

INFLUÊNCIA DOS PROGENITORES NA ESCOLHA VOCACIONAL E SUA RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

PARENTAL INFLUENCE ON VOCATIONAL CHOICE AND ITS RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

J. Vasconcelos-Raposo, B. Ribeiro, F. Silva, N. Marinho

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

O ingresso no ensino superior constitui um marco do desenvolvimento crítico na Adulterez Emergente, no qual a tomada de decisão vocacional e a percepção de suporte familiar desempenham papéis determinantes no ajustamento académico e na saúde mental do estudante. Fundamentado na Teoria Social Cognitiva da Carreira e na Teoria da Autodeterminação, este estudo quantitativo e transversal analisou a percepção da influência parental na escolha do curso universitário e a respetiva relação com o bem-estar psicológico. A amostra incluiu 60 estudantes do 1.º ano de licenciatura em instituições de ensino superior no norte interior de Portugal ($M = 18.98$ anos; 50% do sexo feminino). Os instrumentos aplicados foram um questionário sociodemográfico/vocacional e a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP). Os participantes relataram níveis médios a elevados de bem-estar psicológico ($M = 87.35$, $DP = 13.22$). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nesta variável em função da motivação primária para a escolha do curso ou do apoio parental percebido ($p > .05$). Contudo, a intenção de mudança de curso associou-se a pontuações significativamente inferiores nas dimensões de Felicidade e Controlo de Si e dos Acontecimentos. Conclui-se que o suporte parental atua como um recurso contextual facilitador da autonomia, ao passo que o desajuste vocacional percebido compromete a mestria e os afetos positivos do estudante.

Palavras-chave: relação família-escola, teoria da autodeterminação, teoria social cognitiva da carreira, bem-estar psicológico, ensino superior

ABSTRACT

Transitioning to higher education represents a critical developmental milestone during Emerging Adulthood, where vocational decision-making and perceived family support play crucial roles in academic adjustment and psychological well-being. Grounded in Social Cognitive Career Theory and Self-Determination Theory, this quantitative, cross-sectional study evaluated students' perceptions of parental influence on university course choice and its association with psychological well-being. The sample comprised 60 first-year undergraduate students from higher education institutions in the northern interior of Portugal ($M = 18.98$ years; 50% female). Data were collected using a sociodemographic/vocational questionnaire and the Psychological Well-Being Manifestation Measurement Scale (EMMBEP). Overall psychological well-being scores were moderate to high ($M = 87.35$, $SD = 13.22$). No statistically significant differences in psychological well-being were observed based on the primary reason for course selection or perceived parental support ($p > .05$). However, students considering a course change exhibited significantly lower scores in the Happiness and Self-Control/Mastery domains. The findings suggest that parental support functions as a contextual resource fostering autonomy, whereas perceived vocational mismatch impairs self-mastery and positive affect.

Keywords: family-school relationship, self-determination theory, social cognitive career theory, psychological well-being, higher education

Submitted: 04/08/2026 | Accepted: 20/08/2026

José Vasconcelos-Raposo ¹, Bruno Ribeiro ¹, Fábio Silva ¹, Nuno Marinho ¹

¹ INESC-TEC - Pólo UTAD, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Email: jvraposo@utas.pt

A transição para o ensino superior é comumente conceptualizada como um dos momentos de transição de vida mais exigentes do desenvolvimento humano, coincidindo com a fase da *Adulthood Emergente* (Arnett, 2000, 2014). Durante este período, compreendido grosso modo entre os 18 e os 25 anos, os jovens adultos experienciam uma reconfiguração da sua identidade, a exploração ativa de papéis sociais e profissionais, e um acréscimo progressivo de autonomia em relação às figuras de vinculação. Todavia, a entrada na universidade implica confrontar exigências psicossociais complexas: o aumento da carga e das responsabilidades académicas, a necessidade de estabelecer novas redes interpessoais, a eventual deslocação do seu meio de origem e a consolidação de escolhas vocacionais com forte impacto no percurso futuro.

Neste enquadramento, a literatura contemporânea demonstra que o bem-estar psicológico não deve ser encarado meramente como a ausência de psicopatologia, mas sim como uma entidade multidimensional que abrange a presença de afetos positivos, o sentimento de autoeficácia e de mestria sobre o ambiente, a autoestima equilibrada e o estabelecimento de relações sociais gratificantes (Keyes, 2007; Veiga et al., 2021). A saúde mental dos estudantes do 1.º ano surge, assim, intrinsecamente ligada à forma como navegam pelos processos de escolha e de adaptação vocacional.

