



XVIII CONGRESSO INTERNACIONAL GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA

**3,4,5 SETEMBRO 2025
CAMPUS DE GUALTAR / BRAGA
UNIVERSIDADE DO MINHO**

30.º ANIVERSÁRIO
DESDE 1995 · XVIII CONGRESSO INTERNACIONAL
GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA

Livro de Atas do XVIII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia

Organizadores

Bento Silva; Leandro S. Almeida; Regina Alves; Anabela Cruz Santos, Luís Dourado; Alicia Risso; Manuel Peralbo; Eduardo Barca Enríques; Antonio Valle Aria, & Juan Carlos Brenlla Blanco

Setembro 2025



Universidade do Minho
Instituto de Educação



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



ASOCIACIÓN CIENTÍFICA
INTERNACIONAL DE
PSICOPEDAGOGÍA

REVISTA
DE ESTUDIOS
E INVESTIGACIÓN
EN PSICOLOGÍA
Y EDUCACIÓN

Editor: Centro de Investigação em Educação, do
Instituto de Educação, da Universidade do Minho



Ficha técnica

Título

LIVRO DE ATAS DO XVIII CONGRESSO INTERNACIONAL GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA

Organizadores

Bento Silva; Leandro S. Almeida; Regina Alves; Anabela Cruz Santos, Luís Dourado; Alicia Risso; Manuel Peralbo; Eduardo Barca Enríquez; Antonio Valle Aria, & Juan Carlos Brenlla Blanco

Editor

Centro de Investigação em Educação, do Instituto de Educação, da Universidade do Minho



Suporte

Eletrónico

Design da capa

ANACMYK

anacmyk@gmail.com

ISBN

978-989-8525-88-8

Data

Novembro de 2025

BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES NO ENSINO SUPERIOR: UM ESTUDO DIFERENCIAL EM FUNÇÃO DO GÉNERO

Adelinda Candeias

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, CHRC

aac@uevora.pt

Andreia Rodrigues

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, CHRC

Sandra Pais

Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, CHRC

Resumo

Este estudo analisa o bem-estar, a saúde física e mental, o stress, o burnout, os estilos de vida e a qualidade do sono de estudantes do ensino superior, explorando diferenças em função do género e do ano de curso. Participaram 322 estudantes da Universidade de Évora (70,8% mulheres; idade média = 20,29 anos, DP = 3,87; amplitude: 17–49 anos). Foram aplicados seis instrumentos validados para a população portuguesa: Índice de Bem-Estar Pessoal (IBEP), Questionário de Estado de Saúde SF-36, Questionário Breve de Stress Crónico de Leipzig (LKCS), Medida de Burnout de Shirom-Melamed (MBSM), Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e questionário FANTÁSTICO sobre estilos de vida. Os resultados mostram que os estudantes do sexo masculino apresentam melhores indicadores na maioria das dimensões físicas do SF-36, enquanto as estudantes do sexo feminino revelam níveis mais elevados de burnout e maior satisfação com as relações pessoais. O stress médio é semelhante entre géneros. A análise por ano de curso indica uma diminuição da saúde mental e um aumento do stress e degradação dos estilos de vida com a progressão académica. Observa-se, contudo, ligeira melhoria na qualidade do sono nos anos finais. Estes dados sugerem que intervenções de promoção de saúde no contexto académico devem considerar o género e o percurso académico, com foco na prevenção do burnout e promoção de estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: bem-estar, saúde mental, burnout, estudantes universitários, estilos de vida.

Introdução

A transição para o ensino superior representa um período crítico no ciclo de vida dos jovens adultos, marcado por profundas mudanças académicas, sociais e pessoais. Este processo implica a adaptação a novas exigências curriculares, maior autonomia e, muitas vezes, deslocação geográfica e afastamento da rede de suporte familiar. Tais mudanças podem repercutir-se significativamente na saúde física e mental, no bem-estar subjetivo e nos estilos de vida dos estudantes (Ibrahim et al., 2013; Stallman, 2010).

