



## Promoção do Sentido de Vida como Fator Autoprotetivo em Adolescentes: uma abordagem da Psicologia Positiva

*Isabela Aparecida Caixeta Gonçalves  
Julia Alves*

*Higor Rodrigues de Faria*  
Centro Universitário de Anápolis- UniEvangélica

*Margareth Regina Gomes Veríssimo de Faria*

Centro Universitário de Anápolis- UniEvangélica  
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

57

*Daniela Sacramento Zanini*

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

*Daniela Cristina Campos*

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

### Resumo

Este estudo teve por objetivo avaliar os níveis de sentido de vida e seus efeitos na promoção de saúde e qualidade de vida em adolescentes em contexto escolar, através de intervenções baseadas em constructos da psicologia positiva, além de avaliar se tais intervenções podem reduzir pensamentos e comportamentos disfuncionais dos participantes e promover habilidades sociais e aspectos relacionados ao sentido de vida. Trata-se de um estudo empírico de natureza aplicada e abordagem mista. O procedimento de pesquisa adotado foi a pesquisa de campo, tendo o estudo caráter exploratório. Inicialmente participaram deste estudo 30 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 12 e 16 anos, estudantes de uma escola pública. Todavia, somente foram incluídos na análise dos resultados aqueles que participaram de todo o processo interventivo (N=8). Utilizou-se como instrumentos o Questionário de Sentido de Vida (QSV), aplicado anterior e posteriormente à realização das intervenções, e registros documentais realizados durante as oficinas interventivas, para avaliação qualitativa dos resultados. Os resultados apresentados não são significativos ( $p < 0,05$ ) do ponto de vista estatístico, contudo, ao serem analisados qualitativamente, apresentam indícios de eficácia sustentando, por fim, o pressuposto de que intervenções positivas podem reduzir pensamentos e comportamentos disfuncionais, além de promover aspectos do sentido de vida. Concluiu-se, então, que a aplicação das oficinas proporcionou não só o acréscimo nas medidas no que diz respeito ao sentido de vida dos adolescentes, mas também possibilitou a promoção de habilidades sociais e estratégias de coping que poderão ser utilizadas pelos participantes, frente a futuras situações estressoras.

**Palavras-chave:** adolescentes; intervenções; sentido de vida

## Promotion of the Meaning of Life as a Self-Protective Factor in Adolescents: a Positive Psychology Approach

### Abstract

This study aimed to assess the levels of meaning of life and its effects on health promotion and quality of life in adolescents in school contexts, through interventions based on positive psychology constructs, in addition to assessing whether such interventions can reduce thoughts and behaviors dysfunctional aspects of the participants and promote social skills and aspects related to the meaning of life. It is an empirical study of an applied nature and a mixed approach. The research procedure adopted was field research, the study having an exploratory character.

Initially 30 adolescents of both sexes, aged between 12 and 16 years old, students from a public school participated in this study. However, only those who participated in the entire intervention process were included in the analysis of the results (N = 8). The instruments used were the Life Sense Questionnaire (QSV), applied before and after the interventions, and documentary records made during the interventional workshops, for the qualitative evaluation of the results. The results presented are not statistically significant ( $p < 0.05$ ), however, when analyzed qualitatively, they show evidence of effectiveness, finally supporting the assumption that positive interventions can reduce dysfunctional thoughts and behaviors, in addition to promoting aspects of the meaning of life. It was concluded, then, that the application of the workshops provided not only the increase in measures regarding the sense of life of adolescents, but also enabled the promotion of social skills and coping strategies that could be used by participants in the face of future stressful situations.

**Keyword:** adolescence; interventions; meaning of life

Por décadas a ciência psicológica teve a psicopatologia como principal fonte de estudo e investigação. Seligman e Csikszentmihalyi (2000) apontam que o enfoque em pesquisas em psicopatologia mostrou-se ainda mais frequente após o fim da segunda guerra mundial, onde profissionais psicólogos se depararam com demandas de acentuado sofrimento psíquico, decorrente da devastação física e emocional causada pela guerra, e passaram a realizar pesquisas voltadas à cura de doenças mentais, que resultaram em um avanço na compreensão e tratamento de diversas psicopatologias.

