

**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**

**Departamento de Educação e Psicologia**

**2º Ciclo de Estudos em Psicologia Clínica**

**Bem-Estar Subjetivo e Raiva/Ira ao Longo da Idade Adulta**

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Juliana Sofia Soares Vieira

Professora Doutora Rosângela Bertelli



Vila Real, Janeiro 2015



**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**

**Departamento de Educação e Psicologia**

**2º Ciclo de Estudos em Psicologia Clínica**

## **Bem-Estar Subjetivo e Raiva/Ira ao Longo da Idade Adulta**

Departamento de Educação e Psicologia, UTAD.

Tese apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para cumprimento dos requisitos necessários para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Rosângela Bertelli.

A correspondência referente a este artigo deve ser enviada para:

jussvieira@live.com.

Juliana Sofia Soares Vieira

Professora Doutora Rosângela Bertelli

Composição do Júri:

---

---

---

Vila Real, Janeiro 2015

## **Agradecimentos**

A concretização do presente trabalho traduz-se no término de mais uma etapa marcante de todo o meu percurso académico. O meu percurso foi marcado não só por muito empenho e dedicação pessoal, mas também pela disponibilidade e colaboração de um conjunto de pessoas. Desta forma, não poderia deixar de agradecer àqueles que, de forma direta ou indireta, me auxiliaram com o seu contributo incontestável.

Num primeiro momento gostava de agradecer à instituição que me acolheu, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, por me ter concedido a possibilidade e as condições necessárias, não só à elaboração e concretização deste projeto, como também à minha formação pessoal.

Agradeço à Professora Doutora Rosangela Bertelli, orientadora científica desta dissertação, pela disponibilidade concedida, pelo tempo despendido, mas essencialmente o meu muito obrigada pela orientação e determinante incentivo para o aperfeiçoamento do presente trabalho, os quais permitiram inúmeras aprendizagens profissionais e pessoais.

Ao Professor Doutor José Vasconcelos-Raposo, agradeço o contributo proporcionado, os comentários críticos construtivos e o rigor científico, que foi determinante na concretização do presente trabalho.

À Rita Benedito e à Inês Oliveira agradeço o vosso companheirismo, amizade e cooperação demonstrados ao longo dos cinco anos que partilhamos. Foram cinco anos marcados por experiências significativas de enorme crescimento pessoal e de partilhas que foram determinantes no meu percurso académico.

Ao Raul Sousa, namorado, companheiro e melhor amigo, agradeço por me teres acompanhado nos momentos mais importantes da minha vida, por me ouvires mesmo sem perceberes do que falo, por me animares nos momentos de maior dificuldade e por me ajudares a encontrar o caminho nos momentos em que me encontrei mais desorientada. Obrigada pela

tua disponibilidade, carinho, amor, atenção e, acima de tudo, compreensão em cada momento. Foste em muitos momentos a inspiração e motivação que muitas vezes me faltava, por tudo isso e muito mais um obrigado sincero!

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer-vos, Pai, Mãe e Irmã, por todo o orgulho e confiança que por mim sempre demonstrastes, por todo o investimento, apoio e dedicação com que me presenteastes. Graças a vocês, consegui chegar até aqui e superar as minhas próprias expectativas em relação à minha formação pessoal. Muito obrigada pelo vosso amor, apoio, atenção e compreensão incondicional.

A todos vocês quero dizer que, mesmo com a sua merecida referência neste espaço, sei que, tal gratidão da minha parte, não poderia ser suficiente para reconhecer e engrandecer a consideração destes contributos ao longo desta caminhada. A todos vocês, os meus sinceros agradecimentos!