Enquadramento Teórico

Para compreender a articulação entre a influência dos progenitores/cuidadores, as escolhas de carreira e o bem-estar psicológico, a presente investigação fundamenta-se em três modelos teóricos complementares:

a) Teoria Social Cognitiva da Carreira (TSCC)

A TSCC (Lent, Brown, & Hackett, 1994; Lent et al., 2021) postula que a tomada de decisão vocacional e o rendimento em contextos académicos resultam de uma inte-

ração dinâmica entre variáveis pessoais (ex.: género, vulnerabilidade emocional), crenças de autoeficácia, expectativas de resultado e, criticamente, suportes e barreiras contextuais. No modelo da TSCC, os progenitores constituem a fonte primária de suporte contextual. O apoio parental, manifestado sob a forma de encorajamento emocional, facilitação financeira, fornecimento de informações e modelagem, fortalece as crenças de autoeficácia vocacional do estudante, isto é, a confiança na sua capacidade de tomar e gerir decisões relativas à sua carreira. Quando os estudantes percecionam um clima familiar de apoio, tendem a desenvolver objetivos profissionais mais congruentes com os seus interesses e a apresentar maior satisfação e bem-estar (Fantinelli et al., 2023; Parola & Marcionetti, 2022; Zou et al., 2024).

b) Teoria da Autodeterminação (TAD)

A TAD (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020) oferece a moldura conceptual necessária para explicar os processos motivacionais subjacentes à escolha do curso e as respetivas implicações para a saúde mental. De acordo com a TAD, o bem-estar e o funcionamento ótimo do indivíduo dependem da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: Autonomia (o sentimento de ser o agente e autor da própria vida), Competência (a sensação de eficácia nas interações com o meio) e Relacionalidade (o sentimento de pertença e conexão com os outros).

Quando a escolha académica é movida por motivação autónoma (por gosto pessoal ou identificação com o valor intrínseco da área), a necessidade de autonomia é satisfeita, o que resulta em maior resiliência e em afeto positivo. Pelo contrário, quando a escolha resulta de motivação controlada, isto é, decorrente de pressões parentais diretas, expectativas impostas ou escassez de opções, a frustração da necessidade de autonomia pode despoletar conflitos intrapsíquicos, menor satisfação e stresse emocional (Barros & Peixoto, 2022; Zhang & Wang, 2023).

c) *Modelo Ecológico dos Sistemas*

Segundo a Abordagem Ecológica de Bronfenbrenner (1979), o desenvolvimento do indivíduo é moldado pela inter-relação entre microssistemas (ex.: a família e a universidade). Na transição universitária, ocorre uma intersecção crítica no mesossistema (as relações entre a dinâmica familiar e o contexto universitário). O suporte dos progenitores atua como um “colchão protetor” (protective buffer) que amortece o choque de transição e facilita a adaptação ao microssistema universitário (Santos et al., 2021). Contudo, dinâmicas de hiperproteção (overparenting) ou intrusividade autoritária comprometem o desenvolvimento da autonomia na idade emergente, gerando dependência excessiva ou dilemas de indecisão vocacional (Zhang & Wang, 2023).

O Contexto Atual e os Objetivos do Estudo

No contexto do ensino superior em Portugal, a transição para a universidade envolve frequentemente a saída da casa paterna e a dependência financeira contínua dos progenitores para custear os estudos. Embora esta dependência económica possa criar espaço para que as expectativas parentais influenciem as decisões dos jovens, a literatura recente sugere que o envolvimento parental evoluiu predominantemente para estilos de facilitação do percurso, em vez de imposição (Santos et al., 2021; Veiga et al., 2021).

Não obstante, a perceção de desajuste entre a escolha vocacional efetuada e as reais preferências do estudante conduz, em múltiplos casos, à ponderação de uma mudança de curso durante ou no final do 1.º ano. Esta indecisão ou insatisfação com a trajetória escolhida pode representar uma ameaça direta à mestria e ao bem-estar geral do estudante (Gaspar et al., 2022).