Pacico e Bastianello (2014) ressaltam que o fato de a psicologia passar por um longo período de enfoque quase exclusivamente curativista, acarretou na falta de atenção a demais aspectos psicológicos que investigassem acerca de pontos positivos e saudáveis do ser humano. Após pesquisadores descobrirem que as virtudes e potencialidades humanas agem preventivamente contra psicopatologias, houve necessidade de que a psicologia dispusesse de um novo foco: um olhar a partir das virtudes humanas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A psicologia positiva é a ciência psicológica que estuda os pontos fortes e as experiências positivas do Humano (Reppold, Gurgel, & Almeida, 2018), por isso também é uma área que se articula com a Psicologia da Saúde (Zanini, Faria & Campos, 2019), pois inclui o estudo sobre os temas como espiritualidade, otimismo, esperança, gratidão e bem-estar (Hutz & Reppold, 2018). O principal objetivo dessa vertente é a potencialização das qualidades e dos aspectos subjetivos saudáveis do Ser, destacam Seligman e Csikszentmihalyi (2000). Para Sheldon e King (2001) a psicologia positiva traz uma diferente perspectiva aos psicólogos, dando ênfase e apreciando as potencialidades e capacidades humanas. Os estudiosos da psicologia positiva não têm intuito de depreciar os estudos voltados a psicopatologias, e sim compreender o Humano em sua totalidade, investigando também suas

emoções e traços positivos, pois acreditam que intervenções que aliviam o sofrimento e aumentam a felicidade são essenciais para que hajam resultados efetivos (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Dentre as principais temáticas abordadas pela psicologia positiva, destacam-se o bem-estar, satisfação com a vida, esperança, otimismo e felicidade (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Alguns temas estudados pela psicologia positiva são semelhantes aos já abordados por outras vertentes psicológicas, porém, os mesmos ressaltam falha dos estudiosos ao não construírem bases teóricas e empíricas acerca dos temas, adotando premissas sem suas respectivas evidências científicas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Os psicólogos precursores da psicologia positiva não afirmam ter descoberto uma nova ciência, e sim que deram vida a uma ciência já estudada, mas que ainda não apresentava evidências comprobatórias de validade (Peterson & Park, 2003). Para eles, o termo psicologia positiva diz respeito à união de diversas teorias que seguiam dispersas até então, mas que buscam um só objetivo: descobrir o que torna a vida mais valiosa (Peterson & Park, 2003).

Pacico e Bastianello (2014) ressaltam que estudos salientam forte correlação entre a psicologia positiva e a psicologia humanista, corroborando para proposições que afirmam que a psicologia positiva possui raízes voltadas a vertente humanista. Um dos pilares da psicologia humanista que se relaciona com a psicologia positiva está a busca por auxiliar os indivíduos a alcançarem o real sentido de suas vidas, sendo esse elemento imprescindível para a promoção do bem-estar psicológico dos sujeitos (Damásio, 2013), já que bem-estar tem sido também apontado como importante na prevenção à depressão e como promotor de maior satisfação com a vida (Cintra & Guerra, 2017).

Entende-se que a busca pelo sentido de vida permeia o ser humano há anos, sendo esse um dos principais questionamentos existenciais. Inúmeras áreas do conhecimento buscaram a compreensão do tema, perpassando pela Filosofia, Teologia e Psicologia, ressalta Damásio (2013). Na psicologia positiva, o sentido da vida é considerado um tema em conexão com a abordagem humanista, principalmente nos fundamentos da logoterapia, vertente psicoterápica criada pelo psiquiatra austríaco Viktor Frankl (Oro, 2009).

Estudiosos consideram o sentido de vida como um senso de compreensão da existência humana, onde os indivíduos possuem propósitos, metas e objetivos de vida que, quando cumpridos, resultam na sensação de realização existencial (Steger, 2009), tendo, então, o sentido de vida forte ligação com o bem-estar, visto que sujeitos que apresentam maiores níveis de sentido de vida, tendem a apresentar maior índice de bem-estar (Ho, Cheung & Cheung, 2010).

Em diversas fases do ciclo vital, o ser humano pode manifestar sentimentos de desesperança causados por motivos internos ou externos, visto isso, promover as sensações prazerosas, que dão sentido e valor à vida, podem ser consideradas estratégias de enfrentamento para a prevenção de crises (Aquino, Silva, Figueiredo, Dourado, & Farias, 2011).

A adolescência é a fase de transição entre a infância e a idade adulta, conhecida por ser uma fase de desenvolvimento e de mudanças físicas, psíquicas, sociais e culturais. Segundo Arpini e Quintana (2003) essa é uma etapa de grande importância na vida dos sujeitos, pois encontra-se diretamente interligada a construção da identidade do indivíduo. Por outro lado, existe também dificuldades emocionais e psicológicas como a presença de sintomas ansiogênicos são também evidenciados nesse público (Grolli, Wagner, & Dalbosco, 2017). Tais achados demonstram necessidade de que hajam intervenções preventivas adequadas à essa população que combatam os fatores de risco e potencializem os fatores de proteção a psicopatologias (Erse et al., 2016).

