.1%
7. O meu humor positivo pode aumentar o meu bem-estar geral (aumento das emoções positivas, satisfação com a vida...)	0.9%	99.1%
8. Um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode promover o aumento da capacidade de atenção dos alunos	1.9%	98.1%
9. Um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode contribuir para o aumento da motivação dos alunos	0.3%	99.7%
10. Um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode contribuir para aumentar a participação dos alunos nas aulas	0.9%	99.1%
11. O humor positivo no contexto de sala de aula pode ser um elemento importante para o sucesso pedagógico	1.2%	98.8%

12. O humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração	4.0%	96.9%
13. O humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a aprendizagem dos alunos	1.2%	98.8%
14. Rir promove a minha autoestima	9.0%	91.0%
15. Rir promove a minha criatividade	14.6%	85.4%
16. Rio todos os dias	20.7%	79.3%
17. Rio com facilidade	21.4%	78.6%

Através desta tabela 1, podemos verificar que 96.9% da amostra considera ser uma pessoa com humor positivo, enquanto apenas 3.1% das pessoas consideram não ser uma pessoa com humor positivo. Com uma percentagem de 99.7% a amostra considera que ter humor positivo na sua vida é benéfico para lidar com as adversidades da vida e que um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode contribuir para o aumento da motivação dos alunos, mas 0.3% discorda. Verifica-se que 99.1% das pessoas consideram que o seu humor positivo pode promover a sua saúde geral (reduzir o *stress*, a tensão, a ansiedade...), pode aumentar o seu bem-estar geral (aumento das emoções positivas, satisfação com a vida...) e que um ambiente baseado no humor positivo pode contribuir para aumentar a participação dos alunos nas aulas, enquanto uma percentagem de 0.9% discorda. Podemos ver que 98.8% das pessoas concordam que o humor positivo no contexto de sala de aula pode ser um elemento importante para o sucesso pedagógico e que o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a aprendizagem dos alunos, ao passo que 1.2% não concorda. Com 98.1% contra 1.9%, a amostra concorda que um ambiente de ensino baseado no humor positivo pode promover o aumento da capacidade de atenção dos alunos. Verifica-se que 96.3% das pessoas consideram que o seu humor positivo pode facilitar as suas interações sociais, mas 3.7% parece discordar. 96.0% da amostra acredita que o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração, enquanto 4.0% discorda. Podemos ver que 95.4% concorda que o humor positivo pode facilitar a sua autoeficácia, enquanto 4.6% discorda. Com

91.0% a amostra considera que rir promove a sua autoestima e 9.0% considera que não.

É de salientar que, ainda que a amostra se destaque bem acima dos 50% na sua percepção como pessoa com humor positivo e como o humor positivo pode ter boa influência nas suas vidas, existe uma ligeira percentagem da amostra que se faz notar mais elevada nas seguintes questões: “Rir promove a minha criatividade” com 14.6% a não concordar e 85.4% a concordar; “Rio todos os dias” com 20.7% a responder que não e 79.3% a responder sim; “Rio com facilidade” 21.4% responde que não e 78.6% responde que sim, e “Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas” com 26.9% que discorda e 73.1% que concorda. Com exceção a estas questões, verifica-se que em todas as outras a amostra responde positivamente acima dos 90% revelando ter a percepção de que são pessoas com humor positivo e que este pode, ter influência na sua vida.

Análise descritiva da variável otimismo.

Em seguida, realiza-se uma análise descritiva com o objetivo de caracterizar a amostra desta investigação no que diz respeito à variável o otimismo.

Tabela 2

Estatística descritiva dos itens da escala do otimismo

	Média	Desvio Padrão
1. Encaro o futuro com otimismo	3.89	.769
2. Tenho esperança de conseguir o que realmente desejo	4.01	.714
3. Faço projetos para o futuro e penso que os realizarei	3.89	.786
4. Em geral considero-me uma pessoa otimista	4.01	.778

Como podemos verificar na tabela 2, a amostra deste estudo apresenta médias consideravelmente altas, sendo a escala de 1 a 5 podemos observar que a média mais baixa é de 3.89 ($M=3.89$) com o desvio padrão 0.79 ($DP=0.769$) para o item 1 “encaro o

futuro com otimismo”. Igualmente com a mesma $M=3.89$, mas com diferente $DP=0.786$ temos o item 3 “faço projetos para o futuro e penso que os realizarei”. Os outros dois itens desta escala apresentam uma média ligeiramente mais alta $M=4.01$, no entanto igual entre ambos. No item 2 “tenho esperança de conseguir o que realmente quero” verifica-se o $DP=0.714$ e o item 4 “em geral considero-me uma pessoa otimista” com um $DP=0.778$. Neste sentido, podemos considerar que as pessoas apresentam ter uma perceção otimista delas próprias, uma vez que se verificam médias acima da média. No total do fator otimismo verifica-se a $M=15.80$ com o $DP=2.55$.

Análise descritiva da variável bem-estar.

Em seguida, realiza-se uma análise descritiva com o objetivo de caracterizar a amostra desta investigação no que diz respeito à variável bem-estar.

Tabela 3

Estatística descritiva dos itens da escala do bem-estar

	Média	Desvio Padrão
1. Não consegui lidar com a pressão e as exigências das situações	2.93	1.765
2. Descubri novas formas de ser e estar que dão significado a aspetos da minha vida	5.05	1.667
3. Experimentei emoções negativas	4.49	1.921
4. Consegui ver o lado positivo das situações menos agradáveis que ocorrem	5.42	1.352
5. Fui capaz de resolver problemas de forma criativa	5.40	1.250
6. Não me senti bem na relação/interação com outras pessoas	3.16	1.741
7. Envolvi-me pouco nas tarefas	2.33	1.528
8. Consegui fazer o que queria e senti-me bem com isso	5.72	1.207
9. Experimentei uma ligação/relação com algo superior a mim própria/próprio	4.24	1.933
10. Enfrentei de forma negativa as adversidades que me surgiram	2.50	1.704

Neste sentido, podemos verificar que os itens referentes ao fator do bem-estar apresentam médias mais altas, com exceção do item três do fator do mal-estar onde também se verifica uma média relativamente alta. Portanto, no primeiro item da escala do bem-estar, “Não consegui lidar com a pressão e as exigências das situações”, a média da amostra foi 2.93 ($M=2.93$) com o desvio padrão 1.77 ($DP=1.77$), o que nos indica que as pessoas aparentam conseguir lidar com a pressão e as exigências das situações. No segundo item, verifica-se $M=5.05$ e o $DP=1.67$, indicando que a nossa amostra considera ter descoberto novas formas de ser e estar que dão significado a aspetos da sua vida. O terceiro item, apresenta que a $M=4.49$ com o $DP=1.92$ relativamente à experiência de emoções negativas. No item quatro, com $M=5.42$ e o $DP=1.35$, as pessoas consideram que conseguem ver o lado positivo das situações menos agradáveis que ocorrem. Em relação ao item cinco, verifica-se $M=5.40$ e o $DP=1.25$ o que nos informa que os participantes, no geral, aparentam terem sido capazes de resolver problemas de forma criativa. No item seis, a $M=3.16$ e o $DP=1.74$, indicam que as pessoas sentiram-se relativamente bem na relação/interação com outras pessoas. No item sete, verifica-se a $M=2.33$ com o $DP=1.53$ o que nos diz que a amostra considera ter se envolvido nas tarefas. Em relação ao item oito, temos $M=5.72$ com o $DP=12.21$, expressando que as pessoas conseguiram fazer o que queriam e sentiram-se bem com isso. No item nove, verificamos a $M=4.24$ com o $DP=1.93$, demonstrando que a nossa amostra considera ter experienciado uma ligação/relação com algo superior a si próprio. E no item dez, com uma $M=2.50$ e o $DP=1.70$, a nossa amostra indica ter enfrentado de forma positiva a adversidades que surgiram. Portanto, nos itens que compõem o fator mais relacionado com o bem-estar encontramos as médias mais altas, nomeadamente nos itens 2, 4, 5 e 8, “Descobri novas formas de ser e de estar que dão significado a aspetos da minha vida”; “Consegui ver o lado positivo das situações menos agradáveis que ocorrem”; “Fui capaz de resolver

problemas de forma criativa”; Consegui fazer o que queria e senti-me bem com isso” e “Experienciei uma ligação/relação com algo superior a mim própria/própria”. Por sua vez, nos itens que compõe o fator mais relacionado com o mal-estar encontramos as médias mais baixas, nomeadamente no itens 1, 6, 7 e 10, “Não consegui lidar com a pressão e as exigências das situações”; “Não me senti bem na relação/interação com outras pessoas”; Envolvi-me pouco nas tarefas; e “Enfrentei de forma negativa as adversidades que me surgiram”. Nesta escala, podemos observar que no fator mais relacionado com o mal-estar o item com a média mais baixa é de 2.33 ($M=2.33$), com o desvio padrão 1.52 ($DP=1.52$) e que a média global deste fator é de 15.42 ($M=15.42$) com o desvio padrão 5.70 ($DP=5.70$). Por sua vez, verifica-se que no fator mais relacionado com o bem-estar a média mais alta é de 5.72 ($M=5.72$) com o desvio padrão 1.23 ($DP=1.23$) e que a média global deste fator foi $M=25.83$ com o $DP=5.24$. Neste sentido, em termos descritivos a amostra, aparenta, efetivamente, não exibir grandes níveis de mal-estar, expressando maior inclinação para o bem-estar.