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivos gerais:

1. Caracterizar a perceção dos estudantes de licenciatura do 1.º ano sobre o papel

dos progenitores na escolha do curso e na viabilização financeira dos estudos.

2. Avaliar os níveis das diferentes dimensões do bem-estar psicológico (Felicidade, Sociabilidade, Controlo de Si, Envolvimento Social, Autoestima e Equilíbrio).
3. Analisar se há diferenças estatisticamente significativas nos níveis de bem-estar psicológico em função da motivação primária para a escolha do curso e da ponderação da mudança de curso.

Hipóteses de Investigação

- H1: Os estudantes cuja escolha do curso assentou na motivação intrínseca (gosto pessoal) apresentam níveis de bem-estar psicológico significativamente superiores àqueles cuja escolha decorreu de razões externas ou ausência de opção.
- H2: Os estudantes que ponderam ou pretendem mudar de curso apresentam pontuações de bem-estar psicológico (especialmente nas dimensões de afeto e controlo) significativamente inferiores às dos estudantes que pretendem manter-se no curso atual.

MÉTODOS

Este é um estudo quantitativo, não experimental, descritivo-correlacional e transversal

Participantes

A amostra foi constituída por 60 estudantes do 1.º ano de licenciatura de uma universidade localizada no norte interior de Portugal, selecionados por amostragem não probabilística por conveniência. A amostra garantiu uma representação equitativa do género (50% do sexo feminino, $n = 30$; 50% do sexo masculino, $n = 30$). As idades situaram-se entre 18 e 26 anos ($M = 18.98$; $DP = 1.42$). Relativamente à proveniência geográfica, 73.3% ($n = 44$) dos inquiridos residiam na Região Norte, 21.7% ($n = 13$) no Centro e 5.0% ($n = 3$) nas Regiões Autónomas. Quanto à tipologia do meio de origem,

68.3% ($n = 41$) eram provenientes de zonas rurais e 31.7% ($n = 19$) de ambientes urbanos.

Relativamente ao perfil sociodemográfico dos progenitores, a maioria das mães (45.0%) e dos pais (43.3%) possuía o ensino secundário como nível máximo de escolaridade concluído, pertencendo maioritariamente ao grupo etário entre os 40 e os 50 anos (66.7%).

Instrumentos

Para os propósitos do presente estudo foram utilizados dois questionários:

1. *Questionário Sociodemográfico e de Escolha Académica*: Instrumento estruturado para recolher variáveis individuais (idade, género, residência), familiares (habilitações literárias e idades dos pais), académicas (ordem de opção do curso na candidatura, motivo principal de escolha) e perceções (suporte parental percebido, fonte de financiamento dos estudos e intenção de mudança de curso).
2. *Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP)* (Massé et al., 1998; adaptação portuguesa): Questionário de autorrelato composto por 25 itens cotados numa escala Likert de 5 pontos, que varia de 1 (Nunca) a 5 (Quase sempre). A escala desdobra-se em seis subescalas: Felicidade (5 itens), Sociabilidade (4 itens), Controlo de Si e dos Acontecimentos (4 itens), Envolvimento Social (4 itens), Autoestima (4 itens) e Equilíbrio (4 itens). O somatório total varia entre 25 e 125, indicando pontuações mais elevadas e uma maior perceção de bem-estar psicológico. No presente estudo, o instrumento revelou excelente consistência interna ($\alpha = .871$).

Procedimentos de Recolha de Dados e

Considerações Éticas

A recolha de dados realizou-se em ambiente digital seguro. Antes do preenchimento dos

questionários, os participantes tiveram acesso ao termo de Consentimento Informado, no qual foram detalhados os objetivos do estudo, o carácter estritamente voluntário da participação, a ausência de compensações financeiras e o cumprimento do anonimato e da confidencialidade dos dados, em estrita conformidade com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e os princípios da Declaração de Helsínquia.

Análise Estatística

O processamento estatístico foi realizado no software IBM SPSS Statistics (versão 28.0). Procedeu-se à caracterização descritiva das variáveis através de frequências, médias e desvios-padrão. Os pressupostos de normalidade da distribuição foram verificados por meio dos coeficientes de assimetria (Skewness) e curtose (Kurtosis), registando-se valores no intervalo $[-1, 1]$, o que justificou a utilização de estatística paramétrica. Para responder aos objetivos e às hipóteses, aplicaram-se Análises de Variância Univariada (ANOVA one-way) e Multivariada (MANOVA). O nível de significância estatística de referência foi fixado em $\alpha = .05$.