De acordo com Fernandes (2019), intervenções pautadas em psicologia positiva têm obtido respostas altamente satisfatórias, resultando no aumento de fatores protetivos e na diminuição de afetos negativos dos participantes. Após intervenções positivas realizadas com adolescentes em escolas distintas de Israel, cujo objetivo principal era aumentar escores de bem-

estar, satisfação com a vida, alegria, realização e apoio social, os pesquisadores observaram que, após o término das intervenções, os estudantes apresentaram melhora no relacionamento entre pares, maior frequência de emoções positivas e melhor desempenho escolar (Shoshani, Steinmetz, & Kanat-Maymon, 2016; Faria, Zanini, & Pasian, 2020).

Em outro estudo realizado com público alvo adolescente, denominado *Penn Resiliency Program* (PRP), pesquisadores buscaram promover otimismo, aumentar a capacidade de lidar com situações estressoras e prevenir episódios depressivos trabalhando temas como assertividade, criatividade, tomada de decisão e estratégia de *coping* (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009). Como resultado os pesquisadores descobriram que as intervenções aplicadas reduzem e previnem sintomas de depressão, ansiedade, desesperança e problemas comportamentais, além de evocarem habilidades sociais, emoções positivas e engajamento na aprendizagem dos participantes das intervenções (Seligman et al., 2009).

Intervenções baseadas em psicologia positiva, tendo como público alvo adolescentes em contexto escolar, têm demonstrado bons resultados (Fernandes, 2019; Zanini, Campos, Faria, & Peixoto, 2018), inclusive com resultados positivos quando realizadas nas práticas educativas apontando melhor desempenho acadêmico, melhor qualidade de vida e melhores índices em otimismo, autoeficácia e criatividade (Nakano, 2018).

Todavia, a validação da eficácia de tais intervenções é um fator a ser realizado, visto que há comprovação de que adolescentes felizes, e que apresentem propósito de vida, tendem a apresentar melhor desempenho escolar, facilidade de aprendizagem e, conseqüentemente, apresentam mais atenção e pensamento criativo (Fernandes, 2019).

A literatura demonstra que intervenções positivas voltadas à promoção de sentido de vida têm apresentado resultados relevantes. Um estudo aplicado em idosos residentes de um asilo em Teerã demonstrou que Intervenções em psicologia positiva influenciam diretamente no índice de satisfação e significado de vida (Kashaniyan & Koolae, 2015). Os resultados satisfatórios vão além do público idoso pois, segundo Laszlo, Piko e Steger (2012), os jovens podem buscar mais significado em suas vidas através do desenvolvimento de suas potencialidades. Aquino et. al. (2011) desenvolveram uma proposta de intervenção grupal cujo principal objetivo era a prevenção do

vazio existencial em adolescentes em contexto escolar. A realização de tal intervenção resultou no desenvolvimento e promoção de sensação de sentido de vida, mostrando progressão no nível de realização existencial dos indivíduos. Posteriormente, este estudo foi reaplicado com objetivo de ampliar sua avaliação dando maior enfoque no processo de implementação e nos resultados da intervenção, e os resultados do estudo indicaram aumento na percepção de sentido de vida e diminuição de afetos negativos, apresentando indícios favoráveis à aplicabilidade da intervenção (Luz, Murta, & Aquino, 2017).

Visto a escassez de estudos científicos brasileiros utilizando intervenções em psicologia positiva em adolescentes escolares (Fernandes, 2019), o presente estudo busca avaliar os níveis de sentido de vida e seus efeitos na promoção de saúde e qualidade de vida em adolescentes em contexto escolar, através de intervenções baseadas em constructos da psicologia positiva. Através deste estudo busca-se também avaliar os seguintes pressupostos: intervenções positivas podem aumentar aspectos relacionados ao sentido de vida dos participantes; intervenções positivas podem reduzir pensamentos e comportamentos disfuncionais; e intervenções positivas são capazes de promover habilidades sociais dos participantes

### Método

Trata-se de um estudo empírico de natureza aplicada e abordagem mista (quantitativa e qualitativa). O procedimento de pesquisa adotado foi a pesquisa de campo, onde os dados e informações foram extraídos do contexto em que os participantes se encontram, especificamente, do contexto escolar. O presente estudo teve caráter exploratório, onde teve-se por intuito familiarizar-se com a temática investigada, buscando a construção de conhecimentos que possam ser futuramente aplicados em demais estudos.

### Participantes

Participaram deste estudo 30 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 12 e 16 anos, estudantes de uma escola pública. Para a realização do estudo utilizou-se uma amostra de conveniência, onde a escolha dos alunos participantes do estudo ficou a cargo da direção da unidade escolar.

Utilizou-se como critério de inclusão: estar matriculado e com frequência ativa no colégio em questão, aceitar participar voluntariamente do estudo, participar de todas as intervenções propostas e responder os instrumentos aplicados durante os encontros.

### Instrumentos

Inicialmente os participantes responderam um breve Questionário de Avaliação Sociodemográfica, composto por nove perguntas, sendo elas abertas e fechadas, utilizadas para coletar dados sobre gênero, idade, filiação, relacionamento amoroso e religiosidade.