**Índice Geral**

Agradecimentos.....	v
Índice de Tabelas .....	x
Índice de Figuras e Quadros.....	xi
Lista de Siglas.....	xii
Introdução.....	xiii
Parte I – Investigação Empírica.....	xiv
Resumo.....	2
Abstract.....	3
Introdução.....	4
Método.....	9
1.Participantes.....	9
2.Material.....	10
3.Procedimentos.....	12
Resultados.....	13
Discussão.....	21
Considerações Finais.....	28
Referências Bibliográficas.....	30
Parte II- Revisão Sistemática.....	xiii
Resumo.....	39

Abstract.....	40
Introdução.....	41
Método.....	45
1.Participantes.....	45
2. Material.....	45
3. Procedimentos.....	46
Resultados.....	49
Discussão.....	57
Considerações Finais.....	61
Referências Bibliográficas.....	63

## Índice de Tabelas

Parte I. Tabela 1: Comparação por faixa etária, em função dos estados de raiva.....	14
Parte I. Tabela 2: Análise da associação entre faixa etária e género, em função do bem-estar subjetivo e da raiva/ira.....	15
Parte I. Tabela 3: Análise da associação entre faixa etária e estado civil, em função do bem-estar subjetivo.....	16
Parte I. Tabela 4: Análise da associação entre faixa etária e o grupo ter filhos, em função do bem-estar subjetivo.....	17
Parte I. Tabela 5: Análise da associação entre faixa etária e nível de escolarização, em função do bem-estar subjetivo e raiva/ira.....	18
Parte I. Tabela 6: Análise da associação entre faixa etária e o grupo viver ou não só, em função do bem-estar subjetivo.....	19
Parte I. Tabela 7: Análise da associação entre faixa etária e o grupo com quem vive, em função do bem-estar subjetivo.....	20
Parte I. Tabela 8: Análise da associação entre faixa etária e o nível socioeconómico, em função do bem-estar subjetivo.....	21
Parte II. Tabela 1: Descrição dos idiomas, termos e conectores utilizados na pesquisa de artigos originais.....	47
Parte II. Tabela 2: Descrição dos critérios de inclusão e exclusão de artigos.....	48

**Índice de Figuras e Quadros**

Parte II. Figura 1: Fluxograma da seleção dos artigos incluídos na  
revisão.....50

Parte II. Quadro 1: Características gerais dos estudos incluídos na revisão.....51

**Lista de Siglas**

AN.....	Afeto (s) Negativo (s)
AP.....	Afeto (s) Positivo (s)
BES.....	Bem-Estar Subjetivo
ESV.....	Escala de Satisfação com a Vida
MANOVA.....	Multivariate Analysis of Variance
PANAS.....	Positive and Negative Afect Schedule
R.....	Reação
RE.....	Raiva Estado
RT.....	Raiva Traço
SWB.....	Subjective Well-Being
SWLS.....	Satisfaction With Life Scale
STAXI.....	State Trait Anger Expression Inventory
SV.....	Satisfação com a Vida
T.....	Temperamento

## **Introdução**

O bem-estar subjetivo é um construto que ao longo dos tempos tem sido recorrentemente estudado, em particular na área da psicologia. O interesse reside, sobretudo, no estudo e análise da variação dos níveis de bem-estar subjetivo e experiência da raiva ao longo da vida adulta. Neste âmbito, o presente trabalho de investigação surge em resposta à necessidade de se explorar as diferenças entre os níveis de bem-estar subjetivo e raiva em indivíduos adultos e saber quais os fatores que podem estar associados a estes.

A nível de estrutura, este estudo encontra-se subdividido em duas partes, que correspondem a dois artigos científicos. O primeiro artigo diz respeito a uma investigação de cariz empírico e apresenta como objetivo primordial verificar se existem diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo e raiva entre indivíduos adultos. Relativamente ao segundo artigo, este diz respeito a uma revisão sistemática que prevê verificar o modo como o bem-estar subjetivo e a raiva podem variar ao longo da idade adulta.

Os resultados obtidos sugerem que existem diferenças entre os indivíduos e, como tal, torna-se clara a necessidade de se determinarem estratégias de intervenção e promoção de bem-estar, particularmente em adultos mais jovens.

