

## FELICIDADE NA ADOLESCÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

### HAPPINESS IN ADOLESCENCE AND ASSOCIATED FACTORS: A LITERATURE REVIEW

Nataly Costa<sup>†1</sup>, Carolina da Franca<sup>1</sup>, Fabiana Godoy<sup>1</sup>, Michele Nascimento<sup>1</sup>, Valdenice Menezes<sup>1</sup>, & Viviane Colares<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-graduação em Hebiatria da Universidade de Pernambuco, Pernambuco, Brasil, [nataly.pcosta@hotmail.com](mailto:nataly.pcosta@hotmail.com), [carolina.franca@upe.br](mailto:carolina.franca@upe.br), [fabianagodoy10@gmail.com](mailto:fabianagodoy10@gmail.com), [michelepmp@yahoo.com.br](mailto:michelepmp@yahoo.com.br), [valdmenezes@hotmail.com](mailto:valdmenezes@hotmail.com), [viviane.colares@upe.br](mailto:viviane.colares@upe.br)

**Resumo:** O estudo teve como objetivo investigar quais os fatores associados à felicidade na adolescência. Método: Foi realizada uma revisão da literatura na base de dados Pubmed/MEDLINE, com os descritores: “Adolescent” AND “Happiness”. Foram incluídos artigos que abordassem os principais fatores associados à felicidade na adolescência e pesquisas cujo público-alvo apresentasse a faixa etária entre 10 e 19 anos. Os critérios de exclusão foram artigos que não abordaram o tema proposto e os estudos com populações específicas, como pacientes especiais ou grupos de risco. Resultados: Após seleção a partir dos critérios estabelecidos, 25 artigos foram incluídos ao final. Verificou-se que felicidade foi associada positivamente à dados sociodemográficos (sexo masculino, possuir religião e nível econômico elevado), condutas de saúde (tomar café da manhã, consumir frutas/verduras e praticar atividade física), autoimagem e percepção corporal positiva, autoeficácia, experiências escolares positivas e inteligência emocional. A felicidade teve correlação negativa com comportamentos de risco (consumo de álcool e tabaco, agressividade, tendências suicidas e vitimização por bullying), estresse, dominância social e uso de mídias sociais. A felicidade foi avaliada de forma unidirecional, apresentada como desfecho e também como fator preditor dos comportamentos associados. Conclusão: A felicidade está associada a diferentes domínios da vida do indivíduo, apresentando relação direta com comportamentos saudáveis.

*Palavras-Chave:* Adolescente; Comportamento adolescente; Felicidade

**Abstract:** The study aimed to investigate the factors associated with happiness in adolescence. Method: A literature review was performed in the Pubmed / MEDLINE database, with the descriptors: “Adolescent” AND “Happiness”. Articles that addressed the main factors associated with happiness in adolescence and research whose target audience ranged from 10 to 19 years old were included. Exclusion criteria were articles that did not address the proposed theme and studies with specific populations, such as special patients or risk groups. Results: After selection based on the established criteria, 25 articles were included at the end. Happiness was found to be positively associated with sociodemographic data (male gender, religion and high economic status), health behaviors (eating breakfast, eating fruits and vegetables and practicing physical activity), self-image and positive body perception, self-efficacy, positive school experiences and emotional intelligence. Happiness was negatively correlated with risky behaviors (alcohol and tobacco use, aggression,

<sup>†</sup>Morada de Correspondência: Rua Roberval Luna de Oliveira, 825, Camaragibe, CEP: 54762-740 Pernambuco, Brasil. Email: [nataly.pcosta@hotmail.com](mailto:nataly.pcosta@hotmail.com)

Submetido: 23 de outubro de 2019

Aceite: 13 de março de 2021

suicidal tendencies, and bullying victimization), stress, social dominance, and use of social media. Happiness was assessed unidirectionally, presented as an outcome and also as a predictor of associated behaviors. Conclusion: Happiness is associated with different domains of the individual's life, directly related to healthy behaviors.

*Keywords:* Adolescent; Adolescent behavior; Happiness

---

As definições subjetivas sobre a qualidade de vida dos indivíduos tem sido tema de interesse entre os estudiosos e se referem à autopercepção do indivíduo com relação ao seu humor e a sua maneira de viver. São descritas nas pesquisas como “bem-estar subjetivo”, “satisfação com a vida”, ou “felicidade” (Diener, 2000).