Os participantes responderam também o Questionário de Sentido de Vida (QSV), que se trata da versão do *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006), validada em território brasileiro por Damásio e Koller (2015). O QSV é um instrumento de autorrelato que avalia dois fatores, sendo eles: presença de sentido e busca por sentido (Aquino et al., 2015). Este instrumento é composto por 10 itens, expressados em forma de afirmações, que avaliam os índices de busca por sentido (por exemplo, “Ando a procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido”) e presença de sentido de vida (por exemplo, “A minha vida tem um sentido claro”) através de uma escala tipo Likert de sete pontos, em que 1 consiste em “Absolutamente Falso” e 7 consiste em “Absolutamente Verdadeiro”. O instrumento apresenta índices adequados de confiabilidade ( $\alpha = 0,90$ ) para uso em população brasileira, apresentando-se recomendável à diversos grupos etários (jovens, adultos e idosos), independente do sexo (Damásio & Koller, 2015; Damásio, 2013).

Para coleta de dados qualitativos, realizou-se um registro documental das oficinas aplicadas. Ao final de cada oficina foram produzidos diários de campo visando, assim, o registro de observações realizadas durante os encontros, sobretudo acerca de respostas comportamentais (verbais ou não-verbais) dos participantes ao decorrer das intervenções. Os dados colhidos foram examinados através de análise do conteúdo dos registros, realizada por levantamento de dados qualitativos (em especial, relatos verbais dos participantes) que comprovassem, ou não, a promoção de estratégias de *coping* nos participantes do estudo, a partir das intervenções realizadas.

## Procedimentos

O plano de ação que deu origem a este estudo faz parte de um projeto de pesquisa mais amplo, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (CAAE nº 01259018.9.0000.0037).

Para o desenvolvimento deste estudo realizou-se, inicialmente, uma visita no ambiente escolar onde foi apresentado o projeto de intervenção à direção do colégio, contendo o planejamento, temáticas e elaboração das oficinas durante o primeiro semestre de 2019. Após a escolha dos adolescentes participantes do estudo, por parte da direção escolar, os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram entregues aos adolescentes, para colhecer a autorização de seus responsáveis. Com a autorização em mãos, deu-se início às intervenções propostas. Os participantes foram então divididos em dois grupos, aqui referidos por Grupo A e Grupo B, compostos por 15 estudantes cada. As temáticas trabalhadas em ambos os grupos, e seu respectivo tempo de duração aconteceram de formas similares.

Ao todo foram realizadas 15 oficinas semanais, sendo 8 realizadas no Grupo A e 7 realizadas no Grupo B. Cada encontro durou em média 40 minutos, onde foram abordadas as seguintes temáticas: autoconhecimento, autoestima, emoções, otimismo, apoio social, habilidades sociais, estratégias de *coping* e a oficina de encerramento das intervenções, que englobaria todos os temas citados.

Ambos os grupos (A e B) abordaram as temáticas em ordem similar, porém, os grupos aconteceram em momentos distintos. As intervenções do Grupo A iniciaram primordialmente e as do Grupo B só tiveram início a partir da sétima semana de encontro do Grupo A, quando os encontros do primeiro grupo (A) chegava ao fim.

A primeira oficina teve início com a apresentação dos integrantes da equipe. Os Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) foram entregues aos participantes, sendo explicitado aos mesmos que a participação se daria de forma voluntária, não havendo obrigação em aceitar. Após a entrega dos Termos, também foi solicitado que os estudantes respondessem, pela primeira vez, ao Questionário Sociodemográfico e ao QSV para que, posteriormente, a correlação de resultados pré e pós-intervenções pudesse ser realizado. Ainda neste dia, foi trabalhado o

autoconhecimento através de uma dinâmica de apresentação dos participantes e de questionamentos acerca da percepção que os mesmos possuem em relação a si mesmo. O principal objetivo desta oficina foi promover autoconhecimento e interação grupal, tendo também como finalidade o início do vínculo grupal entre os participantes.

A segunda oficina realizada abordou a temática “autoestima”, e gerou reflexão nos participantes a respeito do autoconceito, da percepção que tinham de si mesmo e as estratégias de promoção de autocuidado e autopreservação. Neste dia houve o recolhimento dos TCLE devidamente assinados pelos responsáveis.

A terceira oficina trabalhou as emoções e teve objetivo de auxiliar os estudantes a identificar, reconhecer e entender as emoções, visando a promoção de competências socioemocionais através de dinâmicas interventivas.

A temática escolhida para a quarta oficina foi otimismo. A partir do tema buscou-se apresentar seu conceito e formas de colocá-lo em prática. A oficina baseou-se em dinâmicas reflexivas e em discussões acerca de exemplos de superação e coragem, buscando, assim, promover o otimismo e a determinação.