Análise inferencial – humor, otimismo e bem-estar.

De seguida apresenta-se as análises de diferenças entre as médias das variáveis em estudo. Consoante os parâmetros de normalidade/homogeneidade assumiu-se o teste *t* ou o teste de *Mann-Whitney*, ou seja, utilizou-se o teste *t* sempre que os parâmetros (normalidade e homogeneidade) foram assumidos e o teste de *Mann-Whitney* sempre que os parâmetros não foram assumidos.

Questão 1 do humor “sou uma pessoa com humor positivo”

Nesta questão verificou-se, através do teste *Mann-Whitney*, que $p<0.05$ para o otimismo e para o Bem-estar fator 2, isto é, temos diferenças significativas no otimismo e também no Bem-estar fator 2. Em relação ao otimismo verifica-se que quem se considera uma pessoa com humor positivo revela ter níveis mais altos de otimismo

($M=15.91$, $DP=2.47$) comparativamente a quem respondeu não ser uma pessoa com humor positivo ($M=12.30$, $DP=2.75$). Relativamente ao bem-estar fator 2, verifica-se que quem considera ser uma pessoa com humor positivo tem maiores níveis de bem-estar ($M=25.94$, $DP=5.21$). Os resultados para o Bem-estar fator 1 não foram significativos.

Questão 2 do humor “Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas”

Na tabela 4 apresenta-se os resultados do teste *t* para a questão 2 do humor “Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas”.

Tabela 4

Análise de diferenças entre médias das variáveis - Questão 2 do humor

2. Provoco facilmente o riso				
espontâneo nas pessoas	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	
Otimismo	-3.70	321	<.001*	
BE_1	4.129	321	<.001*	
BE_2	-1.756	321	.081	

* significativa no nível $p < .05$

Pela análise do teste *t* na questão 2, que remete para “provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas”, verificou-se que existem diferenças significativas para o otimismo. Podemos observar que as pessoas que responderam “sim” foram aquelas que apresentaram valores mais elevados de otimismo ($M=16.11$, $DP=2.48$) comparativamente a quem respondeu “não” ($M=14.95$, $DP=2.56$). Isto significa que nesta amostra os participantes que consideram que provocam facilmente o riso espontâneo nos outros, apresentam uma perceção de maior otimismo em comparação com os que responderam “não” a esta questão. Em relação ao bem-estar fator 1 (composto pelos itens negativos, mais direcionados ao mal-estar) também verificou-se diferenças

significativas, as pessoas que responderam que “não” apresentaram valores mais elevados no bem-estar fator 1 ($M=17.53$, $DP=5.15$) comparativamente às pessoas que responderam “sim” ($M=14.65$, $DP=5.71$). Desta forma podemos observar que nesta amostra as pessoas que não provocam o riso espontâneo nas outras pessoas apresentam maiores níveis de mal-estar (bem-estar fator 1). Os resultados não são significativos para o bem-estar fator 2 (composto pelos itens positivos, mais direcionados ao bem-estar), ou seja, quer provoquem ($M=26.14$, $DP=5.21$), quer não provoquem ($M=25.00$, $DP=5.16$) o riso espontâneo nas pessoas não aparenta ter influência no bem-estar fator 2.

Questão 4 do humor “o meu humor positivo pode facilitar as minhas interações sociais”

Nesta questão 4 verificou-se, através do teste *Mann-Whitney* que, $p<0.05$ para o otimismo, isto é, temos diferenças significativas no otimismo. Verifica-se que quem considera que o seu humor pode facilitar as suas interações sociais revela ter níveis mais altos de otimismo ($M=15.89$, $DP=2.50$) comparativamente a quem respondeu não a esta questão ($M=13.58$, $DP=2.91$). Relativamente ao bem-estar fator 1 e ao bem-estar fator 2, os resultados não foram significativos.

Questão 5 do humor “o meu humor positivo pode facilitar a minha autoeficácia”

Nesta questão 5 verificou-se, através do teste *Mann-Whitney* que, $p>0.05$ para o otimismo, para o bem-estar fator 1 e para o bem-estar fator 2, isto é, não temos diferenças significativas nas nossas variáveis em estudo relativamente a esta questão.

Questão 12 do humor “o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração”

Nesta questão 12 verificou-se, através do teste *Mann-Whitney* que, $p<0.05$ para o otimismo e para o bem-estar fator 2, isto é, temos diferenças significativas no otimismo

e também no bem-estar fator 2. Em relação ao otimismo verifica-se que quem considera que o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração ($M=15.90$, $DP=2.48$) revela ter maiores níveis de otimismo, comparativamente a quem respondeu não a esta questão ($M=13.54$, $DP=3.20$). Relativamente ao bem-estar fator 2, verifica-se que quem respondeu “sim”, tem maiores níveis de bem-estar ($M=25.97$, $DP=5.10$) comparativamente com quem respondeu “não” a esta questão ($M=22.62$, $DP=6.97$). Os resultados para o Bem-estar fator 1 não foram significativos.

Questão 14 do humor “rir promove a minha autoestima”

Nesta questão 14 verificou-se, através do teste *Mann-Whitney* que, $p<0.05$ para o otimismo e para o bem-estar fator 2, isto é, temos diferenças significativas no otimismo e também no bem-estar fator 2. Em relação ao otimismo verifica-se que quem considera que rir promove a autoestima ($M=15.92$, $DP=2.50$) revela ter maiores níveis de otimismo, comparativamente com quem respondeu não a esta questão ($M=14.62$, $DP=2.77$). Relativamente ao bem-estar fator 2, verifica-se que quem respondeu “sim” tem maiores níveis de bem-estar ($M=26.13$, $DP=5.17$) comparativamente com quem respondeu “não” a esta questão ($M=22.80$, $DP=4.79$). Os resultados para o bem-estar fator 1 não foram significativos.

Questão 15 do humor “Rir promove a minha criatividade”

Na tabela 5 apresenta-se os resultados do teste *t* para a questão 15 do humor “Rir promove a minha criatividade” relativamente ao otimismo e ao bem-estar.

Tabela 5

Análise de diferenças entre médias da variáveis - Questão 15 do humor

15. Rir promove a minha criatividade	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Otimismo	-1.41	321	.161

Bem-estar 1	1.25	321	.213
Bem-estar 2	-3.58	321	<.001*

* significativa no nível $p < .05$

Pela análise do teste t na questão 15, que remete para “rir promove a minha criatividade”, verificou-se que existem diferenças significativas para bem-estar fator 2. Podemos observar que as pessoas que responderam que rir promove a criatividade foram aquelas que apresentaram valores mais elevados de bem-estar ($M=26.25$, $DP=5.29$) comparativamente a quem respondeu “não” ($M=23.36$, $DP=3.96$). Os resultados não são significativos para o otimismo nem para o bem-estar fator 1, ou seja, os níveis de otimismo e de bem-estar fator 1 não são influenciados pela percepção que as pessoas têm de que rir promove ou não a criatividade.

Questão 16 do humor “Rio todos os dias”

Na tabela 6 apresenta-se os resultados do teste t para a questão 16 do humor “Rio todos os dias” relativamente ao otimismo e ao bem-estar.

Tabela 6

Análise de diferenças entre médias das variáveis - Questão 16 do humor

16. Rio todos os dias	t	df	p
Otimismo	-3.63	321	<.001*
BE_1	1.99	321	.047*
BE_2	-2.95	321	.003*

* significativa no nível $p < .05$

Pela análise do teste t na questão 16, que remete para “rio todos os dias”, verificou-se que existem diferenças significativas para o otimismo, para o Bem-estar fator 1 e para o bem-estar fator 2. Podemos observar, as pessoas que responderam que riem todos os dias são as que apresentaram valores mais elevados de otimismo ($M=16.10$, $DP=2.34$)

comparativamente a quem respondeu que não a esta questão ($M=14.67$, $DP=2.99$). Neste sentido, as pessoas que riem todos os dias tendem a ser mais otimistas em comparação às que afirmam que não riem todos os dias. Em relação ao bem-estar fator 1 (mal-estar) também verificou-se diferenças significativas, as pessoas que responderam que não riem todos os dias apresentaram valores mais elevados no bem-estar_1 ($M=16.66$, $DP=5.31$) comparativamente às pessoas que responderam que riem todos os dias ($M=15.10$, $DP=5.76$). Os resultados também revelam ser significativos para o bem-estar fator 2 (bem-estar), ou seja, quem considera que ri todos os dias tem níveis mais altos de bem-estar fator 2 ($M=26.27$, $DP=5.18$) comparativamente com quem revela que não ri todos os dias ($M=24.18$, $DP=5.03$).

