

Bem-estar subjetivo e regulação de emoções*

(Subjective well-being and emotional regulation)

Emma Otta**
Juliana Teixeira Fiquer***

Resumo

O presente estudo investigou o sentimento de bem-estar em função de idade (jovens, adultos, meia-idade e idosos) e gênero (81 homens e 84 mulheres). Idosos de forma geral consideraram-se mais satisfeitos com a vida do que pessoas mais jovens. Homens jovens avaliaram-se como mais calmos do que mulheres de mesma idade. Os resultados são compatíveis com as previsões da Teoria da Seletividade Socioemocional.

Palavras-chave: Bem-estar; Afetos positivos; Afetos negativos; Qualidade de vida; Felicidade.

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 desse número é a influência favorável de estados emocionais positivos sobre a saúde física, o que pode se dar por meio de diferentes mecanismos, tais como: efeito direto sobre a fisiologia, recursos psicológicos engendrados por estados emocionais positivos, motivação de comportamentos relevantes para a saúde. Nosso objetivo na presente pesquisa foi investigar o bem-estar em relação à idade e ao gênero.

Existem previsões diversas a respeito da relação de bem-estar com idade: segundo a perspectiva de indicadores sociais, o bem-estar diminui com a idade;

• Texto recebido em abr./04 e aprovado para publicação em maio/04.

* Pesquisa financiada pela Fapesp (processo 03/06890-6) e pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (processo 306.385/88.0).

** Psicóloga, doutora em Psicologia pela USP, professora associada do Departamento de Psicologia Experimental do IP/USP (SP). e-mail: emmaotta@usp.br.

*** Graduanda do curso de Psicologia do IP/USP (SP). e-mail: teixeirafiquer@ig.com.br.

segundo a teoria da seletividade socioemocional, aumenta; e, segundo a teoria de *set-point*, a idade é irrelevante.

Na perspectiva de indicadores sociais, variáveis sociodemográficas, como idade, gênero, *status* marital e renda, são responsáveis pelas diferenças existentes entre as pessoas quanto ao seu nível de felicidade ou bem-estar (RYFF, 1989, 1995). Por exemplo, as pessoas mais jovens (e/ou com maior poder aquisitivo e/ou casadas) seriam mais felizes que as mais velhas (e/ou com menor poder aquisitivo e/ou solteiras, viúvas, divorciadas), pela maior disponibilidade de recursos físicos, psicológicos e materiais. Uma previsão oposta a essa, no que diz respeito à idade, é feita pela teoria da seletividade socioemocional, segundo a qual as emoções são mais bem reguladas à medida que as pessoas ficam mais velhas, o que proporcionaria maior bem-estar (CARSTENSEN, 1995).

Pode-se considerar que tal bem-estar envolve diferentes componentes: afetos positivos, (ausência de) afetos negativos e satisfação com a vida de forma geral (ARGYLE, 1986; MROCZEK, 1998). As pessoas mais velhas tenderiam a maximizar os afetos positivos e a minimizar os negativos, o que se daria mediante a adaptação aos eventos da vida e as alterações vivenciadas em contextos sociais. Segundo a teoria do *set-point* (TELLEGEN; LYKKEN; BOUCHARD; WILCOX; SEGAL; RICH, 1988), há diferenças individuais hereditárias quanto à tendência para sentir afetos positivos e negativos e, conseqüentemente, para avaliar bem-estar. O que conta é a personalidade, sendo a idade irrelevante.

Ryff (1989) computou um índice de equilíbrio de afeto, subtraindo afetos negativos de positivos, que utilizou para comparar pessoas jovens, de meia-idade e idosas. Encontrou que os jovens eram menos felizes do que as pessoas de meia-idade e idosas. Em outro estudo, Rossi e Rossi (1990) constataram que ambos os afetos declinaram com o aumento da idade, sendo tal declínio mais forte em relação aos afetos negativos.

A relação entre idade e bem-estar pode ser modulada por gênero. White e Edwards (1990) verificaram que mulheres com menos de 55 anos avaliavam-se menos felizes do que homens.