RESULTADOS

Caracterização da Escolha Académica e Contexto Familiar

A análise descritiva revelou que dois terços dos participantes (66.7%, $n = 40$) ingressaram na sua 1.^a opção de candidatura ao ensino superior. Uma expressiva maioria (80.0%, $n = 48$) reportou que a escolha da área académica se deveu principalmente ao gosto e ao interesse pessoais. Relativamente às dinâmicas de suporte familiar, 83.3% ($n = 50$) afirmaram ter sentido o apoio inequívoco dos pais aquando do ingresso no curso, e 78.3% ($n = 47$) indicaram ser os progenitores os principais financiadores dos seus estudos universitários. Quanto à estabilidade no curso, 15.0% ($n = 9$) expressaram intenção clara de mudar de curso no futuro próximo, e 13.3% ($n = 8$) encontravam-se indecisos (“talvez”).

Estatística Descritiva das Dimensões do Bem-Estar Psicológico

Os resultados indicaram um nível global de bem-estar psicológico moderadamente elevado ($M = 87.35$, $DP = 13.22$, numa escala com

amplitude de 25 a 125). A Tabela 1 detalha os valores de tendência central, de dispersão e de forma da distribuição da pontuação total e das seis dimensões da EMMBEP.

Table 1

Estatística descritiva das subescalas e pontuação total do bem-estar psicológico (EMMBEP; N = 60)

Dimensão EMMBEP	Mínimo	Máximo	Média (M)	Desvio-Padrão (DP)	Assimetria	Curtose
<i>Felicidade</i>	15	37	27.05	5.20	-.390	-.341
<i>Sociabilidade</i>	8	20	14.93	2.81	-.219	-.215
<i>Controlo de Si e dos Acontecimentos</i>	6	15	10.15	2.25	-.046	-.442
<i>Envolvimento Social</i>	5	15	10.23	1.87	-.239	.506
<i>Autoestima</i>	8	20	13.92	2.61	-.048	-.069
<i>Equilíbrio</i>	5	15	11.07	2.11	-.350	.416
Pontuação Total (Soma)	47	113	87.35	13.22	-.706	.485

Impacto da Motivação de Escolha do Curso no Bem-Estar Psicológico (H1)

Para testar a hipótese de que a motivação intrínseca na escolha do curso influencia positivamente o bem-estar (H1), realizou-se uma ANOVA *one-way* para comparar os grupos de motivação para o ingresso. Na análise de dados quantitativos, a literatura metodológica contemporânea recomenda fortemente complementar o Teste de Hipótese Nula tradicional (Null Hypothesis Significance Testing - NHST) com a avaliação das dimensões dos efeitos (*effect sizes*). Diversos autores sustentam que a magnitude do efeito deve prevalecer sobre o valor de p , dado que o p -value depende excessivamente do tamanho da amostra e não reflete a relevância prática dos achados.

A ponderação conjunta do valor de prova (p) e da magnitude do efeito (η_p^2) requer uma análise precisa dos riscos de erro estatístico. A fixação do nível de significância em $\alpha = .05$ assegura o controlo do Erro do Tipo I (falso positivo, ou seja, rejeitar a hipótese nula quando esta é verdadeira). Todavia, devido à dimensão reduzida da amostra deste estudo ($N = 60$), o poder estatístico do teste é naturalmente limitado, o que aumenta substancialmente a proba-

bilidade de ocorrência de um Erro do Tipo II (falso negativo, isto é, não rejeitar a hipótese nula quando há, na população, um efeito real).

Analizando os resultados apresentados na Tabela 2 à luz deste enquadramento, observa-se que, sob o critério estrito da significância estatística ($p < .05$), nenhuma das subescalas da EMMBEP, nem o somatório total das subescalas, apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de motivação. Contudo, ao examinar a magnitude dos efeitos (η_p^2), emerge uma nuance crucial na dimensão de Sociabilidade. Para este fator, obteve-se um valor de $F_{(2, 57)} = 3.01$, $p = .057$ e $\eta_p^2 = .095$. Sob uma leitura puramente dicotómica do valor de p ($p > .05$), a diferença seria descartada; no entanto, o eta quadrado parcial de .095 representa um tamanho do efeito moderado, indicando que aproximadamente 9.5% da variância na Sociabilidade é explicada pelo motivo da escolha do curso. A proximidade do limiar de significância ($p = .057$), conjugada com um efeito moderado, sugere a presença de uma tendência promissora que pode não ter atingido a significância estrita devido à limitação do poder estatístico ($N = 60$), o que configura um risco real de Erro do Tipo II caso a hipótese seja

peremptoriamente rejeitada nesta dimensão.

