

# Bem-estar subjetivo e suas alterações ao longo da vida<sup>1</sup>

Emma Otta\* & Juliana Teixeira Fiquer\*\*

**Resumo.** Considerando a influência de estados emocionais sobre a saúde das pessoas, a presente pesquisa investigou o sentimento de bem-estar subjetivo de homens e mulheres de quatro grupos etários, moradores de uma cidade do interior de São Paulo e de uma cidade praiana do Nordeste. Foram entrevistadas 165 pessoas que responderam a escalas de afetos positivos e negativos. O principal resultado foi a constatação de que os idosos se mostraram mais satisfeitos com a vida e menos nervosos quando comparados com pessoas mais jovens. Uma possível interpretação pode ser dada segundo a teoria da seletividade socioemocional, segundo a qual as emoções são mais bem reguladas à medida que as pessoas envelhecem.

A idéia da presente pesquisa foi sugerida por um número temático do *American Psychologist* de Janeiro de 2000, dedicado à felicidade e ao funcionamento humano ótimo. Um resultado recorrentemente apresentado em vários artigos deste número é a influência favorável de estados emocionais positivos sobre a saúde física, o que pode se dar através de diferentes mecanismos, tais como: efeito direto sobre a fisiologia, especialmente o sistema imunológico, recursos psicológicos engendrados por estados emocionais positivos, motivação de comportamentos relevantes para a saúde. Considerando que o bem-estar é uma medida de qualidade de vida, a compreensão dos seus determinantes pessoais e situacionais é importante para políticas públicas que visem a saúde.

Nosso objetivo no presente estudo foi investigar o bem-estar subjetivo em relação à idade, ao tipo de cidade em que a pessoa vive e possíveis variações em função de gênero. Existem previsões diversas a respeito da relação de bem-estar com idade. Segundo a perspectiva de indicadores sociais, o bem-estar diminui com o aumento da idade devido a uma menor disponibilidade de recursos físicos, psicológicos e materiais. Segundo a teoria da seletividade sócio-emocional, à medida que as pessoas ficam mais velhas ocorre uma maximização de afetos positivos e uma minimização de afetos negativos, em função da adaptação aos eventos da vida e de alterações vivenciadas em contextos sociais. Já para a teoria de "set-point", a idade é irrelevante, sendo que as diferenças individuais para sentir afetos positivos e negativos, e conseqüentemente, para avaliar bem-estar, são resultado do tipo de personalidade.

Na presente pesquisa, foram feitas entrevistas com 85 pessoas (41 homens e 44 mulheres) que viviam em Socorro, uma cidade do interior do Estado de São Paulo com 40.000 habitantes, e 80 pessoas (40 homens e 40 mulheres) que viviam em João Pessoa, uma cidade praiana do Estado da Paraíba com 844.000 habitantes. Em ambas as cidades os participantes foram distribuídos em quatro grupos etários: jovens (n= 40), adultos (n=44), meia-idade (n=41) e idosos (n=40). Responderam a uma escala de seis afetos positivos e seis negativos (MROCZEK e KOLARZ, 1998), quanto à frequência com que foram sentidos durante os últimos 30 dias, além de avaliarem sua satisfação perante a vida, a de seus melhores amigos e de algumas figuras públicas (políticos, artistas e esportistas).

Os resultados encontrados foram submetidos a uma análise multivariada de variância. A MANOVA revelou efeitos principais significativos de idade e de sexo. Pessoas idosas, em ambas as regiões, consideraram-se menos nervosas do que pessoas de meia-idade e mais satisfeitas com a vida do que os jovens, adultos e as pessoas de meia idade. Homens se mostraram mais frequentemente satisfeitos do que as mulheres, apesar de tenderem a relatar maior sentimento de obrigação.

A interação entre sexo e idade foi significativa para o

sentimento de inutilidade e calma. Entre os adultos, as mulheres relataram sentimento mais freqüente de inutilidade do que os homens. Nas demais faixas etárias não houve diferença em função de sexo quanto a este sentimento. Entre os jovens, as garotas relataram menor calma que os rapazes. O fato das mulheres especialmente jovens se apresentarem com menos calma em comparação com os homens está de acordo com a literatura relacionada com estresse, que aponta uma prevalência entre meninas. A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano em que a probabilidade de desenvolver estresse aumenta, frente à necessidade de adaptação exigida do indivíduo em relação a mudanças corporais, de identidade e de papéis sociais. Meninas têm apresentado uma diminuição da auto-estima, aumento da preocupação com a imagem corporal, aumento de transtornos alimentares e depressão clínica, que não se verifica de maneira significativa entre os meninos. Flutuações cíclicas de estrogênio e progesterona estariam na base das reações de estresse das mulheres, conferindo-lhes suscetibilidade maior para ansiedade e irritabilidade em comparação com homens. Contudo, também há possibilidade da diferença encontrada estar relacionada com maior externalização de sentimentos entre as mulheres.

Em conjunto, nossos resultados mostram que o gênero parece ser um fator importante na modulação das alterações em bem-estar subjetivo que ocorrem ao longo da vida, ainda que novas pesquisas sobre alterações fisiológicas da puberdade e seus efeitos sobre o comportamento e estados de ânimo sejam necessárias. Por outro lado, os resultados relativos à idade lançam perspectivas positivas no campo da gerontologia. Estão de acordo com a teoria da seletividade socioemocional, que considera que à medida que as pessoas envelhecem, as emoções são mais bem reguladas, o que proporcionaria maior sentimento de bem-estar entre idosos.

## Referências Bibliográficas

- MROCZEK, D. K. & KOLARZ, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333 – 1349.
- MYERS, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- RYFF, C. D. & KEYES, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719- 727.

<sup>1</sup> Pesquisa realizada com apoio da FAPESP e do CNPq.

\* Professora associada - Departamento de Psicologia Experimental (Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo).  
Email: emmaotta@usp.br

\*\*Graduanda do Curso de Psicologia (Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo). Email: docejuba@hotmail.com