Do ponto de vista de relevância prática, consideramos que bem-estar é uma medida de qualidade de vida, e a compreensão dos seus determinantes é importante para políticas públicas que visem à saúde. Dessa forma, a presente pesquisa objetivou investigar o bem-estar de jovens, adultos, pessoas de meia-idade e idosas, procurando colocar à prova as previsões dos diferentes referenciais teóricos: de indicadores sociais, da seletividade socioemocional e de *set-point*. Foram comparadas as respostas dos participantes a uma escala de afetos positivos e negativos (MROCZEK; KOLARZ, 1998).

MÉTODO

Participantes

O estudo contou com a participação de 85 pessoas (41 homens e 44 mulheres) habitantes de Socorro, cidade do interior do Estado de São Paulo, com cerca de 40.000 habitantes, e 80 pessoas (40 homens e 40 mulheres) habitantes de João Pessoa, cidade praiana do Estado da Paraíba, com cerca de 844.000 habitantes. Em ambas as cidades, os participantes distribuíram-se em quatro grupos etários: jovens ($n = 40$), adultos ($n = 45$), meia-idade ($n = 40$) e idosos ($n = 40$). Em função da ausência de diferenças significativas entre as duas cidades, os resultados de Socorro e João Pessoa foram analisados em conjunto.

Material

Os participantes responderam a um questionário que incluía informações sociodemográficas (como idade, sexo, estado civil), avaliação de afetos positivos e negativos e avaliação da satisfação em relação à própria vida. Utilizou-se a versão da Escala de Afetos Positivos e Negativos – PANAS – adaptada por Mroczek e Kolarz (1998), que inclui uma lista de seis afetos positivos e seis afetos negativos, avaliados quanto à frequência com que foram sentidos durante os últimos 30 dias.

Procedimento

Os participantes foram abordados em locais públicos pelo pesquisador que os convidava a responder a um questionário referente a uma pesquisa em desenvolvimento no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Os dados obtidos foram posteriormente tabulados em planilhas eletrônicas (Excel) e analisados estatisticamente com ajuda do programa SPSS – versão 11.0.

RESULTADOS

Por meio de Análise de Variância Multivariada encontrou-se um efeito global significativo de idade (λ de Wilks = 0,599 $F_{36,406} = 2,814$, $p < 0,001$); e de interação entre idade e sexo (λ de Wilks = 0,663, $F_{36,406} = 1,678$, $p < 0,01$). Análises Univariadas subsequentes revelaram efeito principal significativo de idade para “nervosismo” ($F_{3,148} = 3,445$, $p < 0,05$) e “satisfação” ($F_{3,148} =$

7,517, $p < 0,001$). Comparações *post hoc* pelo teste de Tukey mostraram que os idosos consideraram-se menos nervosos do que as pessoas de meia-idade ($p < 0,05$) e mais satisfeitos com a vida do que os jovens ($p < 0,001$), adultos ($p < 0,01$) e pessoas de meia-idade ($p < 0,10$). Efeito significativo de interação foi observado entre sexo e idade para “calma” ($F_{3,148} = 3,733$, $p < 0,05$). Entre os jovens, garotas relataram menor calma que rapazes ($p < 0,01$).

DISCUSSÃO

No presente estudo, variáveis situacionais não exerceram influência significativa em relação ao sentimento de bem-estar. Por outro lado, os resultados obtidos relativos à idade estão de acordo com o que se esperaria pela teoria da seletividade socioemocional, que considera que as emoções são mais bem reguladas à medida que as pessoas ficam mais velhas, o que proporcionaria maior sentimento de bem-estar.

Segundo Carstensen (1995), pessoas mais velhas, através dos anos de experiência, passam a identificar quais os tipos de evento externo aumentam e diminuem suas emoções positivas e negativas, tornando possível selecionar pessoas e situações que minimizem as emoções negativas e maximizem as positivas. Isso proporcionaria aos idosos, equilíbrio de afetos e levaria a um sentimento maior de satisfação em relação à vida. Esperar-se-ia o contrário de acordo com Gottfries *et al.* (1992), segundo os quais mudanças orgânicas importantes afetariam o estado de espírito das pessoas mais velhas, como é o caso da baixa de níveis de neurotransmissores como a serotonina. Todavia, a questão da avaliação de estados de ânimo em idosos deve ser cautelosamente estudada. Solomon (2002) sugere que estados de humor, como a depressão na terceira idade, podem ser difíceis de ser detectados porque o ânimo deprimido parece menos proeminente em idosos do que em adultos jovens. Dessa forma, a questão do bem-estar ao longo do desenvolvimento humano ainda exige futuros estudos que aprimorem as metodologias utilizadas, permitindo um consenso maior na área do funcionamento psicológico ótimo.