Em contrapartida, para as restantes dimensões, designadamente Felicidade ($\eta_p^2 = .017$), Envolvimento Social ($\eta_p^2 = .023$), Controlo de Si ($\eta_p^2 = .029$) e Autoestima ($\eta_p^2 = .031$), tanto a ausência de significância estatística ($p > .20$) como as reduzidas magnitudes dos efeitos (todas com variância explicada inferior a 3.1%) convergem para confirmar a inoperância do motivo de escolha sobre estes domínios do bem-estar.

nios do bem-estar.

Em síntese, considerando a convergência entre os valores de p e as fracas magnitudes de efeito na maioria das variáveis, conclui-se que a H1 não obteve suporte empírico global. Não obstante, a identificação de um efeito moderado na Sociabilidade ($\eta_p^2 = .095$) adverte contra conclusões categóricas e reforça a necessidade de reavaliar esta relação em amostras de maior dimensão com maior poder estatístico.

Table 2

Resultados da ANOVA para o bem-estar psicológico em função do motivo de escolha do curso

Variável Dependente	Quadrado Médio	$F_{(2, 57)}$	p	η_p^2
Felicidade	13.31	0.49	.618	.017
Sociabilidade	22.26	3.01	.057	.095
Controlo de Si e Acontecimentos	4.38	0.86	.429	.029
Envolvimento Social	2.41	0.68	.511	.023
Autoestima	6.22	0.91	.409	.031
Equilíbrio	5.93	1.35	.267	.045
Bem-Estar Total	218.66	1.26	.291	.042

Relação entre a Intenção de Mudança de Curso e o Bem-Estar Psicológico (H2)

Para investigar a H2, utilizou-se uma MANOVA para testar o efeito da variável “Intenção de Mudança de Curso” (Sim, $n = 9$; Não, $n = 43$; Talvez, $n = 8$) sobre o conjunto de dimensões do bem-estar psicológico. Os testes de efeitos univariados revelaram diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de Felicidade, $F_{(2, 57)} = 3.41$, $p = .040$, $\eta_p^2 = .107$, e de Controlo de Si e dos Acontecimentos, $F_{(2, 57)} = 3.28$, $p = .045$, $\eta_p^2 = .103$.

Como se observa na Tabela 3, os estudantes que pretendem mudar de curso apresentam pontuações médias visivelmente inferiores na Felicidade ($M = 23.89$, $DP = 2.57$) e no Controlo de Si ($M = 9.11$, $DP = .93$), quando comparados com aqueles que pretendem manter-se no curso ($M = 27.72$, $DP = 5.65$ e $M = 10.40$, $DP = 2.44$, respetivamente). A pontuação total de bem-estar também se mostrou inferior no grupo que pondera a mudança ($M = 79.33$ vs. $M = 88.91$). Estes

achados confirmam parcialmente a H2.

DISCUSSÃO

O objetivo central desta investigação consistiu em avaliar a influência dos progenitores/cuidadores na trajetória de decisão académica e a sua relação com o bem-estar psicológico em universitários do 1.º ano, interpretando a evidência empírica à luz da Teoria Social Cognitiva da Carreira (TSCC), da Teoria da Autodeterminação (TAD) e dos modelos de desenvolvimento da Adulter Emergente.