Questão 17 do humor “Rio com facilidade”

Na tabela 7 apresenta-se os resultados do teste *t* para a questão 17 do humor “Rio com facilidade” tendo em conta as variáveis otimismo e bem-estar.

Tabela 7

Análise de diferenças entre médias das variáveis - Questão 17 do humor

17. Rio com facilidade	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Otimismo	-4.25	321	<.001*
Bem-estar 1	2.44	321	.015*
Bem-estar 2	-4.46	321	<.001*

* significativa no nível $p < .05$

Pela análise do teste *t* na questão 17, que remete para “rio com facilidade”, verificou-se que existem diferenças significativas para o otimismo. Podemos observar que as pessoas que responderam “sim” foram aquelas que apresentaram valores mais elevados de otimismo ($M=16.15$, $DP=2.32$) comparativamente a quem respondeu “não”

($M=14.52$, $DP=2.94$). Em relação ao bem-estar fator 1 verificou-se diferenças significativas, as pessoas que responderam “não”, apresentaram valores mais elevados no bem-estar fator 1 ($M=16.90$, $DP=5.80$) comparativamente às pessoas que responderam “sim” ($M=15.02$, $DP=5.62$). Os resultados revelam-se significativos também para o bem-estar fator 2, ou seja, quem ri com facilidade apresenta maiores níveis de bem-estar fator 2 ($M=26.49$, $DP=4.88$) e quem responde não a esta questão apresenta menores níveis de bem-estar fator 2 ($M=23.42$, $DP=5.73$).

Análise inferencial – gênero e idade

Na tabela 8 apresenta-se os resultados do *teste t* para a variável gênero

Tabela 8

Test Levene e Test t – Gênero

	<i>Levene</i>		<i>t-test</i>		
	<i>f</i>	<i>p</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
1. Sou uma pessoa com humor positivo	5.08	.025	-0.89	321	.373
2. Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas	0.09	.764	-0.15	321	.879
4. O meu humor positivo pode facilitar as minhas interações sociais	2.38	.123	-0.78	321	.435
5. O meu humor positivo pode facilitar a minha autoeficácia	0.52	.470	0.35	321	.720
12. O humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração	1.53	.217	-0.62	321	.532
14. Rir promove a minha autoestima	.80	.370	.44	321	.659
15. Rir promove a minha criatividade	.54	.462	.36	321	.718
16. Rio todos os dias	.02	.882	.07	321	.941

17. Rio com facilidade	1.04	.307	-.53	321	.596
Otimismo	.01	.930	.27	321	.784
BE_1	.00	.985	-2.07	321	.039*
BE_2	5.33	.022	-1.930	321	.058

* significativa no nível $p < .05$

Como podemos verificar na tabela 8, não existem diferenças significativas na variável género para as questões relativas ao humor, nem existem diferenças significativas para a variável otimismo, nem existem diferenças significativas no fator bem-estar fator 2 da variável do bem-estar (lembrando que o fator bem-estar fator 2 está relacionado aos itens do bem-estar). No entanto, existem diferenças significativas para o fator bem-estar fator 1 da variável bem-estar (lembrando que o fator bem-estar fator 1 está relacionado aos itens do mal-estar). Neste sentido, existem, efetivamente, diferenças de género a nível do bem-estar sendo que o género feminino demonstra maior bem-estar ($M=15.72$, $DP=5.65$) do que o género masculino ($M=13.96$, $DP=5.78$).

Na tabela 9 apresenta-se os resultados do *teste t* para a variável idade.

Tabela 9

Test Levene e Test t – Idade

	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>		
	<i>f</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
1. Sou uma pessoa com humor positivo	0.17	0.677	0.21	321	.835
2. Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas	1.81	0.179	-0.67	321	.503
4. O meu humor positivo pode facilitar as minhas interações sociais	0.21	0.647	0.23	321	.819

5. O meu humor positivo pode facilitar a minha autoeficácia	4.47	0.035	1.04	321	.302
12. O humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração	0.01	0.930	-0.04	321	.965
14. Rir promove a minha autoestima	3.64	0.057	0.95	321	.342
15. Rir promove a minha criatividade	3.66	0.057	0.96	321	.340
16. Rio todos os dias	0.53	0.468	-0.36	321	.717
17. Rio com facilidade	0.02	0.889	-0.07	321	.944
Otimismo	0.33	0.565	1.05	321	.293
BE_1- mal estar	2.35	0.126	1.04	321	.300
BE_2 - bem estar	3.28	0.071	-0.05	321	.962

* significativa no nível $p < .05$

Na tabela 9 podemos verificar que não existem diferenças significativas na variável idade para as questões relativas ao humor, nem existem diferenças significativas para a variável otimismo, nem existem diferenças significativas na variável do bem-estar.

Análise Correlacional – otimismo e bem-estar

De forma a analisar a relação entre o Otimismo e o Bem-estar, foi realizada a correlação de Pearson, expressa na tabela 10.

Tabela 10

Correlações entre o Otimismo e o Bem-estar

		Otimismo	BE_1	BE_2
Otimismo	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.312**	.476**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<.001	<.001

	N	323	323
BE_1	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.110*
	Sig. (2-tailed)		.048

**correlação significativa no nível $p < .01$

*correlação significativa no nível $p < .05$

Considerando os dados da tabela 10, podemos verificar que para as variáveis otimismo e bem-estar fator 1 (itens do mal-estar) o coeficiente da correlação de Pearson é de $-.312$ e o nível de significância de <0.001 ($p < 0.01$). Com estes resultados, aferimos que o otimismo está correlacionado negativa e significativamente com o bem-estar fator 1. Neste sentido, podemos observar que quanto maiores forem os níveis de otimismo, menores serão os níveis de mal-estar, ou seja, bem-estar fator 1, e vice-versa. Por outro lado, podemos observar que para as variáveis otimismo e bem-estar fator 2 (itens do bem-estar) o coeficiente de correlação de Pearson é de $.476$ e o nível de significância de <0.001 ($p < 0.01$). Com estes resultados, verificamos que o Otimismo está correlacionado positiva e significativamente com o Bem-estar fator 2. Neste sentido podemos assumir que existe, efetivamente, uma relação entre otimismo e bem-estar, quanto maior o otimismo, maior o bem-estar da comunidade educativa.

Discussão e Conclusão

Considerando os resultados obtidos neste estudo, através das análises estatísticas, torna-se imprescindível analisá-los e compreendê-los tendo por base a literatura existente. É importante relembrar que o objetivo principal deste estudo consistiu em analisar o humor, otimismo e bem-estar no contexto educativo (Portugal Continental e ilhas), de um modo exploratório, nomeadamente junto da comunidade educativa docente e não-docente. Neste sentido, e de um modo geral, foram exploradas as variáveis em estudo humor, otimismo e bem-estar, considerando: a análise percentual das questões

relacionadas com o humor; a análise descritiva relativamente às variáveis otimismo e bem-estar; a análise inferencial ao humor, otimismo e bem-estar; a análise inferencial – género idade; e foi ainda realizada uma análise correlacional entre as variáveis otimismo e bem-estar.

Perante a análise percentual das variáveis em estudo, conseguimos observar que a amostra desta investigação considera que ter humor positivo na sua vida é benéfico para lidar com as adversidades da vida. De um modo geral, considera-se que os participantes deste estudo, demonstram ter a perceção de que são pessoas com humor positivo e que este tipo de humor pode ter influência nas suas vidas, promovendo a sua criatividade. Consideram que rir promove a autoestima e a saúde geral (reduz o *stress*, a tensão, a ansiedade...), ora, isto está de acordo com o que dizem Lujan e DiCarlo (2016), que o humor pode reduzir o *stress*, a tensão e a ansiedade dos alunos, ao mesmo tempo que pode promover a sua autoestima, criatividade, atenção, memória e aprendizagem. O riso alegre é como uma solução milagrosa e gratuita, pois não possui efeitos colaterais e está disponível gratuitamente. Neste âmbito realça-se aqui que os participantes desta investigação que consideram que provocam facilmente o riso espontâneo nos outros, apresentam uma perceção de maior otimismo em comparação com os que responderam que não provocam facilmente o riso espontâneo nas pessoas. Segundo Toledo e Aparicio (2010), quando o ser humano ri liberta endorfinas o que contribui imenso para efeitos benignos na sua saúde. Esses efeitos benignos, estimulados pelo riso, podem reduzir o *stress* e a ansiedade, melhorar a qualidade de vida e promover a saúde integral do indivíduo. O bom humor ajuda a recuperar e a manter a saúde do ser humano. Este resultado vai ao encontro do estudo de Kuiper (2012) e de Martin (2001) que revela que o humor positivo serve para as funções adaptativas em relação ao bem-estar do indivíduo. Schneider et al., (2018) também defendem que o humor adaptativo promove a saúde do

indivíduo e, conseqüentemente, aumenta o seu bem-estar. Pudemos constatar nesta investigação, que os participantes consideram que o humor positivo pode, efetivamente, facilitar as interações sociais e aumentar o bem-estar geral (aumento das emoções positivas, satisfação com a vida, etc.).