A felicidade vista como completo bem-estar físico, mental e social (OMS, 1998) é definida com base em uma construção multidimensional, que compreende os domínios emocionais e cognitivos. Refere-se a uma autoavaliação subjetiva da qualidade de vida do sujeito e, por sua vez, é percebida, por grande parte dos investigadores, com uma combinação de humor positivo, ausência de humores negativos e a satisfação com a vida (Ferreira & Simões 1999), fatores esses que surgem associados à saúde.

A transição da infância para a adolescência envolve diversas mudanças físicas e psicológicas. Dentre as mudanças psicológicas estão, a busca pela identidade, desequilíbrios e instabilidades, apatia, desinteresse e conflitos afetivos (Aberastury & Knobel, 2008). Sendo a adolescência uma fase importante na construção e fortalecimento da autopercepção, avaliar a felicidade ou bem-estar subjetivo, nesta fase torna-se fundamental à medida que possibilita ao adolescente, enxergar sua vida de maneira mais positiva (Camargo et al., 2011).

A felicidade possibilita ao indivíduo o empoderamento na busca pela melhora de sua qualidade de vida. Percebe-se que ainda se faz necessário mais estudos sobre a temática da felicidade na adolescência à medida que irão auxiliar na compreensão de como os adolescentes percebem sua própria vida. Esses dados podem, assim, serem utilizados no desenvolvimento de estratégias relacionadas ao autoconhecimento e autocuidado, objetivando a prevenção de fatores de risco à saúde entre os jovens.

Esta revisão tem como objetivo identificar os fatores associados a felicidade na adolescência. Avaliou-se também a definição de felicidade, quais as nomenclaturas encontradas na literatura, e quais os instrumentos utilizados na avaliação da percepção de felicidade

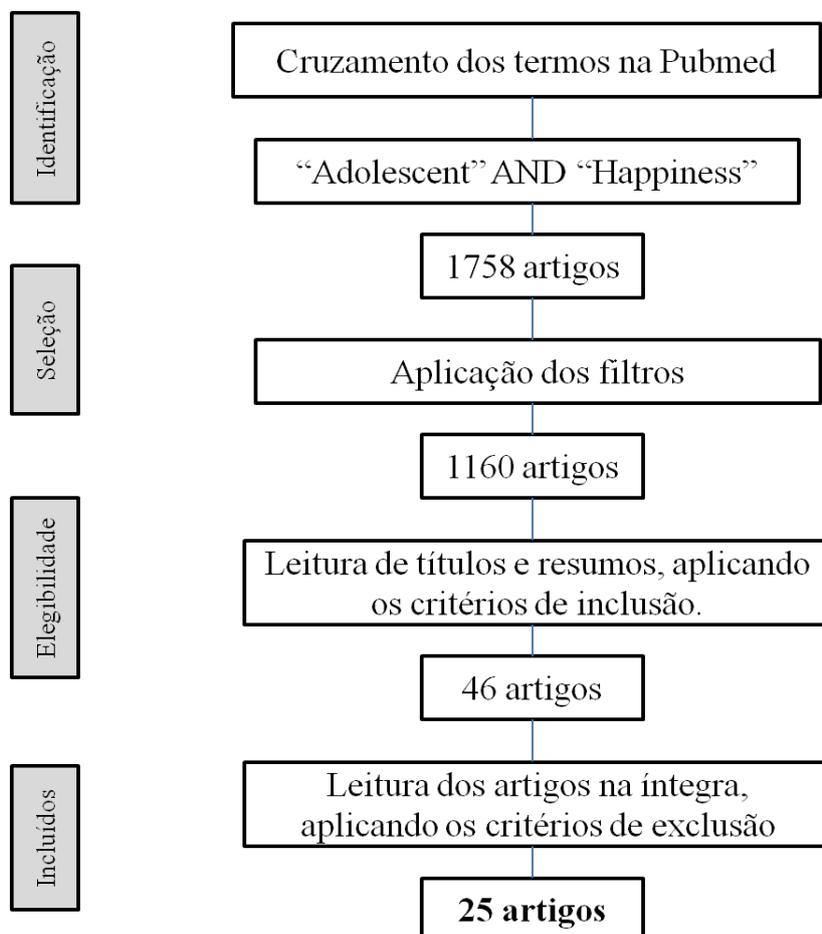
## MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (Souza et al., 2010). Este estudo busca responder a seguinte pergunta norteadora: quais os fatores associados à felicidade na adolescência? O processo para seleção dos artigos seguiu os critérios PRISMA, sendo dividido em 3 fases (Figura 1).