Durante a quinta oficina foi trabalhado a importância de se estabelecer redes de apoio social e afetivo para a prevenção de situações de risco e a promoção de bem-estar, gerando reflexões acerca das redes de apoio que os participantes possuíam e de como aquelas pessoas são necessárias na construção da história e da identidade dos mesmos.

Na sexta oficina abordou-se a temática “habilidades sociais”, cujo principal objetivo foi desenvolver comunicação assertiva, conscientizando os participantes sobre meios efetivos e não agressivos de convivência através de interação grupal. Foi solicitado que as atividades propostas durante a oficina fossem também praticadas como exercícios diários.

No sétimo encontro, trabalhou-se a temática *coping* onde teve-se como principal objetivo desenvolver estratégias de enfrentamento para situações estressoras e/ou de violência, instruindo os participantes sobre formas de lidar com situações de dano e ameaça.

O Grupo A dispôs de mais um encontro, sendo este o oitavo, onde foi apresentada uma retrospectiva das oficinas e suas respectivas

temáticas. Esta oficina foi aberta à depoimentos e feedback dos participantes, sendo concluída com dinâmicas reflexivas acerca da importância das conexões que estabelecemos ao longo da vida, encerrando, assim, os encontros grupais. Neste dia aplicou-se novamente o QSV para a realização da correlação de resultados pré e pós intervenções.

O Grupo B concluiu as intervenções no sétimo encontro, trabalhando a temática  *coping* . Ainda no sétimo encontro realizou-se a oficina de encerramento, onde os participantes deram feedback a respeito das intervenções realizadas. Neste dia, deu-se abertura à depoimentos dos participantes, que relataram experiências pessoais vivenciadas a partir dos encontros. Ressalta-se que os relatos colhidos dos participantes foram reproduzidos no registro documental das oficinas.

## Resultados

Inicialmente têm-se os resultados quantitativos relativos à aplicação do instrumento QSV no que antecede e sucede a realização das intervenções. A comparação de médias foi realizada através do teste t de Student, onde houve a comparação de resultados dos indivíduos que participaram do processo completo (N=8).

A Tabela 1 mostra que os itens do instrumento não apresentaram significância estatística ( $p < 0,05$ ). No entanto, ao analisar os valores das médias das respostas de cada item, em sua primeira (M.P.A.) e segunda (M.S.A.) aplicação, observa-se leve disparidade entre as respostas dos participantes.

Tabela 1  
*Médias Relativas às Aplicações Anteriores e Posteriores à Realização das Intervenções*

Itens	Média		N	DP		Erro padrão da média		p
	P.A.	S.A.		P.A.	S.A.	P.A.	S.A.	
1. Eu compreendo o sentido da minha vida	3,75	3,88	8	1,035	,991	,017	,259	,598
2. Ando a procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido	4,75	5,13	8	1,982	,835	,058	,903	,567
3. Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida	4,13	4,63	8	1,458	1,188	,339	,927	,227
4. A minha vida tem um sentido claro	2,88	3,38	8	1,126	,916	,519	,001	,351
5. Sei o que torna a minha vida significativa	3,88	3,75	8	1,642	1,282	,310	,004	,836
6. Descobri um sentido de vida que me satisfaz	4,29	4,25	7	1,113	1,496	,421	,565	1,000
7. Estou sempre à procura de alguma coisa que torne minha vida significativa	4,75	5,00	8	1,488	1,069	,526	,378	,668
8. Estou à procura de um sentido ou missão para minha vida	4,88	5,00	8	1,458	1,069	,515	,378	,598
9. A minha vida não tem sentido claro	4,75	4,00	8	1,832	1,512	,648	,535	,285
10. Ando à procura de sentido na minha vida	5,38	5,25	8	,916	1,282	,324	,453	,598

*Nota.* N= Número de participantes; P.A.= Primeira Aplicação; S.A.= Segunda Aplicação; DP= Desvio Padrão; p= Significância.

Os itens 1 (eu compreendo o sentido da minha vida [M.P.A.= 3,75; M.S.A.=3,88]), 2 (ando

à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido” [M.P.A.= 4,75; M.S.A.=

5,13]), 3 (estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida [M.P.A.= 4,13; M.S.A.= 4,63]), 4 (a minha vida tem um sentido claro [M.P.A.= 2,88; M.S.A.= 3,38]), 7 (estou à procura de alguma coisa que torne minha vida significativa [M.P.A.= 4,75; M.S.A.= 5,00]) e 8 (estou à procura de um sentido ou missão para minha vida [M.P.A.= 4,88; M.S.A.= 5,00]), apresentaram acréscimo nas médias em relação à primeira aplicação do instrumento, o que sugere o aumento do sentido de vida nos participantes. Os itens 5 (sei o que torna minha vida significativa [M.P.A.= 3,88; M.S.A.= 3,75]), 6 (descobri um sentido de vida que me satisfaz [M.P.A. e M.S.A.= 4,29]) e 10 (ando à procura de sentido na minha vida [M.P.A.= 5,38; M.S.A.= 5,25]) apresentaram médias inferiores em relação a primeira aplicação, já o item 9 (a minha vida não tem um sentido claro [M.P.A.= 4,75; M.S.A.= 4,00]) apresentou decréscimo em sua média, sugerindo assim que as oficinas possibilitaram maior percepção de um sentido na vida dos participantes.