**Parte I**

Investigação Empírica

Bem-Estar Subjetivo e Raiva/Ira:  
Um Estudo Comparativo Entre Adultos.  
Subjective Well-Being and Anger:  
A Comparative Study Between Adults.

Juliana Sofia Soares Vieira  
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Departamento de Educação e Psicologia, UTAD.

Tese apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para cumprimento dos requisitos necessários para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Rosângela Bertelli.

A correspondência referente a este artigo deve ser enviada para:  
jussvieira@live.com.

Vila Real, Janeiro de 2015

### **Resumo**

A presente investigação teve como objetivo verificar se existem diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo e raiva/ira entre os indivíduos adultos. A amostra contou com 305 participantes inseridos em diferentes contextos da região norte de Portugal, com idades compreendidas entre os 20 e os 92 anos. Para avaliar o bem-estar subjetivo foram utilizadas as versões portuguesas das escalas SWLS (*Satisfaction With Life Scale*), adaptada por Simões (1992) e PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*), traduzida e adaptada por Galinha, Pais e Ribeiro (2005). A raiva/ira foi avaliada através do STAXI (*State Trait Anger Expression Inventory*), uma versão traduzida e adaptada para a população brasileira por Spielberger e Biaggio (1992). Os resultados evidenciaram que existem diferenças significativas entre os grupos, uma vez que os indivíduos de idade mais avançada que apresentaram os maiores níveis de raiva/ira e os jovens adultos e adultos de meia-idade que se destacaram nos níveis de bem-estar subjetivo. As conclusões também apontaram que os maiores níveis de bem-estar subjetivo foram encontrados nos indivíduos do género masculino, com o estado civil “viúvo” e que residem sozinhos. Quanto aos maiores níveis de raiva/ira, observou-se uma tendência para estes se acentuarem mais nos indivíduos do género feminino, que residem maioritariamente sozinhos, nível socioeconómico médio e que têm filhos. Torna-se assim pertinente um maior investimento nesta área, no sentido de melhor compreender o direcionamento da associação entre as variáveis e o que pode estar subjacente a novos dados que foram observados na presente investigação.

**Palavras-chave:** Satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, raiva/ira.

**Abstract**

This research aimed to examine whether there are differences in levels of subjective well-being and anger among adults. The sample consisted in 305 participants entered in different contexts in the northern region of Portugal, aged between 20 and 92 years. To assess subjective well-being Portuguese versions of the scales SWLS (Satisfaction With Life Scale), adapted by Simões (1992) and PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), translated and adapted by Galinha, Pais and Ribeiro (2005). Anger was assessed by the STAXI (State Trait Anger Expression Inventory), a version translated and adapted for the Brazilian population by Spielberger and Biaggio (1992). The results showed that there are significant differences between the groups, because older age individuals had higher levels of anger and young adults and middle-aged adults had excelled in levels of subjective well-being. The findings also showed that higher levels of subjective well-being were found in individuals of male gender, with "widowed" marital status and living alone. As for the higher levels of anger, there is a tendency for these individuals to be more accentuate the female gender, who live mostly alone, with medium socio-economic level and who have children. It thus becomes pertinent for greater investment in this area in order to better understand the direction of the association between variables and what may be underlying the new data that was observed in this study could reflect.