Na primeira fase (identificação) buscou-se os registros na base de dados da MEDLINE através do cruzamentos dos descritores “Adolescent” AND “Happiness”, com a finalidade de resgatar na literatura o que tem sido apresentado sobre a temática da felicidade na adolescência. Na segunda fase (seleção), aplicaram-se os filtros: idiomas (inglês, português e espanhol) e ano de publicação (entre julho de 2009 e julho de 2019). A última fase (elegibilidade) foi realizada em duas etapas, que incluíram a leitura dos títulos e resumos, e posteriormente a leitura dos artigos na íntegra. Os títulos e resumos foram analisados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: a) artigos que

abordassem fatores associados à felicidade na adolescência; b) pesquisas cuja amostra incluíssem a faixa etária entre 10 e 19 anos.

Por fim, foram selecionados 25 estudos de acordo com os critérios estabelecidos inicialmente.



**Figura 1.** Diagrama do fluxo de seleção dos estudos (PRISMA).

## RESULTADOS

A primeira consideração será com relação ao conceito de felicidade dos autores pesquisados. Dentre as definições encontradas, a maioria dos estudos descreve a felicidade como resultante de aspectos emocionais positivos (Borges et al., 2013; Guerra-Bustamante et al., 2019; Levin et al., 2009; Lim et al., 2017; Moljord et al., 2011; Park et al., 2014), e de experiências subjetivas positivas (Kye et al., 2016; Guerra-Bustamante et al., 2019). Trata-se de uma avaliação geral (Moljord et al., 2011) e subjetiva da qualidade de vida do indivíduo (Choi et al., 2019; Datu et al., 2017; Du et al., 2019; Ma et al., 2015).

Também descrita como estado emocional subjetivo associado à fatores pessoais e socioeconômicos (Fararouei et al., 2013), a felicidade se apresenta como indicador de bem-estar subjetivo (Heizomi et al., 2015; Stiglbauer, et al. 2013), sendo associada à prosperidade e contentamento (Ataeiasl et al., 2018) e vista como importante componente da saúde mental do indivíduo (Heizomi et al., 2015; Ruiz-Arizaa et al., 2015).

De maneira geral, os fatores associados à felicidade na adolescência, estiveram entre as características sociodemográficas (sexo, idade, religião, renda familiar), comportamentos de saúde (prática de atividade física, alimentação saudável e sono regular), comportamentos de risco (uso de tabaco e álcool, agressividade, tendências suicidas e *bullying*), percepção corporal (autoimagem, percepção corporal) e demais fatores como autoeficácia, autoestima, estresse, inteligência emocional, comportamento pró-social/ dominância social, experiências/resultados escolares positivos e uso de mídias sociais.

As características dos estudos que apresentam a felicidade através de correlação positiva são, em sua maioria, sexo masculino, ter religião, maior renda familiar, condutas de saúde, autoimagem e percepção corporal positivas, autoeficácia e autoestima elevada, comportamento pró-social, inteligência emocional e experiências escolares positivas (Quadro 1).

**Quadro 1.** Distribuição dos fatores associados positivamente à felicidade por autor e ano.

<b>Fatores associados à felicidade (correlações positivas)</b>	<b>1º autor, ano</b>
<b>Dados sociodemográficos</b>	
Sexo masculino	Borges, 2013; Chen, 2017; Kye, 2016; Levin, 2009; Ma, 2015.
Sexo feminino	Chen, 2017.
Religião	Abdel, 2013; Pandya, 2017.
Maior renda familiar	Chen, 2017; Du, 2019; Levin, 2009; Lim, 2017;
<b>Comportamentos de saúde</b>	
tomar café da manhã	Ferrer-Cascales, 2019; Kye, 2016.
consumo de frutas e vegetais	Ferrer-Cascales, 2019; Kye, 2016.
prática de atividade física	Chen, 2017; Fararouei, 2013; Kye, 2016; Moljord, 2011; Ruiz-Arizaa, 2015.
horas de sono (8)	Kye, 2016.
<b>Imagem corporal</b>	
Autoimagem positiva	Borges, 2013; Maganto, 2016.
Percepção corporal satisfatória	Borges, 2013; Maganto, 2016.
<b>Demais fatores associados</b>	
Autoestima elevada	Borges, 2013; Choi, 2019; Park, 2014.
Autoeficácia elevada	Heizomi, 2015; Ma, 2015.
Inteligência emocional	Guerra-Bustamante, 2019.
Experiências escolares positivas	Datu, 2017; Stiglbauer, 2013.

As características dos estudos que apresentam correlação negativa com a felicidade estão entre os comportamentos de risco, estresse, dominância social e uso de mídias sociais (Quadro 2).