No que concerne à análise descritiva da variável otimismo, a amostra deste estudo leva-nos a considerar que as pessoas apresentam ter uma percepção otimista delas próprias, uma vez que se verificam valores elevados nesta variável. Segundo Sharot (2011) o viés otimista pode ser observado em várias esferas da vida, sendo uma tendência das pessoas superestimarem a probabilidade de eventos positivos acontecerem em suas vidas, enquanto subestimam a probabilidade de eventos negativos, situação que poderá eventualmente estar a ocorrer também neste estudo. Já na análise descritiva da variável bem-estar verificamos que, em termos descritivos, a amostra, aparenta, efetivamente, não exibir grandes níveis de mal-estar, expressando maior inclinação para o bem-estar. Diener e Chan (2011), exploram a relação entre bem-estar subjetivo e longevidade, apresentando evidências que sugerem que as pessoas com níveis mais altos de bem-estar subjetivo tendem a ter melhor saúde e viver mais tempo. Pelo que, a amostra do presente estudo, parece apresentar uma tendência para um maior nível de bem-estar subjetivo, o que poderá ter ligações com uma melhor saúde. Assim observamos que, de uma forma geral, e considerando os valores descritivos, os participantes aparentam conseguir lidar com a pressão e as exigências das situações, descobrem novas formas de ser e estar que dão significado a aspetos da sua vida, consideram que conseguem ver o lado positivo das situações menos agradáveis que ocorrem, aparentam terem sido capazes de resolver problemas de forma criativa, relatam que sentiram-se relativamente bem na relação/interação com outras pessoas, consideram terem-se envolvido nas tarefas nas quais conseguiram fazer o que queriam e sentiram-se bem com isso, dizem ter

experienciado uma ligação/relação com algo superior a si próprio e indicam ter enfrentado, de forma positiva, as adversidades que surgiram. Portanto, nos itens que compõem o fator mais relacionado com o bem-estar encontramos as médias mais altas. Por sua vez, nos itens que compõem o fator mais relacionado com o mal-estar encontramos as médias mais baixas. A literatura indica que a percepção otimista e as ilusões positivas podem estar relacionadas ao bem-estar mental (Taylor, 1988), pelo que, os resultados aqui analisados até ao momento aparentam estar em concordância com a literatura.

Pela análise dos resultados acima apresentada podemos considerar que a Hipótese 1 “Os profissionais de educação apresentam níveis baixos de otimismo, humor positivo e bem-estar” não foi confirmada no presente estudo.

De seguida procura-se explorar e observar os resultados relativamente à análise inferencial das variáveis, humor, otimismo e bem-estar, realizada. Para uma análise mais detalhada e aprofundada procura-se primeiramente explorar os resultados entre o humor (analisado de acordo com as diferentes questões construídas para o efeito) e o otimismo, e num segundo momento entre o humor e o bem-estar. Assim sendo, num primeiro momento, verificou-se que no presente estudo existem diferenças significativas na relação do humor (*Questão 1 do humor “sou uma pessoa com humor positivo”*) com o otimismo, este resultado está de acordo com a literatura. As pessoas com um senso de humor mais desenvolvido tendem a ter níveis mais altos de otimismo e a lidar melhor com stressores, resultando num melhor humor em geral (Martin & Lefcourt, 1983). O otimismo está frequentemente relacionado a um senso de humor positivo (Rasmussen et al., 2009) e pode atuar como uma estratégia de enfrentamento, que ajuda a reduzir o impacto negativo de eventos stressantes, aumentando o otimismo. Perante a distração cognitiva, o humor pode promover uma perspetiva mais positiva (Strick et al., 2009).

Igualmente, existem diferenças significativas para o otimismo, considerando a variável humor, nomeadamente a *Questão 16 do humor “Rio todos os dias”*. Segundo os resultados desta investigação, as pessoas que riem todos os dias são mais otimistas em comparação às pessoas que não riem todos os dias. Um estudo de Bennett e Lengacher (2008) indica que o riso pode ter efeitos positivos na saúde, incluindo benefícios cardiovasculares, melhorias na função imunológica e diminuição do *stress*. Além disso, o riso pode ajudar na redução da dor e no aumento da qualidade de vida das pessoas. Este estudo sugere que o riso pode ter implicações benéficas para a saúde e bem-estar geral do ser humano. Podemos observar que no presente estudo, as pessoas que responderam que riem com facilidade (*Questão 17 do humor “Rio com facilidade”*) e que provocam o riso espontâneo das pessoas (*Questão 2 do humor “Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas”*) foram aquelas que apresentaram valores mais elevados de otimismo, comparativamente a quem respondeu que não ri com facilidade e que não provoca facilmente o riso espontâneo nas pessoas, existindo diferenças significativas em ambos os casos. O estudo de Kuiper e Martin (1998) revela que o riso está associado a níveis mais baixos de *stress* e a níveis mais altos de afeto positivo. Além disso, pode ser uma estratégia eficaz para lidar com o *stress* diário e promover um estado emocional mais positivo e conseqüentemente, mais otimista. Verifica-se, ainda, que quem considera que o seu humor positivo pode facilitar as suas interações sociais (*Questão 4 do humor “o meu humor positivo pode facilitar as minhas interações sociais”*) revela, também, ter níveis significativamente mais altos de otimismo, comparativamente a quem respondeu que considera que o seu humor não facilita as suas interações sociais. De acordo com a literatura, o humor influencia as relações sociais e o bem-estar das pessoas (Schneider et al., 2018) e está associado ao otimismo, abrangendo uma componente afetiva e emocional, que se reflete nas suas atitudes perante a vida (Laginha, 2015). Ainda nesta

análise, verifica-se que quem considera que rir promove a autoestima (*Questão 14 do humor “rir promove a minha autoestima”*) revela ter, de forma significativa, maiores níveis de otimismo, comparativamente a quem respondeu que não considera que rir promove a autoestima. Neste sentido, o otimismo e o humor positivo aparentam estar positivamente associados à autoestima, podendo o humor ser um mediador parcial no relacionamento do otimismo com a autoestima (Peterson et al., 1988). As pessoas com altos níveis de otimismo e senso de humor revelam maiores níveis de satisfação com a vida, felicidade e autoestima, do que aquelas com apenas um desses elementos positivos (Ruch et al., 2010). Ainda neste âmbito verifica-se, também, que quem considera que o humor positivo, no ambiente pedagógico, pode beneficiar a concentração (*Questão 12 do humor “o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração”*) revela ter níveis significativamente superiores de otimismo, comparativamente a quem respondeu que não considera que o humor positivo no ambiente pedagógico possa beneficiar a concentração. O estudo de Bippus e McCabe (2018) indica que o uso de humor no contexto educativo ampliou o envolvimento dos alunos, levando a uma maior satisfação com a vida académica. Além disso, os alunos que foram sujeitos ao humor apresentaram melhores resultados de aprendizagem em comparação com aqueles que não foram expostos ao humor. Estes resultados sugerem que usar o humor de forma estratégica, pode ter um impacto positivo no envolvimento dos alunos e no seu desempenho académico, usando o humor como uma potencial ferramenta pedagógica eficaz.