Observa-se, através da análise dos valores das médias, que os participantes passaram a demonstrar respostas mais favoráveis no que se refere à busca por um sentido de vida (itens 2, 3, 7 e 8) e que, entre a primeira e segunda aplicação do instrumento, houve uma resignificação acerca desse sentido, apresentando agora os participantes maior compreensão do sentido de suas vidas (itens 1, 4 e 9). Os resultados quantitativos deste estudo confirmam o pressuposto de que intervenções positivas podem aumentar aspectos relacionados ao sentido de vida dos participantes.

Embora os dados quantitativos apresentados não demonstrem resultados estatisticamente significativos, a análise qualitativa realizada a partir de relatórios e diários de campo, preenchidos ao final de cada oficina, sustenta a afirmativa de que as intervenções aplicadas apresentaram indícios de eficácia nos adolescentes participantes do estudo. Esta afirmação se dá ao fato de que a comprovação de significância de um estudo não implica apenas ao índice de significância estatística, mas também à significância clínica, visto que um estudo pode ser estatisticamente e/ou clinicamente relevantes (Victor & Paes, 2010). Assim, compreende-se que a insignificância estatística não indica a ausência de êxito das intervenções, mas sim que não houveram evidências satisfatoriamente consistentes que comprovassem tal significância (Loureiro & Gameiro, 2011).

A partir da análise do conteúdo dos registros, constatou-se que as intervenções colaboraram para mudança de pensamentos

disfuncionais dos adolescentes como, por exemplo, pensamentos que induziam a prática de comportamentos autolesivos (relatos P1 e P2). Constatou-se também que as intervenções auxiliaram os participantes a adquirirem habilidades sociais, como, por exemplo, o enfrentamento de problemas (relatos P2 e P3). Os resultados da análise qualitativa deste estudo confirmam o pressuposto inicial de que intervenções positivas podem reduzir pensamentos e comportamentos disfuncionais, sendo também capaz de promover habilidades sociais dos participantes.

Durante as intervenções alguns participantes relataram que as oficinas os possibilitaram potencializar suas habilidades sociais como, por exemplo, lidar e enfrentar situações difíceis. Um dos participantes (P1) expressou gratidão ao relatar que ultimamente se sentia “pra baixo” e, devido a isso, mantinha pensamentos autodestrutivos, mas as oficinas o permitiram refletir e ressignificar tais ações, possibilitando a eliminação de tais pensamentos.

Foram observadas também falas como: P2: “Já tive vontade de fazer coisas ruins contra mim, mas nunca cheguei a fazer nada, só pensei... o grupo me ajudou a parar de pensar nisso, porque isso é errado, não é assim que se resolve as coisas” e P3: “já sofri bullying na outra escola, me machucaram, ficava muito triste e, por causa disso, parei de cantar na frente das pessoas. Hoje já canto na igreja. O grupo me ajudou a superar isso”.

De forma geral, compreende-se que os participantes reagiram positivamente às intervenções realizadas. A aplicação das oficinas proporcionou, não só o acréscimo nas medidas no que diz respeito ao sentido de vida dos adolescentes, mas também possibilitou a promoção de habilidades sociais e estratégias de *coping* que poderão ser utilizadas pelos participantes, frente a futuras situações estressoras. Tais resultados sustentam os pressupostos iniciais deste estudo.

## Discussão

Este estudo buscou avaliar os níveis de sentido de vida e sua repercussão na promoção de saúde, qualidade de vida e estratégias de *coping* em um grupo de adolescentes de uma escola pública, tendo por base intervenções positivas realizadas. Os resultados demonstraram leve acréscimo nos níveis de sentido de vida dos adolescentes participantes, ao ter por base o quantitativo alcançado a partir

das médias de suas respostas. Os resultados obtidos não se apresentaram estatisticamente significativos, o que não quer dizer que não foram clinicamente relevantes (Loureiro & Gameiro, 2011).