Estudos internacionais têm evidenciado níveis elevados de stress, ansiedade, sintomas depressivos e burnout em estudantes universitários (Salmela-Aro & Read, 2017). Um levantamento da *American College Health Association* (2022) indicou que mais de 40% dos estudantes reportaram sintomas de ansiedade moderada a grave, e cerca de 30% apresentaram níveis clinicamente significativos de depressão. Em contexto europeu, investigações apontam para prevalências semelhantes, sendo a pressão académica e a insegurança quanto ao futuro laboral, fatores centrais (Richardson et al., 2013).

Em Portugal, dados recentes sugerem que cerca de um terço dos estudantes apresenta sintomas de mal-estar psicológico clinicamente relevantes (Candeias et al., 2023; Jin et al., 2025). As diferenças de género são consistentes: mulheres tendem a reportar níveis mais elevados de stress, burnout e insónia, bem como piores indicadores de saúde mental, enquanto os homens apresentam, em média, melhor saúde física (Gomes et al., 2011).

Entre as variáveis com impacto no bem-estar universitário, destacam-se:

Saúde física e mental, avaliada por instrumentos multidimensionais como o SF-36, que permitem uma visão global do estado de saúde percebido;

Burnout académico, caracterizado por fadiga física e cognitiva e exaustão emocional;

Stress crónico, associado a dificuldades de adaptação, excesso de carga académica e problemas pessoais;

Qualidade do sono, que influencia diretamente o desempenho académico e a regulação emocional;

Estilos de vida, que incluem hábitos alimentares, prática de atividade física, consumo de substâncias e comportamentos preventivos.

O ano de curso também se revela uma variável relevante: estudos indicam que os anos iniciais

e intermédios podem estar associados a maior vulnerabilidade psicológica, devido ao processo de adaptação e ao aumento progressivo das exigências académicas (Misra & McKean, 2000; Salmela-Aro & Read, 2017).

Neste contexto, o presente estudo visa caracterizar o bem-estar, a saúde física e mental, o stress, o burnout, a qualidade do sono e os estilos de vida em estudantes do ensino superior e analisar as diferenças em função do género e do ano de curso. Pretende-se, assim, contribuir para uma compreensão aprofundada destes fenómenos e apoiar o desenho de intervenções de promoção de saúde no contexto académico.

Método

Desenho do Estudo

Este estudo apresenta um desenho quantitativo, transversal, descritivo e exploratório, com análise comparativa entre grupos definidos por género e ano de curso. A opção por um desenho transversal visou obter um retrato imediato e abrangente da saúde, bem-estar e estilos de vida dos estudantes universitários, permitindo a identificação de padrões e possíveis fatores de risco a considerar em futuras intervenções.

Participantes

A amostra foi composta por 322 estudantes da Universidade de Évora, recrutados de forma não probabilística, através de amostragem por conveniência, abrangendo várias áreas científicas e ciclos de estudo. Os critérios de inclusão definidos para o presente estudo foram: estar regularmente inscrito na Universidade de Évora no ano letivo 2024/2025, ter idade mínima de 17 anos e compreender e aceitar participar, manifestando consentimento informado. Foram excluídos os participantes que não completaram integralmente as secções obrigatórias do questionário ou que apresentaram respostas inconsistentes, nomeadamente padrões de resposta automáticos identificados através de itens de controlo. A Tabela 1 resume a caracterização sociodemográfica e académica da amostra.

Tabela 1*Caracterização da amostra (N = 322)*

Variável	Categoría	n	%
Sexo	Feminino	228	70,8
	Masculino	89	27,6
	Não resposta	5	1,6
Área do curso	Artes	29	9,0
	Ciências da Saúde	122	37,9
	Ciências Sociais e Humanas	67	20,8
	Ciências e Tecnologias	104	32,3
Grau académico	Licenciatura	301	93,5
	Mestrado	13	4,0
	Doutoramento	5	1,6
	Outros	3	0,9
Ano de curso	1.º	114	35,4
	2.º	137	42,5
	3.º	56	17,4
	4.º	12	3,7
	5.º ou mais	3	0,9
Situação professional	Estudante	274	85,1
	Trabalhador-estudante	45	13,9
	Pai/mãe estudante	3	0,9

Instrumentos

Para a avaliação do bem-estar foi utilizado o Índice de Bem-Estar Pessoal – IBEP (*Personal Wellbeing Index – Adult*, Pais-Ribeiro & Cummins, 2008), que mede a satisfação pessoal em oito

domínios: nível de vida, saúde, realização pessoal, relações pessoais, sentimento de segurança, ligação à comunidade, segurança futura e vida em geral. Cada item é respondido numa escala de 0 (extremamente insatisfeito) a 10 (extremamente satisfeito), sendo a cotação total obtida pela média das respostas e convertida numa percentagem da escala máxima (%SM). A versão portuguesa apresenta boa consistência interna ($\alpha = 0,85$) e validade adequada, com correlações significativas com outras medidas de bem-estar subjetivo.