No que concerne à análise inferencial do bem-estar fator 1 (mal-estar) com o humor, podemos observar nesta investigação que, as pessoas que não provocam o riso espontâneo nas outras pessoas (*Questão 2 do humor “Provoco facilmente o riso espontâneo nas pessoas”*) apresentam, de forma significativa, maiores níveis de mal-

estar. Segundo a literatura, o humor é uma competência valorizada em todas (ou quase todas) as culturas, revelando-se ter uma capacidade humana única de promover uma reação muito específica que é o riso, o que nos leva, conseqüentemente, para um estado positivo (Toledo & Aparicio, 2010), sendo que os resultados aqui confirmam os dados encontrados na literatura. Verificou-se que as pessoas que responderam que não riem todos os dias (*Questão 16 do humor “Rio todos os dias”*) apresentaram valores mais elevados e significativos no bem-estar fator 1 (mal-estar) comparativamente às pessoas que responderam que riem todos os dias. A investigação revela que a frequência do riso está positivamente relacionada à felicidade e ao bem-estar subjetivo (Ford et al., 2016), que existe uma relação positiva entre o senso de humor e o bem-estar psicológico, incluindo níveis mais baixos de depressão e maior satisfação com a vida (Proyer et al., 2010), e que eventos diários negativos podem estar relacionados a um maior mal-estar (Velasco et al., 2017). Verificou-se ainda que as pessoas que responderam que não riem com facilidade (*Questão 17 do humor “Rio com facilidade”*) apresentaram valores mais elevados e significativos no Bem-estar fator 1 (mal-estar) comparativamente às pessoas que responderam que riem com facilidade. A literatura diz que o riso pode, efetivamente, diminuir os níveis de cortisol e melhorar o humor nos indivíduos. Assim sendo, o riso pode ter efeitos terapêuticos na redução do *stress* e na promoção do bem-estar (Berk, 1989).

Em relação ao otimismo e bem-estar fator 1 (mal-estar) e a *Questão 15 do humor “Rir promove a minha criatividade”*, os resultados não são significativos, ou seja, os níveis de otimismo e de Bem-estar fator 1 (mal-estar) não são influenciados pela percepção que as pessoas têm de que rir promove ou não a criatividade. O que nos diz a literatura é que o humor positivo está associado a maiores níveis de otimismo e de bem-estar subjetivo (Lyubomirsky et al., 2005) e que um senso de humor saudável pode atuar como

um moderador positivo, reduzindo o impacto negativo do *stress*, melhorando o humor e o bem-estar geral (Martin & Lefcourt, 1983). Existe uma relação positiva entre o humor e a criatividade (Sliter & Sliter, 2010), mas não se encontram estudos sobre a relação direta com o otimismo ou o mal-estar. Assim sendo, no nosso estudo observamos que as pessoas que responderam que rir promove a criatividade foram aquelas que apresentaram valores mais elevados de bem-estar, comparativamente a quem respondeu que rir não promove a criatividade. Relativamente à relação do bem-estar fator 2 com o humor positivo (*Questão 1 do humor “sou uma pessoa com humor positivo”*), verifica-se que quem considera ser uma pessoa com humor positivo tem maiores níveis (significativos) de bem-estar. Neste caso, a investigação indica que o humor está significativamente associado ao bem-estar, sendo que o humor adaptativo contribui de forma significativa para o bem-estar (Reizer, 2022). Sendo assim, verifica-se, que existem, efetivamente, diferenças significativas na relação do humor positivo com o bem-estar fator 2 na presente investigação. Verifica-se, também, que quem considera que rir promove a autoestima (*Questão 14 do humor “rir promove a minha autoestima”*) tem maiores níveis (significativos) de bem-estar comparativamente com quem respondeu que considera que rir não promove a autoestima. Neste sentido, observa-se diferenças significativas na relação do humor com o Bem-estar fator 2. Este resultado está de acordo com o que encontramos na literatura (Cann et al., 2008; Martin & Lefcourt, 1983). Os resultados também revelam ser significativos para o bem-estar fator 2 (bem-estar) e a *Questão 16 do humor “Rio todos os dias”*, ou seja, quem considera que ri todos os dias tem níveis mais altos de bem-estar comparativamente a quem revela que não ri todos os dias. A investigação indica que rir com frequência está associado a um melhor bem-estar emocional e qualidade de vida (Bennett & Lengacher, 2009; Ford et al., 2016; Martin & Lefcourt, 1983; Wellenzohn & Ruch, 2016). Verificou-se diferenças significativas para o

Bem-estar fator 1 e para o Bem-estar fator 2.

Os resultados revelam-se, também, significativos para o bem-estar fator 2 (bem-estar) e a *Questão 17 do humor “Rio com facilidade”*, ou seja, quem ri com facilidade apresenta maiores níveis de bem-estar e quem responde que não ri com facilidade apresenta menores níveis de Bem-estar. Segundo Miller e Fry, (2009) o riso pode ter efeitos positivos no sistema cardiovascular, melhorando a função dos vasos sanguíneos e do fluxo sanguíneo, algo comparado aos efeitos de um leve exercício físico. Outros estudos indicam que o riso pode ajudar na tolerância à dor, aumentando significativamente a tolerância à dor em participantes submetidos a um estímulo doloroso (Dunbar et al., 2012).

Toledo e Aparicio (2010) indicam, que o humor pode ser o motor de um bom desempenho escolar. Estes autores indicam que qualquer docente que promova um ambiente de ensino baseado na diversão, pode ter maiores possibilidades dos seus alunos estarem mais atentos, mais motivados e mais participativos nas suas aulas. Através dos resultados deste estudo, podemos verificar que o humor positivo, no contexto de sala de aula, pode beneficiar a concentração, a aprendizagem e a autoeficácia dos alunos, sendo um elemento importante para o sucesso pedagógico. Isto corresponde ao que Garroti (2015) e Schneider et al., (2018) referem, que o humor/riso no contexto de sala de aula pode, efetivamente, ser um elemento de extrema importância para o sucesso no âmbito pedagógico. Lujan e DiCarlo (2016) defendem que através do humor, dos sorrisos e dos risos os seres humanos conseguem comunicar, independentemente do seu idioma, e criam laços emocionais e sociais positivos. Neste sentido o humor pode criar as condições necessárias para que os alunos desenvolvam aprendizagens e adquiram conhecimento, pois atrai a atenção ao mesmo tempo que alivia a tensão.

Verificou-se no presente estudo, que não existem diferenças significativas nas

nossas variáveis em estudo, ou seja, para o otimismo, para o bem-estar fator 1 e para o bem-estar fator 2 no que concerne à questão do humor positivo poder facilitar a autoeficácia (*Questão 5 do humor “o meu humor positivo pode facilitar a minha autoeficácia”*). No entanto, Schneider et al., (2018) referem que o humor enquanto humor adaptativo facilita, efetivamente, a autoeficácia e promove o bem-estar do indivíduo. Verifica-se, ainda, que quem considera que o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração tem maiores níveis (significativos) de bem-estar comparativamente com quem respondeu que não considera que o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração (*Questão 12 do humor “o humor positivo no ambiente pedagógico pode beneficiar a concentração”*). O estudo de Fabio e Towle (2017) revela que a introdução de humor positivo no contexto educativo revelou níveis mais altos de atenção dos alunos durante as atividades de aprendizagem. Além disso, os estudantes expostos ao humor positivo apresentaram melhor retenção de informação em comparação com os grupos de controle. Mais uma vez a investigação indica que o uso estratégico de humor positivo pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar a atenção e a retenção de alunos na sala de aula. Verificou-se que temos diferenças significativas no otimismo e também no bem-estar fator 2, indo ao encontro do que diz a literatura (Dubé et al., 2005; Martin et al., 2003).

De um modo geral, podemos considerar pelos resultados apresentados, que o humor positivo está relacionado com o bem-estar e com o otimismo, e poderá, desta forma, promover a saúde geral (reduzir o *stress*, a tensão, a ansiedade...), indo ao encontro do que diz Reizer (2022), o humor pode contribuir para o bem-estar e para o otimismo, traduzindo-se num funcionamento psicológico positivo perante as situações mais stressantes. Segundo Martin (2016) o humor positivo pode ter efeitos benéficos na saúde, incluindo melhorias no bem-estar psicológico, redução do *stress*, fortalecimento

do sistema imunológico e promoção de interações sociais saudáveis. Assim, de acordo com estes resultados, a Hipótese 2 “Os profissionais de educação que percebem maiores níveis de humor positivo apresentam níveis mais elevados de otimismo e de bem-estar” foi confirmada.

Focando agora na análise inferencial – gênero idade, referimos que na análise inferencial realizada com a variável sociodemográfica gênero, foi possível verificar que não existem diferenças significativas relativamente às questões do humor. Na literatura parece não haver um consenso na relação entre as variáveis gênero e otimismo, alguns estudos sugerem que não há diferenças significativas (Diener et al., 1999). No entanto existem outros estudos que indicam que existem de facto diferenças significativas (Darwin, 2014). É de ressaltar que a pesquisa nesta área é um pouco complexa, existem estudos que sugerem que não há diferenças significativas entre homens e mulheres em termos de senso de humor ou apreciação do humor (Herzog, 1999; Kotthoff, 2006). Outros indicam possíveis diferenças de gênero na expressão e no estilo de humor (Hone et al., 2015; Mickes et al., 2012).