**Quadro 2.** Distribuição dos fatores associados negativamente à felicidade por autor e ano.

<b>Fatores associados à felicidade (correlações negativas)</b>	<b>1º autor, ano</b>
<b>Comportamentos de risco</b>	
Fumar	Ataeiasl, 2018; Chen, 2017; Fararouei, 2013; Heizomi, 2015; Kye, 2016; So, 2015.
Beber	Chen, 2017; Kye, 2016.
Agressividade	Park, 2014.
Tendências suicidas	Choi, 2019.
Vitimização por Bullying	Cosma, 2017.
<b>Demais fatores associados</b>	
Estresse	Choi, 2019; Moljord, 2011; Park, 2014.
Dominância social	Yang, 2019.
Uso de mídias sociais	Booker, 2018.

As amostras dos estudos foram compostas por adolescentes, com faixa etária entre 10 à 18 anos, de ambos os sexos, sendo um estudo realizado apenas com meninas (Fararouei et al., 2013). Os países que compuseram os estudos estão, em sua maioria, situados nos continentes: Asiático (11) e Europeu (11). Os demais se dividiram entre África (1), América (1) e Oceania (1).

## DISCUSSÃO

Diante dos estudos avaliados se faz necessário pontuar as nomenclaturas utilizadas para descrever a felicidade. Todos os estudos se utilizam do próprio termo “felicidade” (Abdel, 2013; Ataeiasl et al., 2018; Booker & Kelly, 2018; Borges et al., 2013; Choi et al., 2019; Datu et al., 2017; Fararouei et al., 2013; Ferrer-Cascales et al., 2019; Guerra-Bustamante et al., 2019; Heizomi et al., 2015; Kye et al., 2016; Maganto et al., 2016; Moljord et al., 2011; Ruiz-Arizaa et al., 2015; Park et al., 2014; So & Yeo, 2015; Stiglbauer et al., 2013), mesmo quando se refere à conotação negativa “infelicidade” (Chen et al., 2017).

Também se encontram alguns autores que abordam o tema utilizando “felicidade” e “bem-estar subjetivo” (Cosma et al., 2017; Du et al., 2019; Levin et al., 2009; Lim et al., 2017; Pandya et al., 2017; Yang et al., 2019; Ma et al., 2015), sendo este conhecido como termo científico para felicidade na perspectiva da Psicologia positiva, uma abordagem da psicologia que visa incentivar uma postura mais aberta e voltada para os potenciais humanos, as motivações e as capacidades a partir de uma visão subjetiva (Camargo et al., 2011).

Quanto aos instrumentos utilizados foram encontradas diferentes maneiras de avaliar a percepção da felicidade entre os adolescentes. Em sua maioria, os estudos se utilizaram da avaliação através de único item/pergunta que busca considerar de maneira geral como o indivíduo avalia sua própria vida. Uma medida de felicidade de item único serve como um indicador confiável e válido de bem-estar subjetivo na população em geral e está altamente correlacionada com medidas e escalas mais complexas, como por exemplo o *Oxford Happiness Inventory* e a *Satisfaction with Life Scale* (Diener et al., 1999). A escala *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) também esteve entre os instrumentos mencionados. A mesma avalia a felicidade subjetiva a partir de dimensões psicológicas, que incluem itens de satisfação com a vida, emoções positivas, saúde física, mental e relações sociais (Guerra-Bustamante et al., 2019) (Quadro 3).

**Quadro 3.** Distribuição dos instrumentos classificados por autor e ano.

<b>Instrumentos/ Medidas</b>	<b>1º autor, ano.</b>
Item único/ única pergunta “Em geral, você se sente feliz?”	Abdel, 2013; Borges, 2013, 2013; Chen, 2017; Choi, 2014; Cosma, 2017; Du, 2019; Fararouei, 2013; Kye, 2016; Levin, 2009; Lim, 2017.
Índice de bem-estar de 9-itens	Yang et al, 2019.
Índice de Bem-estar – 6 domínios (amigos, família, aparência, escola, trabalho escolar e vida como um todo)	Booker, 2018.
Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)	Ataeiasl, 2018; Guerra-Bustamante, 2019; Heizomi, 2015; Maganto, 2016
Subjective Happiness Scale (SHS)	Ferrer-Cascales, 2019; Ruiz-Arizaa, 2015.
Fordyce Happiness Scale	Moljord, 2011.
WHO-5 Well-being Index	Stiglbauer et al., 2013.
General Well-Being Schedule–18-item Version (GWBS)	Ma, 2015.
Humboldt Happiness Scale - Versão para Adolescentes (HHS- AV)	Pandya, 2017.
The Flourishing Scale	Datu, 2017.