A saúde física e mental foi medida com o Questionário de Estado de Saúde – SF-36 (Lopes Ferreira, 2000), instrumento que avalia oito dimensões de saúde percebida: função física, desempenho físico, dor corporal, saúde geral, vitalidade, função social, desempenho emocional e saúde mental. Os resultados são expressos numa escala de 0 a 100, em que valores mais elevados indicam melhor percepção da saúde. As oito dimensões podem ser agrupadas em dois componentes sumários: saúde física e saúde mental. O SF-36 apresenta valores de consistência interna que variam entre $\alpha = 0,78$ e $\alpha = 0,93$.

O Questionário Breve de Stress Crónico de Leipzig – LKCS (Candeias et al., 2023) foi utilizado para avaliar sete indicadores de stress crónico, incluindo perda de controlo, perda de sentido, raiva/insatisfação, capacidade de descanso, preocupações pessoais e apoio social. Cada item é avaliado numa escala de Likert de 1 (não corresponde) a 4 (corresponde totalmente), sendo que pontuações iguais ou superiores a 18 indicam presença de stress crónico. A versão portuguesa apresenta consistência interna de $\alpha = 0,83$.

O burnout foi medido com a Medida de Burnout de Shirom-Melamed – MBSM (Gomes, 2012), que avalia três dimensões: fadiga física, fadiga cognitiva e exaustão emocional. Os itens são respondidos numa escala de Likert de 1 (nunca) a 7 (sempre), permitindo calcular a pontuação total através da média das três subescalas. O instrumento apresenta excelente consistência interna (α global = 0,92) e validade adequada para contextos académicos e laborais.

A qualidade do sono foi avaliada com o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – PSQI (Gomes et al., 2011), composto por 19 itens que exploram sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência, duração, eficiência habitual, perturbações, uso de medicação para dormir e disfunção diurna. A pontuação total pode variar entre 0 e 21, sendo que valores superiores a 5 indicam má qualidade do sono. Na versão portuguesa, o instrumento apresenta consistência interna de $\alpha = 0,81$.

Por fim, os estilos de vida foram avaliados com o Questionário FANTÁSTICO (Silva et al.,

2014), que analisa dez dimensões relacionadas com hábitos e comportamentos de saúde, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. É constituído por 30 itens respondidos numa escala de 0 a 2 pontos, sendo a pontuação final multiplicada por 2. Pontuações abaixo de 72 indicam um estilo de vida baixo ou fraco. O questionário apresenta consistência interna de $\alpha = 0,89$.

Procedimento

O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade de Évora (Parecer n.º 44779). A recolha de dados decorreu no primeiro semestre do ano letivo 2024/2025, através de um questionário online desenvolvido na plataforma *Google Forms*. Antes de aceder ao questionário, os participantes eram informados sobre os objetivos do estudo, garantias de confidencialidade, anonimato e caráter voluntário da participação, sendo necessário assinalar a aceitação do consentimento informado para prosseguir. O questionário foi divulgado através de múltiplos canais: envio por e-mail institucional, partilha de QR Code em sessões presenciais e disponibilização em plataformas de comunicação internas da universidade. O período de recolha decorreu entre outubro e dezembro de 2024. Os dados foram exportados para o *SPSS* (versão 29) e analisados através de estatísticas descritivas (médias, desvios padrão, frequências e percentagens) e comparações exploratórias entre grupos definidos por género e ano de curso.

Resultados

A análise dos dados foi realizada no software IBM SPSS Statistics (versão 29). Foram calculadas estatísticas descritivas (médias e desvios padrão) para todas as variáveis, com separação por género e ano de curso. Embora não tenham sido aplicados testes inferenciais neste estudo exploratório, a interpretação dos resultados considerou diferenças médias relevantes e padrões consistentes entre grupos. A Tabela 2 apresenta as médias das variáveis avaliadas para estudantes do sexo feminino e masculino.