Neste estudo, também não há diferenças significativas entre gênero para a variável otimismo, no entanto a literatura aponta evidências de diferenças significativas entre o gênero e a variável otimismo, sendo que as mulheres tendem a apresentar níveis mais altos de otimismo do que os homens (Carver et al., 2010; Matud, 2004). Ainda tendo em consideração a variável gênero, na análise inferencial, observamos que neste estudo não existem diferenças significativas no fator bem-estar fator 2. Segundo a literatura não existem diferenças significativas entre gênero e bem-estar em determinadas circunstâncias ou contextos (Clark, 2003; Rios & Thompson, 2009). Por fim, observamos que existem diferenças significativas para o fator bem-estar fator 1 da variável bem-estar (lembrando que o fator 1 do bem-estar está relacionado aos itens do mal-estar). A nossa

análise indica que, existem, efetivamente, diferenças significativas de gênero a nível do bem-estar, sendo que o gênero feminino demonstra maior bem-estar do que o gênero masculino, existindo literatura que concorda com esta nossa análise (Darwin, 2014).

Perante a análise inferencial realizada com a variável sociodemográfica, idade, verificamos que não existem diferenças significativas na variável idade para as questões relativas ao humor, nem existem diferenças significativas para a variável otimismo, nem existem diferenças significativas na variável do bem-estar. No entanto a literatura indica que existem, efetivamente, diferenças significativas para a relação entre as variáveis idade e humor (Blanchflower & Oswald, 2008; Carstensen, 2000), pelo que aqui poderemos estar perante a existência de especificidades de acordo com a população em estudo e/ou contextos. De acordo com os resultados obtidos na análise das variáveis gênero e idade, podemos considerar que a Hipótese 3 “Existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em estudo (humor, otimismo e bem-estar) relativamente ao gênero e à idade” está parcialmente confirmada.

No que diz respeito à análise correlacional das variáveis desta investigação (bem-estar e otimismo), foi realizada a correlação de Pearson, na qual podemos verificar que o otimismo está correlacionado negativa e significativamente com o bem-estar fator 1 (mal-estar). Neste sentido, podemos observar que quanto maior os níveis de otimismo, menores serão os níveis de mal-estar, ou seja, bem-estar fator 1, e vice versa. Na investigação de Peterson et al., (2007) podemos ver que o otimismo, como uma força de caráter positiva, está positivamente associado à satisfação com a vida, sendo que o otimismo pode, efetivamente, contribuir para a felicidade e o bem-estar geral. Neste sentido, destaca-se a importância do otimismo como um fator significativo para a satisfação com a vida e o bem-estar psicológico. Por outro lado, podemos observar que o otimismo está correlacionado positiva e significativamente com o bem-estar fator 2.

Neste sentido podemos assumir que existe, efetivamente, uma relação entre otimismo e bem-estar, quanto maior o otimismo, maior o bem-estar da comunidade educativa. O estudo de Scheier e Carver (1985) indica que as pessoas otimistas tendem a adotar estratégias de enfrentamento mais adaptativas, como a busca ativa de suporte social e reavaliação positiva, o que está associado a melhores resultados de saúde física e psicológica. Neste sentido, o otimismo desempenha um papel significativo no enfrentamento e na saúde, destacando a importância de cultivar uma perspectiva otimista para melhorar o bem-estar geral. Assim, de acordo com estes resultados, a Hipótese 4 “O otimismo dos profissionais de educação relaciona-se positiva e significativamente com o bem-estar dos mesmos” foi confirmada.

Concluindo, após esta investigação podemos constatar que existem algumas relações significativas entre o humor positivo e o otimismo, e o humor positivo e o bem-estar. A literatura apresenta estudos que confirmam a importância destas três variáveis na vida das pessoas e o quanto podem influenciar positivamente a saúde do ser humano (Bennett & Lengacher, 2009; Berk, 1989; Dunbar et al., 2012; Ford et al., 2016; Lyubomirsky et al., 2005; Martin & Lefcourt, 1983; Oliveira, 1998; Oliveira, 2010; Proyer et al., 2010; Sliter & Sliter, 2010; Wellenzohn & Ruch, 2016;...etc.).

Contudo, após realizar esta investigação, é de salientar algumas limitações, tais como, os participantes podem ter apresentado viés de resposta ao revelar o seu humor, otimismo e bem-estar, dado os valores elevados numa vertente mais positiva das diferentes variáveis, particularmente do humor. Podem ter sido influenciados pela percepção socialmente desejável, respondendo de forma mais positiva e/ou menos realista. A mensuração do humor, otimismo e bem-estar dependeu de medidas subjetivas, como questionários de autorrelato. Neste sentido, estas medidas podem ter sido influenciadas pela interpretação individual do participante. Os resultados obtidos

neste estudo não são generalizáveis para outras populações ou contextos educativos. Existem diversas variáveis que podem ter afetado o humor, otimismo e bem-estar no contexto educativo, como por exemplo, ambiente familiar, experiências de vida, fatores socioeconômicos, entre outros. Estas variáveis não controladas podem ter influenciado os resultados. Embora a relação entre humor, otimismo e bem-estar possa ser observada, é importante ter cuidado, pois não é possível estabelecer causalidade, é possível que outros fatores não considerados no estudo possam contribuir para os resultados observados, pelo que será relevante a continuidade do estudo.

Para pesquisas futuras sugere-se uma investigação para desenvolver e testar intervenções específicas que promovam o humor, o otimismo e o bem-estar no contexto educativo (comparar diferentes estratégias e abordagens para identificar aquelas que são mais eficazes para melhorar o bem-estar dos alunos). Pode ser um objetivo de investigação futura estudar como e de que forma o ambiente educativo e as práticas pedagógicas podem, efetivamente, influenciar o humor, o otimismo e o bem-estar dos alunos (estudar o papel dos professores, o ambiente da escola e das abordagens de ensino na promoção do humor e do otimismo). Uma outra investigação pode ser o estudo das relações interpessoais com o humor, o otimismo e o bem-estar, analisar como o humor positivo, o otimismo e o bem-estar podem influenciar a segurança, a confiança e a motivação dos alunos no contexto educativo; também pode ser interessante estudar de que forma as intervenções tecnológicas, tais como aplicações ou plataformas *online*, podem ser eficazes na promoção do humor, do otimismo e do bem-estar no contexto educativo (avaliar a usabilidade e o impacto dessas intervenções). Estas sugestões de pesquisas futuras podem ajudar a ampliar o conhecimento sobre a relação entre humor, otimismo e bem-estar no contexto educativo, proporcionando informações importantes para aperfeiçoar as práticas pedagógicas e promover o bem-estar neste ambiente.

Estudar o humor positivo, o otimismo e o bem-estar no contexto educativo é altamente pertinente, porque um ambiente escolar positivo pode promover o desenvolvimento de competências socioemocionais dos alunos, importantes para o sucesso acadêmico e também para a vida em geral, como a resiliência, o otimismo realista, o enfrentamento positivo e a gestão do *stress* (Seligman, 2011). O otimismo é fundamental na promoção da aprendizagem e do desenvolvimento dos alunos, pois uma mentalidade otimista e aberta, facilita a aprendizagem, sendo fundamental para superar os desafios, e ajuda a alcançar o sucesso acadêmico (Dweck, 2006). Como investigadora da psicologia positiva, Fredrickson (2009) estuda as emoções positivas e a sua influência na saúde mental e no bem-estar, então ela destaca a importância do humor positivo e do otimismo na promoção do bem-estar emocional e mental dos alunos. Neste sentido, a promoção de um ambiente de trabalho positivo, que inclui o uso do humor e do otimismo, é fundamental para o sucesso educacional e o bem-estar dos alunos (Cameron & Dutton, 2003) e dos docentes. Neste sentido, é importante que o psicólogo da educação considere que estas variáveis podem, efetivamente, contribuir para criar um ambiente educativo positivo, encorajador e inclusivo numa atmosfera propícia à aprendizagem, onde os alunos se sentem motivados e apoiados com acesso a uma aprendizagem significativa e engajadora (Park et al., 2004; Purkey & Novak, 2008).

Portanto, o estudo do humor positivo, do otimismo e do bem-estar no contexto educativo é importante, pois poderá contribuir para a promoção de um ambiente de aprendizagem positivo, para o bem-estar dos alunos, melhorar a aprendizagem e o desempenho acadêmico, desenvolver habilidades socioemocionais e preparar os alunos para o futuro, assim como promover a saúde mental dos profissionais de educação.