Quanto aos dados sociodemográficos, alguns estudos descrevem que há diferenças claras entre os sexos, onde os adolescentes do sexo masculino apresentam maiores níveis de felicidade comparados

ao sexo feminino. Os meninos apresentaram maiores proporções de felicidade, que contribuiu para melhor desenvolvimento da confiança, autopercepção positiva e bem-estar psicológico dos mesmos (Borges et al., 2013; Chen et al., 2017; Kye et al., 2016; Levin et al., 2009; Ma et al., 2015). Os demais estudos não avaliaram especificamente este aspecto ou pontuam que não foram encontradas diferenças significativas, entre os sexos masculino e feminino, associadas à felicidade.

Ainda sobre as características sociodemográficas, correlações positivas e significativas foram encontradas entre felicidade, religião e saúde dos adolescentes, onde a felicidade foi vista como fator preditivo da religiosidade entre os meninos. O estudo levou em consideração a importância da religião para a cultura do grupo avaliado e aqueles que se definiram religiosos eram mais felizes, saudáveis e satisfeitos com sua vida (Abdel, 2013). Em um estudo sobre felicidade e espiritualidade, os adolescentes foram submetidos a um programa espiritual que tinha como objetivo discutir valores de unidade, paz, equidade, promoção do bem-estar mental e de uma consciência relacional positiva, respeitando a diversidade de valores e crenças dos mesmos. Após este processo, os escores de felicidade e bem-estar deste grupo aumentaram, quando comparados ao grupo que não recebeu esta intervenção (Pandya, 2017).

Entre outros aspectos sociodemográficos, alguns estudos apontaram relações entre nível econômico e felicidade e descreveram que os preditores mais fortes e consistentes de bem-estar subjetivo estão entre os países com maior riqueza e menor desigualdade social. Adolescentes que vivem em áreas mais desiguais tiveram níveis mais baixos de felicidade e níveis mais altos de angústia psicológica (Du et al., 2019; Lim et al., 2017; Pandya, 2017).

Concordando com as ideias apresentadas, outro estudo encontrou associações entre infelicidade e “ser relativamente pobre”, mas também destacou que para as famílias classificadas acima de um certo nível de riqueza, ser mais rico não altera os níveis de felicidade. Em resumo, entre os estudos que avaliaram os aspectos econômicos, os adolescentes com maior nível econômico percebido apresentaram maiores níveis de felicidade (Chen et al., 2017; Du et al., 2019; Levin et al., 2009; Lim et al., 2017; Park et al., 2014).

Ao se tratar de adolescência, o envolvimento em condutas de risco à saúde torna-se mais predominante, surgindo como possíveis ameaças à comportamentos saudáveis. Alguns estudos apresentam correlações negativas entre felicidade e uso de tabaco, onde descrevem que os adolescentes mais satisfeitos com sua própria vida não fumam. O histórico de tabagismo nos últimos seis meses, entre os adolescentes avaliados, foi significativamente relacionado à menor bem-estar psicológico (Ataeiasl et al., 2018; Heizomi et al., 2015; Kye et al., 2016).

Houve associação mais forte para o sexo feminino e uso do cigarro, justificada por maior sensibilidade das meninas a fatores emocionais e estressores. Os adolescentes que foram expostos ao fumo passivo também apresentaram níveis menores de felicidade e aqueles que se definiram como atuais ou ex-fumantes estiveram mais propensos a serem infelizes comparados aos que nunca fumaram. Ter um baixo nível de felicidade e alto nível de estresse foi significativamente associado ao início do tabagismo na juventude (Chen et al., 2017; Fararouei, 2013; So & Yeo, 2015).

A felicidade autorreferida também apresentou associação significativa à ausência do uso de bebida alcoólica. O consumo de álcool esteve relacionado a outros comportamentos como, por exemplo, uso de cigarro. Os adolescentes que experimentaram fumar eram mais propensos a serem do sexo masculino, mais infelizes, estressados e consumiam mais álcool, comparados aos que não fumavam (Ataeiasl et al., 2018; Kye et al., 2016; So & Yeo, 2015).

Outros comportamentos foram associados negativamente à felicidade como a agressividade, tendências suicidas e vitimização por bullying. O estudo apontou que maiores níveis de estresse, diminuição da competência decisória e redução da felicidade foram associadas a níveis mais altos de agressividade entre os adolescentes. Neste mesmo estudo, destacam-se também as tendências suicidas, onde os adolescentes que tiveram ideação suicida tiveram níveis mais altos de agressividade e mais baixos de felicidade (Park et al., 2014).