O efeito de interação constatado segundo o qual mulheres especialmente jovens se apresentaram com menos calma em comparação a 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, ante a necessidade de adaptação exigida do indivíduo em relação a mudanças corporais, de identidade e de papéis sociais. Nesse contexto, meninas têm apresentado diminuição da auto-

estima, aumento de depressão clínica, que não se verifica de maneira significativa entre os meninos.

Seeman (1997) considera que as flutuações cíclicas de estrogênio e progesterona são responsáveis pelo aumento de respostas de estresse nas mulheres, conferindo-lhes suscetibilidade para depressão e irritabilidade. Contudo, outros fatores podem ser responsáveis por diferenças de gênero baseadas em relatos de emoções. Há possibilidade de a diferença encontrada estar relacionada com maior aptidão feminina na expressão de sentimentos (SCOTT, 1992). Novas pesquisas que investiguem essas questões são importantes, já que ainda há muito para ser aprendido sobre as alterações fisiológicas da puberdade e seus efeitos sobre o comportamento e estados de ânimo.

Abstract

The effect of age (young, adult, middle-aged and old people) and gender (81 males e 84 females) on the feeling of well-being was examined in this study. In general, old people were found to be more satisfied with their lives than young people. Self-reports of calmness were higher among young males than among young females. Our results are in accordance with the Theory of Socio-emotional Selectivity.

Key words: Well-being; Positive affections; Negative affections; Life quality; Happiness.

Referências

- ARGYLE, M. **The psychology of happiness**. London: Methuen, 1986.
- CARSTENSEN, L. L. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. **Current Directions in Psychological Science**, n. 4, p. 151-155, 1995.
- DIENER, Ed. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, Washington, v. 95, n. 3, p. 542-175, 1984.
- GOTTFRIES, C. G. *et al.* Treatment of depression in elderly patients with and without dementia disorders. **Internacional Clinical Psychopharmacology**, 1992, supl. 6, n. 5, p. 55- 64.
- MROCZEK, D. K.; KOLARZ, C. M. The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, n. 75, p. 1.333-1.349, 1998.
- MYERS, D. G. The funds, friends, and faith of happy people. **American Psychologist**, v. 55, n.1, p. 56-67, 2000.

- MYERS, D. G.; DIENER, E. Who is happy? **Psychological Science**, n. 6, p.10-19, 1995.
- ROSSI, A. S.; ROSSI, P. H. **Of human bonding**: parent-child relations accross the life course. Nova York: Aldine de Gruyter, 1990.
- RYFF, C. D. Adult personality development and the motivation for personal growth. In: RYFF, C. D.; KLEIBER, D.; MAEHR, M. (Ed.). **Advances in motivation and achievement**. Greenwich: JAI Press, 1985. v. 4: Motivation and adulthood, p. 55-92.
- RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 57, p. 1.069-1.081, 1989.
- RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, p. 719-727, 1995.
- SCOTT, N. A. Chief student affairs officers: stressors and strategies. **Journal of College Student Development**, v. 33, p. 108-116, 1992.
- SEEMAN, M. V. Psycopatology in women and men: focus on female hormones. **American Journal of Psychiatry**, n.154, p. 1.641-1.647, 1997.
- SOLOMON, A. **O demônio do meio-dia**. Uma anatomia da depressão. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.
- TELLEGEN, A. *et al.* Personality similarity in twins reared apart and together. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 54, p. 1.031-1.039, 1988.
- WHITE, L.; EDWARDS, J. N. Emptying the nest and parental well-being: an analysis of national panel data. **American Sociological Review**, v. 55, p. 235-242, 1990.