**Keywords:** Life satisfaction, positive and negative affect, anger.

## Introdução

Um elemento que tem sido recorrentemente identificado como principal integrante de uma vida saudável é a felicidade. A comunidade científica tem apresentado variados estudos alusivos aos fatores que podem estar associados ao bem-estar (Diener & Chan, 2011; Diener, 2012). Contudo, os aspetos subjacentes ao modo como cada indivíduo é capaz de desenvolver na plenitude todas as suas potencialidades e como avalia o seu desempenho, depende em grande parte dos processos cognitivos que determinaram a manutenção, atenuação ou ampliação dos sentimentos experienciados (Diener et al., 1999; Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Respeitando aos estudos realizados nos últimos anos na área do bem-estar, verifica-se que a atenção dispensada ao tema não é recente, visto que já no período da Grécia Antiga, filósofos como Aristóteles, Sócrates e Platão procuravam definir os elementos essenciais à experiência humana para atingir a felicidade. As conceções científicas atuais relacionadas com a Psicologia Positiva afirmam que o bem-estar se pode organizar sobre duas perspetivas: o *hedonismo* e o *eudaimonismo*. O *hedonismo* refere-se ao estado subjetivo de felicidade ou prazer, para muitos autores designado por Bem-Estar Subjetivo (BES). Por sua vez, o *eudaimonismo*, diz respeito ao pleno funcionamento das potencialidades de um indivíduo (capacidade de utilizar o raciocínio, o bom senso e o pensamento), o designado Bem-Estar Psicológico (BEP) (Ryan & Deci, 2001). Atendendo à orientação que o estudo segue, irá ser dado enfoque ao BES. O conceito de BES tem evidenciado evoluções em termos de delimitação conceptual, já que de início o foco principal era o construto de felicidade (dimensão afetiva) (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Watson et al. 1988) e só mais tarde a atenção foi dirigida também para a noção de satisfação

com a vida (dimensão cognitiva) (Diener et al., 1985; Simões, 1992). Segundo Diener e seus colaboradores (1999) BES traduz-se na apreciação que cada indivíduo faz de sua própria vida nas diferentes fases desenvolvimentais e que depende de componentes emocionais, que representam o equilíbrio entre os afetos positivos (e.g. felicidade) e os afetos negativos (e.g. tristeza), e de componentes cognitivas, que dizem respeito à avaliação global que cada indivíduo realiza segundo os seus critérios (e.g. satisfação com a vida).

Nas últimas décadas tem-se denotado algumas variações no que respeita à relação entre o BES e algumas dimensões sociodemográficas, tais como a idade, o género, o estado civil, o nível socioeconómico, entre outras. Um estudo de carácter transcultural que visava identificar as variáveis relacionadas com o BES em diferentes culturas permitiu aos autores concluir que BES se correlaciona positivamente com as seguintes variáveis: - autorrealização; - nível socioeconómico; - relacionamento familiar; - relacionamento com os amigos; e - nível de escolarização (Diener, Diener, & Diener, 1995).

Barros (2006) defende que os indivíduos tendem a tornar-se emocionalmente mais estáveis à medida que envelhecem e a minimização dos afetos negativos parece ser resultado desta estabilidade. Estas conclusões vão de encontro a outras investigações (Diener & Chan, 2011; Marconcin et al., 2010; Schafer, Mustillo, & Ferraro, 2013).

No que diz respeito às diferenças por género, embora não se tenham vindo a apresentar variações muito significativas, dados empíricos sugerem que são as mulheres que tendem a apresentar a primazia nos afetos (positivos e negativos), enquanto os homens, por sua vez, se destacam na satisfação com a vida (Marconcin et al., 2010).

A influência dos relacionamentos no BES tem também recorrentemente sido alvo de

pesquisa (Lansford et al., 2005; Pavot, Diener, & Fugita, 1990; Scorsolini-Comin & Santos, 2011; Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012). Alguns autores afirmam que pessoas mais felizes, ou seja, aquelas que experimentam mais afetos positivos do que negativos, tendem a obter mais sucesso e satisfação com a vida quando estão envolvidas num relacionamento (e.g. casamento ou união de facto) (Pavot et al., 1990; Woyciekoski et al., 2012).

Outra dimensão que tem sido apontada pela literatura como estando relacionada com o BES é o nível de escolarização. Esta variável sociodemográfica promove o BES na medida em que os indivíduos ao progredirem em termos de objetivos pessoais e ao serem capazes de se adaptar às mais diversas contingências tendem a promover o seu próprio bem-estar (Remédios, 2010).