A análise dos relatos verbais dos participantes deste estudo mostrou que, após a realização das oficinas, houveram mudanças em comportamentos disfuncionais dos adolescentes, propiciando assim que adquirissem novas habilidades sociais e repertórios mais assertivos. Os resultados desse estudo corroboram com os resultados apresentados por Seligman et al. (2009), que enfatiza, dentre outras questões, a efetividade de intervenções positivas como estratégias que reduzem e previnem problemas comportamentais e promovem habilidades sociais.

O presente estudo demonstrou também que o desenvolvimento de potencialidades humanas através de intervenções auxiliou os adolescentes participantes na busca por sentido de vida, confirmando o que alguns estudiosos vêm apresentando em seus trabalhos, como o de Kashaniyan e Koolae (2015) que, após estudo realizado com idosos, afirmam que intervenções baseadas em psicologia positiva tem forte influência nos níveis de sentido de vida.

Desse modo, este estudo reforça os resultados apresentados pela literatura científica, que enfatizam a utilização de intervenções grupais para o desenvolvimento de potencialidades, em especial o acréscimo nos níveis de sentido de vida (Aquino et. al., 2011).

Este estudo analisou a aplicabilidade e efetividade de intervenções em psicologia positiva em um grupo restrito de adolescentes em contexto escolar, avaliando os índices de sentido de vida apresentados anterior e posteriormente às oficinas interventivas.

### ***Limitações e Futuras Pesquisas***

Compreende-se que, ao decorrer do estudo, houve relativa perda amostral. Inicialmente a pesquisa contava com 30 participantes, contudo, após a realização das intervenções, restaram apenas 8 participantes que adequavam-se aos critérios de inclusão. O número reduzido de participantes finais pode afetar diretamente os resultados quantitativos do estudo, em especial no que diz respeito a significância estatística,

visto que, de acordo com Victor e Paes (2010), quanto menor o tamanho amostral, mais chances o estudo terá de afirmar erroneamente que não houve diferença significativa.

Para trabalhos futuros sugere-se a ampliação da amostra, visando a diminuição da perda amostral, o que, conseqüentemente, aplicará na diminuição da margem de erro da significância estatística. Sugere-se também a reaplicação dos instrumentos nos participantes após maior período de tempo da realização das intervenções, afim de avaliar também os efeitos gerados à longo prazo.

### ***Implicações Práticas***

Compreendendo a escassez de estudos científicos voltados a temática aqui abordada, tanto no que diz respeito a intervenções positivas grupais, quanto na relação de tais intervenções com a busca e presença de sentido de vida, enfatiza-se a relevância das temáticas abordadas no presente estudo como recurso a ser utilizado na promoção de qualidade de vida e prevenção de futuros comportamentos disfuncionais de adolescentes em contexto escolar.

### ***Considerações Finais***

Este estudo avaliou os níveis de sentido de vida e seus efeitos na promoção de saúde e qualidade de vida em adolescentes em contexto escolar. Pode-se concluir que intervenções baseadas em psicologia positiva podem aumentar aspectos relacionados ao sentido de vida dos participantes, além de promover habilidades sociais e reduzir comportamentos disfuncionais.

Os resultados apresentados neste estudo corroboraram com as hipóteses inicialmente levantadas, alcançando ainda o objetivo geral da pesquisa. Contudo, levantou-se um questionamento acerca da significância estatística apresentada nos resultados quantitativos, onde observou-se a possibilidade do tamanho amostral final do estudo (N=8) ter influenciado negativamente o índice de significância, o que não afetou a significância clínica do estudo, que sustenta a relevância das intervenções a partir de dados obtidos na análise dos resultados qualitativos.