O Papel dos Progenitores como Suporte Contextual Facilitador

Os dados empíricos obtidos desmistificam a perceção do senso comum de que os progenitores do século XXI exercem uma pressão autoritária determinante sobre as decisões de carreira dos estudantes universitários. Pelo contrário, a vasta maioria dos participantes reportou ter escolhido o curso por gosto pessoal (80.0%), sentiu o apoio inequívoco

Table 3*Médias e desvios-padrão das dimensões do bem-estar segundo a intenção de mudança de curso*

Dimensão ÉMMBEP	Pretende Mudar de Curso?	n	Média (M)	Desvio-Padrão (DP)
Felicidade	<i>Sim</i>	9	23.89	2.57
	<i>Não</i>	43	27.72	5.65
	<i>Talvez</i>	8	27.00	3.55
Controlo de Si e Acontecimentos	<i>Sim</i>	9	9.11	0.93
	<i>Não</i>	43	10.40	2.44
	<i>Talvez</i>	8	10.00	2.07
Bem-Estar Total	<i>Sim</i>	9	79.33	6.82
	<i>Não</i>	43	88.91	14.64
	<i>Talvez</i>	8	88.00	5.90

dos pais aquando do ingresso (83.3%) e conta com o financiamento familiar para custear os estudos no ensino superior (78.3%).

À luz do modelo de suportes e barreiras contextuais da Teoria Social Cognitiva da Carreira (Lent et al., 1994, 2021), estes achados demonstram que o envolvimento parental atua predominantemente como um recurso contextual positivo. O suporte financeiro e emocional prestado pelas famílias funciona como uma rede de segurança interpessoal que fortalece as crenças de autoeficácia do estudante, conferindo-lhe a confiança necessária para realizar escolhas vocacionais alinhadas com os seus interesses intrínsecos. Do ponto de vista da Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020), os progenitores da amostra estudada parecem promover um clima de apoio à autonomia, em oposição ao controlo psicológico ou à imposição de expectativas. Esta dinâmica permite satisfazer a necessidade psicológica básica de relacionalidade sem anular a agência individual e a autodeterminação do jovem adulto na fase da Adulteridade Emergente.

Motivação da Escolha Inicial e Adaptação Académica (H1)

Relativamente à H1, que postulava que a motivação intrínseca para a escolha do curso influenciaria positivamente o bem-estar psico-

lógico, a análise dos resultados exige uma interpretação ponderada que articule os critérios tradicionais de significância estatística com a magnitude dos efeitos e com a teoria psicológica.

Sob o critério dicotómico e estrito da significância estatística ($p < .05$), a H1 não obteve suporte empírico global. Contudo, considerando que o valor de p depende fortemente da dimensão da amostra, é mais importante considerar a magnitude do efeito (η_p^2) e a ponderação dos riscos de erro estatístico. Perante uma amostra de dimensão reduzida ($N = 60$), o poder estatístico dos testes situa-se em níveis moderados, o que eleva substancialmente o risco de Erro do Tipo II, isto é, a não rejeição da hipótese nula quando, na população, existe um efeito real que a limitação amostral impede de detetar com significância estatística.

A análise pormenorizada por subescalas revela precisamente esta dualidade. Por um lado, nas dimensões de Felicidade ($\eta_p^2 = .017$), Envolvimento Social ($\eta_p^2 = .023$), Controlo de Si ($\eta_p^2 = .029$) e Autoestima ($\eta_p^2 = .031$), registaram-se tanto valores de p distantes do limiar de significância ($p > .20$) como magnitudes de efeito residuais (todas com variância explicada inferior a 3.1%). Estes dados confirmam a inoperância do motivo de escolha inicial em relação a estes domínios específicos do bem-

-estar. Do ponto de vista conceptual, estes achados sugerem que, uma vez decorridos, os primeiros meses de frequência universitária, variáveis proximais do microsistema académico (Bronfenbrenner, 1979), tais como o apoio dos docentes, a percepção de competência nas tarefas pedagógicas e o acolhimento pelos pares, sobrepõem-se à motivação retrospectiva de ingresso (Barros & Peixoto, 2022; Gaspar et al., 2022). Paralelamente, o elevado nível transversal de apoio parental percebido (83.3%) atua como um fator protetor global que estabiliza o bem-estar em patamares elevados ($M = 87.35$) em todos os subgrupos, diluindo o impacto isolado da motivação inicial nestes domínios.

Por outro lado, na dimensão de Sociabilidade, emerge um resultado de assinalável relevância teórica e prática. Embora o valor de prova tenha se situado ligeiramente acima do corte estrito ($F_{(2, 57)} = 3.01, p = .057$), o tamanho do efeito obtido ($\eta_p^2 = .095$) é de magnitude moderada, indicando que aproximadamente 9.5% da variância na Sociabilidade é explicada pelo motivo subjacente à escolha do curso. Descartar perentoriamente esta relação com base apenas no valor de $p = .057$ implicaria um risco real de Erro do Tipo II induzido pelo tamanho da amostra ($N = 60$).