Tabela 2*Médias das variáveis de estudo por género*

Variável	Feminino (M)	Masculino (M)
Função física (SF-36)	90.79	96.05
Desempenho físico (SF-36)	67.35	71.77
Dor corporal (SF-36)	65.42	71.85
Saúde mental (SF-36)	47.36	46.26
Fadiga física (MBSM)	22.18	19.66
Fadiga cognitiva (MBSM)	21.45	18.58
Exaustão emocional (MBSM)	10.62	9.69
Burnout total (MBSM)	54.26	47.94
Satisfação com a vida (IBEP)	62.23	59.40
Stress total (LKCS)	16.21	16.54

Observa-se que os estudantes do sexo masculino apresentam médias mais elevadas nas dimensões físicas do SF-36, nomeadamente função física (diferença de +5,26 pontos), desempenho físico (+4,42) e menor dor corporal (+6,43). Estes resultados sugerem melhor percepção da capacidade física e menor impacto de limitações corporais no quotidiano. Por outro lado, as estudantes do sexo feminino registam valores mais altos em todas as dimensões de burnout, com destaque para a fadiga física (+2,52) e a fadiga cognitiva (+2,87), o que indica maior desgaste físico e mental associado à vida académica. Na satisfação com a vida, as mulheres apresentam uma ligeira vantagem (+2,83), particularmente no domínio das relações interpessoais, enquanto os homens se destacam na realização pessoal e segurança futura. O stress total apresenta valores muito próximos entre géneros, mas com tendência a maior dispersão no grupo masculino, o que sugere maior heterogeneidade de experiências de stress neste grupo.

A Tabela 3 apresenta as médias das principais variáveis por ano de curso, permitindo analisar as tendências ao longo do percurso académico.

Tabela 3*Médias das variáveis de estudo por ano de curso*

Ano	Saúde mental (SF-36)	Burnout total (MBSM)	Stress total (LKCS)	Estilos de vida (FANTÁSTICO)	Qualidade do sono (PSQI)
1.º	53.05	48.50	15.74	73.20	6.80
2.º	45.20	51.20	16.57	69.50	7.10
3.º	43.10	54.39	17.07	66.80	7.30
4.º	41.50	44.33	17.86	65.00	7.50
5.º	40.00	63.00	18.00	64.50	7.60

A saúde mental apresenta um declínio progressivo ao longo do curso, passando de 53.05 no 1.º ano para 40.00 no 5.º ano ou superior, o que sugere um agravamento gradual de sintomas emocionais e de bem-estar psicológico com o avanço académico. O burnout mostra um padrão não linear, com aumento do 1.º (48.50) ao 3.º ano (54.39), uma descida no 4.º (44.33) e um aumento acentuado no 5.º ano (63.00), possivelmente associado às exigências acrescidas da conclusão do curso e transição para o mercado de trabalho. O stress total aumenta de forma consistente, de 15.74 no 1.º ano para 18.00 no último, evidenciando acumulação de pressões académicas e pessoais. Os estilos de vida saudáveis deterioram-se de forma contínua, passando de 73.20 no 1.º ano para 64.50 no final do curso, indicando redução na prática de comportamentos protetores de saúde. Por outro lado, a qualidade do sono, medida pelo PSQI, apresenta uma ligeira melhoria nos anos mais avançados (de 6.80 para 7.60), o que pode refletir uma adaptação gradual aos ritmos académicos ou mudanças nas responsabilidades extracurriculares.

No conjunto, estes resultados apontam para dois períodos críticos no percurso académico: os anos intermédios (2.º e 3.º), marcados por maior desgaste emocional e deterioração de estilos de vida, e o último ano, associado a picos de burnout e stress. Estas evidências sustentam a necessidade de intervenções de promoção de saúde direcionadas para estes momentos específicos, com abordagens diferenciadas para estudantes de diferentes géneros.

Discussão

O presente estudo permitiu caracterizar, de forma exploratória, o bem-estar, a saúde física e mental, o burnout, o stress, a qualidade do sono e os estilos de vida de estudantes universitários, analisando diferenças em função do género e do ano de curso. Os resultados confirmam tendências documentadas na literatura nacional e internacional, evidenciando padrões distintos entre géneros e mudanças relevantes ao longo do percurso académico.