A ideação, planejamento e tentativa de suicídio tornou-se mais comum entre adolescentes com níveis mais baixos de felicidade. Assim como os adolescentes que foram vítimas de *bullying* estiveram menos propensos a relatarem altos níveis de felicidade comparados àqueles que nunca foram intimidados (Choi et al., 2019; Cosma et al., 2017).

Ainda sobre os fatores associados negativamente à felicidade na adolescência, foram destacados o estresse, a dominância social, o uso de mídias sociais e os distúrbios alimentares. Os adolescentes com maiores níveis de estresse percebido se classificaram menos felizes. As meninas apresentaram maiores escores de estresse e por consequência, menores escores de felicidade comparados aos meninos (Heizomi et al., 2015; Moljord et al., 2011; Park et al., 2014).

No que diz respeito à dominância social, o estudo descreveu que este comportamento se relaciona com aspectos de competitividade, superioridade e controle sobre os demais. Tais aspectos interferem negativamente no comportamento pró-social, fundamental ao desenvolvimento de recursos psicológicos positivos, influenciando assim, na diminuição do bem-estar subjetivo entre os adolescentes avaliados (Yang et al., 2019). Quanto ao uso de mídias sociais, descreve-se que o aumento dessa interação esteve correlacionado com níveis mais baixos de felicidade e níveis mais altos de dificuldades sócio-emocionais entre grupos de adolescentes do sexo feminino e mais jovens, sendo estes grupos mais vulneráveis e influenciados pelo conteúdo transmitido através das mídias (Booker & Kelly, 2018).

Por fim, outra temática importante relacionada negativamente à felicidade foram os distúrbios alimentares. O estudo descreveu que os adolescentes que se encontravam no grupo de risco apresentaram pontuações mais baixas nas variáveis positivas, que incluíam autoestima e felicidade. O grupo de indivíduos com distúrbios alimentares experimentaram menores níveis de felicidade, onde o sexo feminino apresentou maiores alterações psicológicas (Maganto et al., 2016).

Os adolescentes que adotaram condutas de saúde estiveram mais propensos a apresentar maiores níveis de felicidade. As práticas de atividade física estão significativamente associadas à saúde e felicidade. Os adolescentes que se consideram muito felizes tinham maior probabilidade de estar envolvidos em alguma atividade física de 60 minutos por dia (Kye et al., 2016). Os adolescentes que tiveram deslocamento ativo em pelo menos 15 minutos ao dia apresentaram maior nível de felicidade e menor sofrimento psicológico (Ruiz-Ariza et al., 2015).

Alguns autores descrevem que a prática de atividade física, sendo em níveis moderados ou altos, funciona como um fator preditivo de bem-estar subjetivo para os adolescentes (Moljord et al., 2011). A relação entre felicidade e atividade física sugere a importância dos comportamentos de saúde como fator determinante do bem-estar percebido entre os adolescentes.

Os adolescentes que adotavam padrões de alimentação saudáveis como maior consumo diário de frutas/verduras e tomar café da manhã regularmente, apresentaram maiores níveis de felicidade (Kye et al., 2016). Melhorar a compreensão sobre os hábitos alimentares e padrões de estilo de vida pode auxiliar na identificação de fatores que promovem boa saúde e desenvolvimento saudável durante a adolescência até a idade adulta (Ferrer-Cascales et al., 2019). Padrões de sono também estiveram associados à felicidade entre os adolescentes que apresentaram sono suficiente (8hrs ou mais), independente do sexo (Kye et al., 2016). Outros fatores importantes no desenvolvimento saudável dos adolescentes foram mencionados, entre eles, a autoimagem e percepção corporal positiva, a autoeficácia, as experiências escolares positivas e a inteligência emocional. (Borges et al, 2013; Datu et al., 2017; Heizomi et al., 2015; Guerra-Bustamante et al., 2019; Ma et al., 201; Maganto et al., 2016; Stiglbauer et al., 2013).

Quanto à autoimagem positiva, os adolescentes que se definiram com uma aparência “boa ou muito boa” apresentaram níveis mais altos de bem-estar subjetivo. Aqueles que se autoperceberam com um corpo “ideal”, atingiram níveis mais altos de felicidade comparados aqueles que se perceberam “um pouco ou muito magros” e “um pouco ou muito gordos” (Borges et al., 2013).