À luz da Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2020) e da Teoria Social Cognitiva da Carreira (Lent et al., 2021), a presença de um efeito moderado na Sociabilidade encontra forte sustentação conceptual. Quando a escolha do curso é movida por gosto e interesse pessoal (motivação autónoma), o estudante desenvolve uma maior identificação com os conteúdos e com a identidade profissional da área, o que potencia o sentimento de pertença a um grupo de pares com interesses afins. Esta congruência vocacional estimula a confiança interpessoal e a predisposição para interagir, colaborar e estabelecer redes sociais gratificantes no meio universitário, satisfazendo plenamente a necessidade de relacio-

nalidade. Pelo contrário, escolhas motivadas por razões externas ou pela escassez de opções podem inibir a integração social do aluno com seus pares do curso.

Em suma, embora a H1 não possa ser validada na sua totalidade, a evidência de um efeito moderado na Sociabilidade ($\eta_p^2 = .095$) adverte contra conclusões categóricas de inoperância motivacional e reforça a necessidade de reavaliar o impacto da motivação de escolha em pesquisas futuras com amostras de maior dimensão e maior poder estatístico.

Desajuste Vocacional, Intenção de Mudança e Custos no Bem-Estar (H2)

A confirmação parcial da H2 evidenciou o efeito psicológico do desajuste vocacional percebido, na medida em que os estudantes com intenção de mudar de curso apresentaram reduções estatisticamente significativas e clinicamente relevantes nas dimensões de Felicidade ($M = 23.89$ vs. $M = 27.72$) e de Controlo de Si e dos Acontecimentos ($M = 9.11$ vs. $M = 10.40$).

Estes resultados encontram sustentação conceptual na articulação entre a Teoria da Autodeterminação e a Teoria Social Cognitiva da Carreira. Sob a ótica da Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), a permanência num curso desalinhado com as expectativas ou competências individuais traduz-se na frustração de duas necessidades psicológicas básicas: a autonomia, decorrente da percepção de escassa agência sobre a própria trajetória, e a competência, dada a sensação de ineficácia perante as exigências pedagógicas. A impossibilidade de reverter de imediato este enquadramento académico gera dissonância cognitiva, comprometendo a vivência de afetos positivos e, conseqüentemente, os níveis de Felicidade.

Adicionalmente, sob a perspetiva da Teoria Social Cognitiva da Carreira (Lent et al., 2021) e dos modelos de construção da carreira (Savickas, 2013), a constatação de ter efetuado uma

escolha vocacional inadequada deprime as crenças de autoeficácia e enfraquece o locus de controlo interno. Ao perceber-se sem margem para gerir os acontecimentos no meio universitário, o estudante experimenta uma quebra no sentimento de mestria, o que fundamenta o acentuado decréscimo verificado na dimensão de Controlo de Si e dos Acontecimentos.

No seu conjunto, estes resultados alinham-se com a literatura empírica recente (Fanti-nelli et al., 2023; Parola & Marcionetti, 2022; Zhang & Wang, 2023), corroborando que a indecisão vocacional e a intenção de mudança de curso constituem preditores determinantes de distresse emocional e de menor satisfação com a vida no ensino superior.

CONCLUSÕES, IMPLICAÇÕES E LIMITAÇÕES

Em conclusão, os resultados da presente investigação permitem sintetizar três ilações fundamentais sobre a adaptação dos estudantes universitários. Em primeiro lugar, constata-se que os progenitores desempenham predominantemente um papel de facilitação e de suporte financeiro e emocional, o que estimula a autonomia do jovem adulto na transição para o ensino superior, contrariando a noção de um condicionamento parental de cariz autoritário. Em segundo lugar, observa-se que os estudantes do primeiro ano apresentam níveis de bem-estar psicológico global moderadamente elevados, uma dinâmica fortemente sustentada pela perceção de apoio interpessoal. Por último, evidencia-se que a dúvida ou o desajuste vocacional, traduzido na intenção explícita de mudar de curso, acarreta custos psicológicos assinaláveis, materializados sobretudo no decréscimo da felicidade percebida e no enfraquecimento da perceção de controlo pessoal sobre a própria trajetória de vida.