No que respeita às diferenças de género, verificou-se que os estudantes do sexo masculino reportam melhor percepção de saúde física, nomeadamente na função física, desempenho físico e menor dor corporal, o que está em linha com estudos anteriores que sugerem maior envolvimento masculino em atividade física regular e menor autoperceção de limitações funcionais (El Ansari et al., 2012; Ibrahim et al., 2013). Em contrapartida, as estudantes do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados de burnout, com destaque para a fadiga cognitiva e física, reforçando evidências de que as mulheres tendem a relatar maior exaustão emocional e sobrecarga académica (Salmela-Aro & Read, 2017; Stallman, 2010). Este padrão pode estar associado a uma maior exigência autoimposta, acumulação de responsabilidades extracurriculares e menor tempo de recuperação física e mental, aspectos já identificados em investigações nacionais (Candeias et al., 2023).

A satisfação com a vida foi ligeiramente superior nas mulheres, sobretudo em dimensões relacionadas com relações interpessoais e sentimento de pertença, confirmando resultados de investigações que apontam para maior valorização do suporte social por parte das estudantes (Richardson et al., 2013). O stress total apresentou valores semelhantes entre géneros, mas a maior variabilidade no grupo masculino poderá indicar que fatores individuais, como estratégias de coping e rede de apoio, influenciam de forma diferenciada a experiência de stress (American College Health Association [ACHA], 2022; Ibrahim et al., 2013).

A análise por ano de curso revelou um declínio consistente da saúde mental ao longo do percurso académico, o que confirma achados prévios que apontam para um agravamento de sintomas de ansiedade e depressão com o avanço nos estudos (Ibrahim et al., 2013; Stallman, 2010). Dois períodos merecem destaque: (1) os anos intermédios (2.º e 3.º), marcados por aumento do burnout, elevação do stress e deterioração de estilos de vida, fase que coincide com maior exigência curricular e decisões académicas críticas; e (2) o último ano, que apresentou picos de burnout e stress, possivelmente associados à carga de trabalhos finais, preparação para a transição profissional e

incerteza quanto ao futuro (Misra & McKean, 2000; Salmela-Aro & Read, 2017).

Os estilos de vida saudáveis apresentaram deterioração progressiva, passando de valores próximos do ideal no 1.º ano para níveis considerados baixos no final do curso. Esta tendência é preocupante, dado que comportamentos como alimentação equilibrada, prática regular de exercício e higiene do sono são fundamentais para a saúde e desempenho académico (ACHA, 2022; Silva et al., 2014). A ligeira melhoria na qualidade do sono nos últimos anos poderá refletir uma adaptação aos ritmos académicos ou menor sobrecarga de horários, mas a média mantém-se dentro de valores indicativos de sono de qualidade insuficiente (Gomes et al., 2011).

Estes resultados têm implicações relevantes para a promoção da saúde no ensino superior. Intervenções preventivas devem ser desenhadas com sensibilidade ao género e ao momento académico, priorizando: programas de prevenção de burnout com foco no desenvolvimento de competências de autorregulação emocional e gestão do tempo, especialmente dirigidos às estudantes do sexo feminino e aos alunos dos anos intermédios; promoção de estilos de vida saudáveis através de campanhas educativas, programas de atividade física supervisionada e estratégias de melhoria dos hábitos alimentares, com acompanhamento contínuo; apoio psicológico e mentoring académico no último ano, com ênfase na gestão do stress e preparação para a inserção profissional; e intervenções para higiene do sono que auxiliem os estudantes a desenvolver rotinas adequadas e minimizar comportamentos que prejudiquem a qualidade do descanso (Ibrahim et al., 2013; Jin et al., 2025; Salmela-Aro & Read, 2017; Stallman, 2010).

Conclusão

O presente estudo forneceu um panorama detalhado do estado de bem-estar e saúde de estudantes universitários, incorporando dimensões físicas, mentais, comportamentais e de hábitos de vida, e analisando diferenças em função do género e do ano de curso. Os resultados apontam para um quadro multifacetado, onde se destacam a melhor percepção de saúde física entre os estudantes do sexo masculino e a maior incidência de burnout, fadiga e desgaste emocional entre as estudantes do sexo feminino. Esta assimetria de género reforça a importância de considerar variáveis psicossociais e culturais no planeamento de programas de promoção de saúde dirigidos ao contexto universitário.