Ao tratar da autoeficácia, um estudo realizado na China, avaliou este aspecto levando em consideração o reconhecimento da autoeficácia como um fator que contribui para maior resolução de

tarefas, alcance de metas e capacidade de enfrentamento a situações de estresse. Portanto, maior autoeficácia geral foi indicativo de maiores níveis de bem-estar subjetivo entre os adolescentes. O estudo pontua que existem papéis de gênero culturalmente definidos entre os chineses, sendo assim, os meninos apresentaram maiores níveis de bem-estar subjetivo, comparados às meninas, que assumem uma posição de menor autonomia e autoeficácia (Ma et al., 2015).

Sobre as experiências escolares na adolescência, observou-se correlação com felicidade, sendo que os adolescentes que se perceberam mais felizes, apresentaram maiores níveis de engajamento acadêmico, prosperidade e resiliência escolar (Datu et al., 2017). Os adolescentes que se encontram com níveis mais altos de felicidade, se envolvem ativamente e experimentam a escola de maneira mais positiva. Por sua vez, as experiências positivas contribuem para a felicidade futura, sendo assim, há uma relação recíproca, um espiral ascendente entre as experiências escolares positivas e felicidade entre os adolescentes (Stiglbauer et al., 2013).

Por fim, a inteligência emocional também foi correlacionada positivamente à felicidade, sendo esta analisada a partir de três aspectos, a atenção às emoções, a clareza emocional e o reparo emocional. Os adolescentes que possuem compreensão adequada dos estados emocionais e regulação apropriada dos sentimentos possuem aumento significativo da felicidade. Compreende-se que a inteligência emocional pode ser desenvolvida como uma habilidade que proporciona ao adolescente maior capacidade de reflexão e ponderamento das emoções, a fim de promover sentimentos de felicidade e satisfação com a vida (Guerra-Bustamante et al., 2019).

A felicidade está associada a diferentes domínios da vida do indivíduo, apresentando relação direta com comportamentos saudáveis. Estudos que abordam a felicidade na adolescência auxiliam na compreensão sobre como os adolescentes tem avaliado sua própria vida e como tais comportamentos saudáveis poderão auxiliá-los futuramente, na fase adulta. Tais estudos podem contribuir no desenvolvimento de estratégias de prevenção em saúde, fortalecendo a importância de adotar comportamentos saudáveis e redução do envolvimento dos jovens em comportamentos de risco à saúde. Sendo a adolescência um período importante para amadurecimento e fortalecimento do sujeito, discutir a temática da felicidade proporciona discussões sobre autoconhecimento e autocuidado entre os jovens.

## REFERÊNCIAS

- Abdel-Khalek, A. M. (2014). Religiosity, health and happiness: Significant relations in adolescents from Qatar. *International Journal of Social Psychiatry*, 60, <https://doi.org/10.1177/0020764013511792>
- Aberastury, A., & Knobel, M. (2008). *Adolescência normal* (9th Ed). Artes Médicas.
- Ataeiasl, M., Sarbakhsh, P., Dadashzadeh, H., Augner, C., Anbarlouei, M., & Mohammadpoorasl, A. (2018). Relationship between happiness and tobacco smoking among high school students. *Epidemiology and health*, 40. <https://doi.org/10.4178/epih.e2018009>
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10–15 years olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), Article 321. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- Borges, A., Gaspar de Matos, M., & Diniz, J. A. (2013). Body image and subjective well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E17. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.24>
- Camargo, S. P. H., Abaid, J. L. W., & Giacomoni, C. H. (2011). Do que eles precisam para serem felizes? a felicidade na visão de adolescentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 15(2), 241-250. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572011000200006>.