Referências Bibliográficas

- Aguayo, S., Rodriguez, O., Miguel, M., & Pino-Juste, M. (2016). Effective Mindfulness Based Stress Reduction in Teachers: A Bibliometric Analysis. *The International Journal of Pedagogy and Curriculum*, 24(1), 49-62.
- Andretta, J., Worrell, F., & Mello, Z. (2014). Predicting educational outcomes and psychological well-being in adolescents using time attitude profiles. *Psychology in the Schools*, 51(5), 434-451.
- Antunes, R., Silva, A., & Oliveira, J. (2018). Escala de bem-estar global: análise das suas características psicométricas. *Health Research Journal*, 1(1), 52-62.
- Araújo, L., Cruz, J., & Almeida, L. (2007). Excelência humana: Teorias explicativas e papel determinante do professor. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 197-221.
<https://www.redalyc.org/pdf/362/36225171003.pdf>
- Bandeira, M., Natividade, J., & Giacomoni, C. (2015). As relações de otimismo e bem-estar subjetivo entre pais e filhos. *Psico-USF*, 20(2), 249-257.
<https://doi.org/10.1590/1413-82712015200206>
- Babbie, E. R. (2016). *The practice of social research*. Cengage Learning.
- Bauer, J., McAdams, D., & Pals, J. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 81-104.
- Beane, J. A., & Apple, M. W. (1995). The case for democratic schools. *Democratic schools*, 1(1), 1-25.
https://www.appstate.edu/~nelsenpj/rcoe/2400Fall11/Welcome_files/Apple&Beane95.pdf
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and laughter may influence health: III.

- Laughter and health outcomes. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 5(1), 37-40. <https://doi.org/10.1093/ecam/nem041>
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and laughter may influence health: III. Laughter and health outcomes. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 5(1), 37-40.
- Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., ... & Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *The American journal of the medical sciences*, 298(6), 390-396. <https://doi.org/10.1097/00000441-198912000-00006>
- Bippus, A. M., & McCabe, J. (2018). Effects of humor in a university course on student engagement, satisfaction, and learning outcomes. *Teaching of Psychology*, 45(2), 167-172.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine*, 66(8), 1733-1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
- Cameron, K. S., & Dutton, J. E. (Eds.). (2003). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. Berrett-Koehler Publishers.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(2), 131-146. <https://doi.org/10.1002/per.666>
- Carlotto, M. S. (2012). Síndrome de burnout em professores: avaliação, factores associados e intervenção. Porto: LIVPSIC.
- Carradinha, I. (2014). Educar para o optimismo [Doctoral dissertation].

- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of personality and social psychology*, 79(4), 644. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>
- Carvalho, M. (2021). *O bem-estar dos docentes e não docentes à luz da educação inclusiva* [Doctoral dissertation].
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Carvalho, H., & Queirós, C. (2019). Professores esgotados: revisão da literatura sobre programas de gestão de stress com avaliação da eficácia. *O local e o mundo: sinergias na era da informação*.
- Clark, A. E. (2003). *Unemployment as a social norm: Psychological evidence from panel data*. *Journal of Labor Economics*, 21(2), 323-351. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/345560>
- Collie, R., Shapka, J., Perry, N., Martin, & Andrew (2015); Teacher Well-Being: Exploring Its components and a practice-oriented scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(8), 744–756.
- Conover, W. J. (1999). *Practical Nonparametric Statistics*. Wiley.
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática* (2aed.). Coimbra.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Dalfovo, M., Lana, R. A., & Silveira, A. (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista interdisciplinar científica aplicada*, 2(3), 1-13.
- Darwin, C. (2014). A Murky Crystal Ball. In *Psychology of Sustainability: An Applied Perspective* (pp. 242).

- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (pp. 11–58): New York: Spring.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1-43.
- Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, *86*(4), 559-567. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.023>
- Dunkley, D. M., Lewkowski, M., Lee, I. A., Preacher, K. J., Zuroff, D. C., Berg, J. L., ...& Westreich, R. (2017). Daily stress, coping, and negative and positive affect in depression: Complex trigger and maintenance patterns. *Behavior Therapy*, *48*(3), 349-365. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.06.001>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, *82*(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Dunbar, R. I., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., Van Leeuwen, E. J., Stow, J., & Van Vugt, M. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *279*(1731), 1161-1167. <https://doi.org/10.1098/rspb.2011.1373>
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Fabio, R. A., & Towle, P. (2017). Positive humor in the classroom: An experimental

- investigation of its effects on student attention and retention. *Journal of Applied School Psychology*, 33(2), 103-118.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishing Group.
- Feldman, D., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Fernandes, M. (2019). Emoções e resiliência em docentes do 2o e 3o ciclo do Ensino Básico [Doctoral dissertation].
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>.
- Freixo, M. (2009). *Metodologia Científica – Fundamentos, Métodos e Técnicas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 320. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Garner, R. L. (2006). Humor in pedagogy: How ha-ha can lead to aha!. *College teaching*, 54(1), 177-180. <https://doi.org/10.3200/CTCH.54.1.177-180>
- Garroti, C. (2015). A percepção do riso na sala de aula: um estudo do ponto de vista dos alunos. *Cadernos de Educação*, 14(29), 38-57.
- Hernandez, J. (2003). Psicologia positiva e psicologia Humanista: Aproximações teóricas e conceituais. *Revista de Psicologia da UnC*, 1(1), 24-30.
- Herzog, Thomas. (1999). Gender differences in humor appreciation revisited. *Humor-*

- international Journal of Humor Research*, 12(4), 411-424.
<https://doi.org/10.1515/humr.1999.12.4.411>.
- Hone, L., Hurwitz, W., & Lieberman, D. (2015). Sex Differences in Preferences for Humor: A Replication, Modification, and Extension. *Evolutionary Psychology*, 13, 167-181. <https://doi.org/10.1177/147470491501300110>.
- Kardas, F., Zekeriya, C., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Engagement and emotional exhaustion in teachers: Does the school context make a difference? *Applied Psychology: An International Review*, 57, 127- 151.
- Kotthoff, Helga. (2006). Gender and humor: The state of the art. *Journal of Pragmatics*, 38, 4-25. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2005.06.003>.
- Kuiper, N. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8, 475–491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and emotion*, 22, 133-153.
<https://doi.org/10.1023/A:1021392305352>
- Laureano, R. M. S. (2020). *Testes de Hipóteses e Regressão – O Meu Manual de Consulta Rápida* (3rd ed.). Edições Sílabo.
- Lujan, H., & DiCarlo, S. (2016). Humor promotes learning!. *Advances in Physiology Education*, 40(4), 433-434.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803- 855.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*(2), 391. <https://doi.org/10.1037/a0022575>

Maia, M., Tolentino, T., Lima, C., Souza, B., Lafeta, J., Silva, K.,& Soares, N.(2017). Psicologia positiva e o bem estar: estudo dos aspectos saudáveis do viver. *RENEF, 7*(9), 2-30.

Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological bulletin, 127*(4), 504. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>

Martin, R. A. (2016). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic Press.

Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic press.

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of personality and social psychology, 45*(6), 1313. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>

Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37* (1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2).

Marujo, H., & Neto, L. (2004). *Optimismo e Esperança na Educação: Fontes Inspiradas para Uma Escola Criativa*. 1a edição. Lisboa: Editorial Presença.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences, 37*(7), 1401-

1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

Mickes, L., Walker, D.E., Parris, J.L., Mankoff, R., & Christenfeld, N. J. (2012). Who's funny: Gender stereotypes, humor production, and memory bias. *Psychonomic Bulletin & Review*, 19, 108–112.

<https://doi.org/10.3758/s13423-011-0161-2>

Miller, M., & Fry, W. F. (2009). The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system. *Medical hypotheses*, 73(5), 636-639.

<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2009.02.044>

Monteiro, H. (2017). Participação de Alunos com Necessidades Educativas Especiais numa Escola do Algarve.

Morrison, M. K. (2008). *Using Humor to Maximize Living*. Amazon.

Novo, R. (2003). Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/41770>

Oliveira, J. (1998). Optimismo: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2(2), 295-308.

Oliveira, J. (2010). Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 52 (1), 123-148.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.

Pascoal, T., Torres, C., & Porto, J. (2010). Felicidade no trabalho: relação com suporte organizacional e suporte social. *Revista de Administração Contemporânea*, 14(6), 1054- 1072.

Peterson, C. (2000). O futuro do otimismo. *Psicóloga Americana*, 55, 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>

Peterson, C., & Park, N. (2011). Character strengths and virtues: Their role in well-being.