Implicações Práticas

Estas conclusões assumem relevância direta na concetualização de políticas institucionais e estratégias de apoio ao estudante

no Ensino Superior. Por um lado, torna-se premente reforçar a atuação dos Gabinetes de Acompanhamento Psicológico e Vocacional, promovendo intervenções atempadas junto dos alunos do primeiro ano que manifestem sinais de insatisfação académica ou indecisão vocacional. A implementação de ações focadas na redefinição do projeto de carreira e no desenvolvimento da adaptabilidade vocacional afigura-se crucial para mitigar a perda de bem-estar psicológico. Por outro lado, recomenda-se a consolidação de programas de acolhimento e de tutoria que integrem esquemas formais de mentoria por pares e por docentes. Tais iniciativas facilitam a integração no contexto universitário, auxiliam no ajuste de expectativas irrealistas quanto às exigências dos cursos e previnem o surgimento de desejo precoce de abandono ou de mudança de curso.

Limitações e Linhas Futuras de Investigação

Não obstante os contributos do estudo, a interpretação dos resultados deve ter em conta certas limitações metodológicas. Destacam-se a reduzida dimensão da amostra ($N = 60$) e a sua circunscrição a uma região geográfica do país, aspetos que limitam a generalização para a população universitária global. Adicionalmente, o recurso a um delineamento transversal impede a formulação de inferências de causalidade direta entre as variáveis analisadas.

Numa perspetiva de investigação futura, sugere-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem os estudantes desde o ingresso até ao termo do ciclo de estudos, permitindo monitorizar as flutuações no bem-estar psicológico após eventuais processos de reorientação vocacional. Recomenda-se igualmente a ampliação da amostra para múltiplos contextos universitários, bem como o teste de modelos de equações estruturais que explorem o papel mediador do suporte parental e da autoeficácia na relação entre a escolha vocacional e a saúde mental dos estudantes.

Agradecimentos:

Nada declarado.

Conflito de interesses:

Nada declarado.

Financiamento:

Nada declarado.

REFERÊNCIAS

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Barros, R. N., & Peixoto, A. L. A. (2022). Integração ao ensino superior e saúde mental: Um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 27(3), 512–531. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300007>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fantinelli, S., Esposito, C., & Di Fabio, A. (2023). Parental support and vocational guidance in young adults’ transition to higher education. *Behavioral Sciences*, 13(4), Article 312. <https://doi.org/10.3390/bs13040312>
- Gaspar, T., Tomé, G., & Matos, M. G. (2022). Ambientes de aprendizagem e bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 56, 45–62. https://doi.org/10.14195/1647-8614_56_3
- Guan, Y., Deng, H., & Zhou, X. (2022). Career adaptability and psychological well-being among university students: A social cognitive perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 134, Article 103701. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103701>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for mental health promotion. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Lent, R. W., Ireland, G. W., Penn, L. T., Morris, T. R., & Sasso, K. E. (2021). Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in college students. *Journal of Counseling Psychology*, 68(3), 320–331. <https://doi.org/10.1037/cou0000528>
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, A. (1998). Élaboration et validation d’une échelle de mesure des manifestations de bien-être psychologique: L’ÉMMBEP. *Canadian Journal of Public Health*, 89(5), 352–357. <https://doi.org/10.1007/BF03404490>
- Parola, A., & Marcionetti, J. (2022). Career decision-making difficulties and life satisfaction: The mediating role of career decision self-efficacy and the moderating role of parental support. *Current Psychology*, 41(11), 8021–8030. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01389-w>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future

- directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Santos, A. C., Almeida, L. S., & Figueira, A. P. (2021). Well-being and health perception of university students in Portugal: The influence of parental support and love relationship. *Health Psychology Report*, 8(2), 145–154. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.93472>
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147–183). John Wiley & Sons.
- Veiga, F. H., Garcia, F., Reeve, J., Wentzel, K., & Liem, G. A. D. (2021). Student engagement in school and university: Theoretical perspectives and contemporary research. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 681023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.681023>
- Zhang, W., & Wang, Q. (2023). The influence of overparenting and parental expectations on college students' career indecision. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1062935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1062935>
- Zou, R., Zeb, S., & Nisar, F. (2024). How career-related parental support benefits career adaptability and well-being: The mediating roles of psychological capital and career values. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1508926. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1508926>