- Chen, J., Ho, S. Y., Leung, L. T., Wang, M. P., & Lam, T. H. (2017). Associations of unhappiness with sociodemographic factors and unhealthy behaviours in Chinese adolescents. *European journal of public health, 27*(3), 518–524. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx015>
- Choi, Y. S., Shin, H. K., Hong, D. Y., Kim, J. R., Kang, Y. S., Jeong, B., Park, K., & Lee, K. H. (2019). Self-esteem as a moderator of the effects of happiness, depression, and hostility on suicidality among early adolescents in Korea. *Journal of Preventive Medicine and Public Health, 52*(1), 30–40. <https://doi.org/10.3961/jpmp.18.095>
- Cosma, A., Whitehead, R., Neville, F., Currie, D., & Inchley, J. (2017). Trends in bullying victimization in Scottish adolescents 1994-2014: Changing associations with mental well-being. *International Journal Public Health, 62*(6), 639-646. <https://doi.org/10.1007/s00038-017-0965-6>.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P., Cabrera, I. K., & Salanga, M. G. (2017). Subjective happiness optimizes educational outcomes: Evidence from Filipino high school students. *Spanish Journal of Psychology, 20*, E60. <https://doi.10.1017/sjp.2017.55>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Du, H., Chi, P. and King, R. B. (2019), Economic inequality is associated with long-term harm on adolescent well-being in China. *Child Development, 90*, 1016-1026. <https://doi.org/10.1111/cdev.13253>
- Fararouei, M., Brown, I. J., Toori, M. A., Haghighi, R. E., & Jafari, J. (2013). Happiness and health behavior in Iranian adolescent girls. *Journal of Adolescence, 36*, 1187–1192. <https://doi.10.1016/j.adolescence>.
- Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico (E.B.E.P.). In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Orgs.). *Testes e provas psicológicas em Portugal* (pp. 111-121). Sistema Humanos e Organizacionais.
- Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Ruiz-Robledillo, N., Clement-Carbonell, V., Sánchez-SanSegundo, M., & Zaragoza-Martí, A. (2019). Higher adherence to the mediterranean diet is related to more subjective happiness in adolescents: The role of health-related quality of life. *Nutrients, 11*(3), 698. <https://doi.org/10.3390/nu11030698>
- Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International journal of environmental research and public health, 16*(10), 1720.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian journal of psychiatry, 16*, 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>
- Kye, S. Y., Kwon, J. H., & Park, K. (2016). Happiness and health behaviors in South Korean adolescents: a cross-sectional study. *Epidemiology and Health, 38*, e2016022. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016022>
- Levin, K. A., Currie, C., & Muldoon, J. (2009). Mental well-being and subjective health of 11- to 15-year-old boys and girls in Scotland, 1994-2006. *European Journal of Public Health, 19*(6), 605–610. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckp046>
- Lim, M. S. C., Cappa, C., & Patton, G. C. (2017). Subjective well-being among young people in five Eastern European countries. *Global Mental Health, 4*, e12. <https://doi.10.1017/gmh.2017.8>
- Ma, Z. W., Zeng, W. N., & Ye, K. Y. (2015). Gender differences in Chinese adolescents' subjective well-being: the mediating role of self-efficacy. *Psychological Reports, 116*(1), 311–321. <https://doi.org/10.2466/17.07.PR0.116k15w2>

- Maganto, C., Garaigordobil, M., & Kortabarria, L. (2016). Eating problems in adolescents and youths: Explanatory variables. *The Spanish Journal of Psychology*, *19*, E81. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.74>
- Moljord, I. E., Moksnes, U. K., Eriksen, L., & Espnes, G. A. (2011). Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, *113*(2), 631–646. <https://doi.org/10.2466/02.06.10.13.PMS.113.5.631-646>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (1998). Conselho da Europa. Comissão Europeia. Rede Europeia e Portuguesa de Escolas Promotoras de Saúde. Editorial do Ministério da Educação.
- Pandya, S. P. (2017). Spirituality, happiness, and psychological well-being in 13- to 15-year olds: A cross-country longitudinal RCT study. *The Journal of Pastoral Care & Counseling : JPCC*, *71*(1), 12–26. <https://doi.org/10.1177/1542305016687581>
- Park, M., Choi, J., & Lim, S. J. (2014). Factors affecting aggression in South Korean middle school students. *Asian Nursing Research*, *8*(4), 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.05.007>
- Ruiz-Ariza, A., de la Torre-Cruz, J., RedecillasPeiró, M., & Martinez-López, E. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, *29*, 454-457. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.06.002>
- Simões, C., Matos, M. G., & Batista-Foguet, J. (2008). Saúde e felicidade na adolescência: fatores individuais e sociais associados às percepções de saúde e de felicidade dos adolescentes portugueses. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, *4*, 19-38 <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20080013>
- So, E. S., & Yeo, J. Y. (2015). Factors associated with early smoking initiation among Korean adolescents. *Asian nursing research*, *9*(2), 115–119. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2015.05.002>
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, *8* (1), 102-106. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>
- Stiglbauer, B., Gnambs, T., Gamsjäger, M., & Batinic, B. (2013). The upward spiral of adolescents' positive school experiences and happiness: investigating reciprocal effects over time. *Journal of School Psychology*, *51*(2), 231–242. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2012.12.002>.
- Yang, Y., Li, W., Sheldon, K. M., & Kou, Y. (2019). Chinese adolescents with higher social dominance orientation are less prosocial and less happy: A value-environment fit analysis. *International Journal of Psychology*, *54*(3), 325–332. <https://doi.org/10.1002/ijop.12474>