- In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*, 49-62. Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The journal of positive psychology*, *1*(1), 17-26.
<https://doi.org/10.1080/17439760500372739>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(3), 149-156.
<https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Peterson, C., Seligman, M. E., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, *55*(1), 23. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.23>
- Pocinho, M, Agrela, S., & Garcês, S. (2023). Validação da Escala de Bem-Experiencial (BEE): Análise Fatorial Confirmatória. In M. Afonso, R. Novo, & S. Jesus (Eds), *Actas do VII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica - XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica: formas e contextos* (pp.492-505). Lisboa.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Müller, L. (2010). Sense of humor among the elderly: Findings using the German version of the SHS. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, *43*(1), 19-24. <https://doi.org/10.1007/s00391-009-0082-0>
- Purkey, W. W., & Novak, J. M. (2008). *Fundamentals of invitational education*. Krieger Publishing Company.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, *37*(3), 239-

256.<https://doi.org/10.1007/s12160-009-9111-x>

- Rieser, S., Naumann, A., Decristan, J., Fauth, B., Klieme, E., & Büttner, G. (2016). The connection between teaching and learning: Linking teaching quality and metacognitive strategy use in primary school. *British Journal of Educational Psychology*, *86*(4), 526- 545. <http://dx.doi.org/10.1111/bjep.12121>
- Rios, K., & Thompson, E. H. (2019). *Well-being and life satisfaction among college students: A comparison by gender*. *Journal of Happiness Studies*, *20*(6), 1963-1980. <https://www.proquest.com/openview/271a29694e04a4daefc5a5cbe53fa5b2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=44156>
- Ruch, W., Hofmann, J., & Fehling, A. (2010). The relationship of cheerfulness, exhilaration, and humor with health and satisfaction with life in institutionalized elderly women. *Aging & Mental Health*, *14*(8), 906-914. <https://doi.org/10.5167/uzh-77841>
- Russo-Netzer, P., & Ben-Shahar, T. (2011). ‘Learning from success’: A close look at a popular positive psychology course. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(6), 468-476. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.634823>
- Ryan, R., & Deci, E. On happiness sand human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166.
- Santos, M. C. (2023). Psicologia Positiva na Educação: Percurso Histórico e Pesquisas. *Revista Manguio Acadêmico*, *8*(2), 92-111. <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/manguio/article/view/1644/1345>
- Schneider, M., Voracek, M., & Tran, U. S. (2018). “A joke a day keeps the doctor away?” Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology*, *59*(3), 289–300. <https://doi.org/10.1111/sjop.12432>.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, F.,

- & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental psychology*, *51*(1), 52. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, *4*(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Seligman, M. (2004). *Authentic Happiness*. New York.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. (2012). *A vida que floresce. Um novo conceito visionário de felicidade e bem-estar*. Lisboa: Estrela Polar.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, *35*(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M., Steen, T., Park, S., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shamay-Tsoory, S. G., & Aharon-Peretz, J. (2007). Dissociable prefrontal networks for cognitive and affective theory of mind: a lesion study. *Neuropsychologia*, *45*(13), 3054-3067. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2007.05.021>
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current Biology*, *21*(23), R941-R945.

- Silva, C. J. (2020). A Terapia Cognitiva Comportamental De Beck E Psicologia Positiva De Seligman: Um Estudo Comparativo Das Abordagens. *Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUCMinas*, 5(9),103-116. <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24405>
- Sliter, M., Yuan, Z., & Sliter, K. (2010). Feeling creative, being creative: An empirical study of diversity, emotions, and creativity in teams. *Creativity Research Journal*, 22(2), 138-148.
- Soares, D. J. M., Soares, T. E. A., & Emiliano, P. C. (2019). Uma aplicação do teorema central do limite. *Brazilian Journal of Development*, 5(12), 32165-32173. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n12-293>
- Souza, R., Lindemam, A., Tsuge, D., Fontoura, G., Pargeon, J., & Santos, K. (2019). Saúde psíquica, resiliência e bem-estar do trabalhador: Intervenção com profissionais da educação. *Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 23(1), 394-408.
- Steinhardt, M., Jagers, S., Faulk, K., & Gloria, C. (2011). Chronic work stress and depressive symptoms: Assessing the mediating role of teacher burnout. *Stress and Health*, 27, 420-429.
- Strick, M., Holland, R. W., Van Baaren, R. B., & Van Knippenberg, A. D. (2009). Finding comfort in a joke: consolatory effects of humor through cognitive distraction. *Emotion*, 9(4), 574-578. <https://doi.org/10.1037/a0015951>
- Tavares, D. (2012). Adaptação ao ensino superior e otimismo em estudantes do 1o ano. [Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório Institucional. <http://hdl.handle.net/10284/3617>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.

- Thomas, G., & Atkinson C. (2017). Perspectives on a whole class mindfulness programme, *Educational Psychology in Practice*, 33(3), 231-248. .
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161- 1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Weber, L., Dias, A., Gomes, L., & Pasqualotto, R. (2018). Práticas parentais percebidas, autoestima, otimismo e resiliência em futuros professores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de psicología.*, 1(1), 193-202.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Who benefits from humor-based positive psychology interventions? The moderating effects of personality traits and sense of humor. *Frontiers in psychology*, 9, 821. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00821>
- Zambonato, A. (2016). *Humor e saúde: uma abordagem hegemônica.*

Anexos

Anexo 1 – Parecer do Encarregado de Proteção de Dados



PARECER

Na qualidade de Encarregado de Proteção de Dados da Universidade da Madeira, e após análise pela equipa de proteção de dados desta instituição, do Projeto de Investigação **“Humor, otimismo e bem-estar em contexto educativo: estudo exploratório”** é nosso parecer que o mesmo cumpre com o Regulamento Geral da Proteção de Dados.

Funchal, 04 de novembro de 2022

Encarregado de Proteção de Dados

Assinado por ~~RE~~ Filipa Isabel Sousa Mota
Num. de Identificação: 10993715
Data: 2022.11.04 10:16:55+00'00'



Anexo 2 – Parecer da Comissão de Ética da Universidade da Madeira



PARECER Nº 44/CEUMA/2022, DE 15 DE DEZEMBRO

Sobre o pedido de apreciação pela Comissão de Ética da UMa do projeto de investigação: *“Humor, otimismo e bem-estar em contexto educativo: estudo exploratório”*.

A - RELATÓRIO

A apreciação do processo referente ao Pedido nº 44 de 2022, respeita ao estudo intitulado: *“Humor, otimismo e bem-estar em contexto educativo: estudo exploratório”*, no âmbito do projeto de dissertação do Mestrado No âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação na Universidade da Madeira, pela estudante Lia Rossana Pereira Nóbrega, orientado pela Professora Doutora Soraia Garcês, Professora Auxiliar da Faculdade de Artes e Humanidades da Universidade da Madeira. O estudo tem como objetivo principal entender a influência do humor e do otimismo no bem-estar dos profissionais da educação.

- a) Formulário de Pedido de Parecer à CEUMa;
- b) Declaração de consentimento informado;
- c) Parecer favorável emitido pelo Encarregado de Proteção de Dados da Universidade da Madeira;
- d) Declaração de compromisso de honra da investigadora;
- e) Questionário *online*;
- e) *Curricula* da estudante e da orientadora.

O estudo com data de início prevista para 01/09/2022 e de conclusão a 15/07/2023, tem como objetivo analisar o bem-estar, o otimismo e o humor no contexto educativo (Portugal Continental e ilhas).

A população-alvo será constituída por cerca de 300 elementos, maiores de 18 anos, que exerçam funções no contexto educativo, incluindo docentes e não docentes, sendo que os docentes podem ser de todos os níveis de ensino e os não docentes de todas as categorias profissionais (assistentes operacionais, técnicos superiores, psicólogos, técnicos terapeutas da fala, diretores da escola que não estejam a exercer funções docentes, pessoal da secretaria/administrativos, jardineiro...etc.).

Os dados serão recolhidos através da aplicação de um questionário online, a amostra será aleatória e a divulgação será feita através das redes sociais e contatos de e-mail disponíveis publicamente.

O documento de informação ao participante e consentimento informado segue a minuta da Universidade da Madeira. Este contém toda a informação necessária para



que o participante possa dar o seu consentimento informado, livre e esclarecido, nomeadamente: o objetivo do estudo, os instrumentos, a metodologia, o processo de recrutamento, a descrição de riscos, os benefícios, as medidas de anonimato e confidencialidade dos dados, os custos e compensações, a forma de tratamento dos dados e o caráter voluntário da participação, e a liberdade para interromper a mesma. Contém também a declaração de consentimento de que o participante fornece os dados de forma voluntária para fins científicos.

C - CONCLUSÃO

A CEUMa deliberou emitir parecer favorável à realização do estudo, tendo em conta os pressupostos indicados pelo principal investigador.

Aprovado por unanimidade, em reunião do dia 15 de dezembro de 2022.

A Presidente da CEUMa

Assinado por **RELI** **Jana Maria Gonçalves Rodrigues**
de Góis
Num. de Identificação: 10084399
Data: 2022.12.19 13:32:11+00'00'

Professora Doutora



CHAVE MÓVEL



as Rodrigues de Góis