A análise longitudinal transversal, ao comparar anos de curso, revelou padrões críticos: o

agravamento contínuo da saúde mental, a deterioração progressiva dos estilos de vida e o aumento do stress ao longo do percurso académico, com dois momentos particularmente vulneráveis – os anos intermédios e o último ano. Estes períodos coincidem com picos de exigência académica, tomadas de decisão relevantes para a trajetória profissional e, no caso do último ano, transições importantes para o mercado de trabalho. A ligeira melhoria observada na qualidade do sono nos anos finais, embora positiva, não é suficiente para compensar as outras áreas de declínio, e sugere que a adaptação aos ritmos académicos não elimina a necessidade de intervenções específicas.

Do ponto de vista aplicado, os resultados sustentam a necessidade de estratégias de prevenção e promoção da saúde direcionadas e adaptadas. Estas devem incluir programas de gestão do stress e prevenção do burnout, iniciativas para melhoria dos estilos de vida (nutrição, atividade física, higiene do sono), e ações que fortaleçam as redes de suporte social. É fundamental que as instituições de ensino superior assumam um papel ativo na implementação destas medidas, garantindo recursos acessíveis, apoio continuado e avaliação periódica do impacto das intervenções.

Este estudo contribui para o campo científico ao oferecer dados recentes e abrangentes sobre múltiplas dimensões da saúde estudantil, num contexto nacional, utilizando instrumentos validados e reconhecidos internacionalmente. Contudo, apresenta limitações, nomeadamente a natureza transversal do desenho, que não permite estabelecer relações causais, e a utilização de auto-relato, que pode estar sujeito a enviesamentos de percepção. Futuras investigações deverão recorrer a desenhos longitudinais para acompanhar a evolução destes indicadores ao longo do tempo e integrar métodos mistos que combinem dados quantitativos e qualitativos, permitindo captar a complexidade das experiências estudantis.

Em síntese, os resultados obtidos reforçam a premência de uma abordagem integrada, preventiva e sustentada à saúde e bem-estar no ensino superior, que considere as especificidades de género, as fases críticas do percurso académico e a interação entre fatores físicos, psicológicos e sociais. Esta visão abrangente poderá não só melhorar a qualidade de vida dos estudantes, como também potenciar o seu sucesso académico e a sua adaptação às exigências da vida profissional e pessoal.

Referências

- American College Health Association. (2022). *American College Health Association-National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Fall 2021*. Silver Spring, MD: American College Health Association.
- Candeias, A., Galindo, E., Reschke, K., Félix, A., & Silva, C. (2023). *Questionário Breve de Stress Crónico de Leipzig – versão portuguesa*. Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/35438>
- El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries—A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11, 28. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-28>
- Gomes, A. R. (2012). Medida de “Burnout” de Shirom-Melamed (MBSM). Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. A., Tavares, J., & Azevedo, M. H. P. (2011). Sleep and academic performance in undergraduates: A multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiology International*, 28(9), 786-801. <https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jin, L.-Q., Pan, C.-W., Zhao, C.-H., Li, D.-L., Wu, Y.-B., & Zhang, T.-Y. (2025). Perceived social support and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: A moderated chain mediation model. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(1), 29–40. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.057962>
- Lopes Ferreira, P. (2000). *Criação da versão portuguesa do MOS SF-36. Parte I- Adaptação cultural e linguística*. Acta médica portuguesa, 13(1-2), 55–66. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11059056/>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Pais-Ribeiro, J., & Cummins, R. (2008). O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. In: I.Leal, J.Pais-Ribeiro, I. Silva, & S.Marques (Edts.). *Actas do 7º*

congresso nacional de psicología da saúde (pp. 505-508). Lisboa, PT: ISPA. ISBN-978-972-8400-82-8

Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2013). The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1148-1162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.009>

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>

Silva, A. M., Brito, I. S., & Amado, J. M. C. (2014). Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(6), 1901-1909. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014196.04822013>

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>