## Referências

- Aquino, T. A. A., Silva, J. P., Figueirêdo, A. T. B., Dourado, E. T. S., & Farias, E. C. S. (2011). Avaliação de uma proposta de prevenção do vazio existencial com adolescentes. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(1), 146-159. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932011000100013>.
- Aquino, T. A. A., Veloso, V. G., Aguiar, A. A., Serafim, T. D. B., Pontes, A. M., Pereira, G. A., & Fernandes, A. S. (2015). Questionário de Sentido de Vida: Evidências de sua Validade Fatorial e Consistência Interna. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(1), 4-19. <https://doi.org/10.1590/1982->
- Arpini, D. M., & Quintana, A. M. (2003). Identidade, família e relações sociais em adolescentes de grupos populares. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 20(1), 27-36. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2003000100003>.
- Cintra, C. L., & Guerra, V. M. (2017). Educação Positiva: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 505-514.
- Damásio, B. F. (2013). *Sentido da vida e Bem-estar subjetivo: Interações com esperança, otimismo, autoeficácia e autoestima em diferentes etapas do ciclo vital* (Tese de doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/80120>.
- Damásio, B. F., & Koller, S. H. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 185-195. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004>.
- Erse, M. P. Q. A., Simões, R. M. P., Façanha, J. D. N., Marques, L. A. F. A., Loureiro, C. R. E. C., Matos, M. E. T. S., & Santos, J. C. P. (2016). Adolescent depression in schools: + Contigo Project. *Revista de Enfermagem Referência*, 8(9), 37-45. <https://dx.doi.org/10.12707/RIV15026>.
- Faria, M. R. G. V. de, Zanini, D. S., & Pasian, S. R.. (2020). Apoio Social Como Fator de Proteção para Vitimizações e Desempenho Escolar. *Avaliação Psicológica*, 19(2), 152-158. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2020.1902.05>
- Fernandes, I. A., (2019). *Intervenções positivas com adolescentes em contexto escolar: comparação entre modelos* (Dissertação de mestrado). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, GO, Brasil. [http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/PUC\\_GO\\_9bfa7538594ef4d4c83ba8987eb6eefb](http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/PUC_GO_9bfa7538594ef4d4c83ba8987eb6eefb).
- Grolli, V., Wagner, M., & Dalbosco, S. (2017). Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(1), 87-103. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123>.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008.
- Hutz, C. S., & Reppold, C. T. (2018). *Intervenções em Psicologia Positiva aplicadas à Saúde*. São Paulo: Leader.
- Kashaniyan F., & Koolae A. K. (2015). Effectiveness of Positive Psychology Group Interventions on Meaning of Life and Life Satisfaction among Older Adults. *Elderly Health Journal*, 1(2), 68-74. <http://ehj.ssu.ac.ir/article-1-44-en.html>.
- Laszlo, B., Piko, B. & Steger, M. (2012). Existential Attitudes and Eastern European Adolescents' Problem and Health Behaviors: Highlighting the Role of the Search for Meaning in Life. *Psychological Record*, 62(4), 719-734. doi: 10.1007/BF03395831.
- Loureiro, L. M. J., & Gameiro, M. G. H. (2011). Critical interpretation of statistical results: beyond statistical significance. *Revista de Enfermagem Referência*, serIII(3), 151-162. [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0874-02832011000100016&lng=pt&lng=en](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832011000100016&lng=pt&lng=en).
- Luz, J. M. O., Murta, S. G., & Aquino, T. A. A. (2017). Avaliação de Resultados e Processo de uma Intervenção para Promoção de Sentido da Vida em Adolescentes. *Trends in Psychology*, 25(4), 1795-1811. <https://doi.org/10.9788/tp2017.4-14pt>.
- Nakano, T. (2018). *Psicologia Positiva aplicada à Educação*. São Paulo: Vetor Editora.
- Oro, O. (2009). Logoterapia y Psicología Positiva. *Psicodebate*. 9, 127-136. doi: 10.18682/pd.v9i0.412.
- Pacico, J. C., & Bastianello, M. R. (2014). As Origens da Psicologia Positiva e os Primeiros Estudos Brasileiros. In C. S., Hutz (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (1ª ed., Cap. 1, pp. 13-21). Porto Alegre: Artmed.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Almeida, L. S. (2018). Intervenções de psicologia positiva no contexto da psicologia escolar. In T. C., Nakano (Org.), *Psicologia Positiva Aplicada à Educação* (1ª ed. Cap.1, pp.7-18). São Paulo: Vetor.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology- an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M. E. P., 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. doi: 10.1080/03054980902934563.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). [Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions](https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410). *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
- Sheldon, K. M., & King, L. A. (2001) Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. doi: 10.1037 / 0003-066X.56.3.216.
- Shoshani, A., Steinmetz, S., & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of School Psychology*, 57, 73-92. doi:10.1016/j.jsp.2016.05.003.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2ª ed., pp. 679-689). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2012/08/Steger>.
- Victor, E. S., & Paes, A. T. (2010). Reflexões Sobre a Importância do Valor p - parte 1. *Einstein: Educ Contin Saúde*, 8(3), 109-110. [http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/1771-ECkt\\_V8\\_N3\\_pg109-10.pdf](http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/1771-ECkt_V8_N3_pg109-10.pdf).
- Zanini, D. S., Campos, D. C., Faria, M. R. G. V. de, & Peixoto, E. M. (2018). Prevenção de violência por meio de intervenções positivas. Em: C. S. Hutz & C. T. Reppold (Orgs.). *Intervenções em Psicologia Positiva na área da saúde*. São Paulo: Leader.
- Zanini, D. S.; Faria, M. R. G. V.; Campos, D. C. (2019). Psicologia Positiva e Psicologia da Saúde: uma articulação possível e necessária. In: Caroline Tozzi Reppold; Leandro S. Almeida. (Org.). *Psicologia Positiva: Educação, Saúde e Trabalho*. 1ed.Porto: Cepsi, v. 1, p. 73-104.

Recebido em 25/09/2020  
Primeira decisão Editorial 25/11/2020  
Aceite em 02/02/2021