Viver sozinho trata-se de outro fator que, embora pouco estudado, tem sido apontado como influenciador do bem-estar dos indivíduos. A decisão de se viver sozinho depois da perda do cônjuge, no caso das pessoas de idade mais avançada, pode ter consequências graves na vida social, económica e emocional. Do ponto de vista de alguns autores, a perda do cônjuge pode contribuir para o isolamento, para um menor acesso aos cuidados de saúde e, por consequência, para um menor bem-estar (Murray et al., 2013; Liu, Sha, Ren, & Wang, 2013). No caso dos indivíduos mais jovens, o que a literatura tem verificado é que viver sozinho ou com alguém que não seja um parceiro pode ter consequências negativas para a sua saúde (Remes & Martikainen, 2012).

O nível socioeconómico constitui por si uma dimensão importante na vida humana e nos últimos anos tem ressurgido o interesse da investigação pelo potencial impacto que esta variável parece exercer na saúde mental. Contudo, ainda existe alguma discordância

de opiniões (Dias, 2011; Easterlin, 1995; Hayo & Seifert, 2003).

Cada vez mais o BES é definido como uma dimensão importante no processo desenvolvimental e os aspetos subjacentes às várias etapas em conjunto com o estilo de vida que as pessoas cada vez mais vivenciam, nem sempre permite que os momentos de realização pessoal sejam avaliados devidamente pelos próprios. Assim, o bem-estar individual pode ser colocado em causa e quando isso acontece, pode ser o primeiro indício de uma diversidade de problemas emocionais e comportamentais, que se podem vir a manifestar ao longo do seu ciclo vital (Sadir, Bignotto, & Lipp, 2010). De entre um conjunto de respostas emocionais negativas, encontra-se a raiva/ira.

A raiva (*anger*) apresenta-se como uma das emoções humanas básicas experimentadas pela maioria das pessoas ao longo da sua vida. É definida por “um estado emocional caracterizado por sentimentos subjetivos que variam em intensidade” (Spielberger et al., 1983, p. 16; cit por Hamdan-Mansour, Dardas, & Abu-Asba, 2012). Por sua vez, a raiva/ira pode ter uma vertente afetiva, definida por *raiva/ira estado*, que corresponde a uma experiência psicobiológica e subjetiva, que pode variar em intensidade, que pode ir de uma leve irritação até à fúria intensa e cólera (Spielberger & Biaggio, 1992). A outra vertente, a cognitiva, é designada por *raiva/ira traço*, que se traduz na disposição de perceber as situações desagradáveis e a tendência para reagir às mesmas com elevações mais frequentes na presença da raiva/ira estado (Spielberger & Biaggio, 1992). Indivíduos com elevados níveis de raiva/ira traço experienciam com mais frequência a raiva/ira estado e com maior intensidade, comparativamente aos que evidenciam reduzida raiva/ira traço (Hamdan-Mansour et al., 2012; Spielberger & Biaggio, 1992).

Com base nos dados apresentados e visto que o estudo da relação entre as variáveis

é ainda escassa, a presente investigação tem como objetivo primordial verificar se existem diferenças ao nível do BES e da raiva/ira entre indivíduos adultos. Com vista a clarificar o objetivo primordial do estudo, considerou-se pertinente definir objetivos específicos, nomeadamente:

- I. Comparar os indivíduos por faixa etária, em função do BES e dos estados de raiva/ira.
- II. Comparar os indivíduos por faixa etária e género, em função do BES e dos estados de raiva/ira.
- III. Comparar os indivíduos por faixa etária e estado civil, em função do BES e dos estados de raiva/ira.
- IV. Comparar os indivíduos de acordo com a faixa etária e ter filhos, em função do BES e dos estados de raiva/ira.
- V. Comparar os indivíduos por faixa etária e nível de escolarização, em função do BES e dos estados de raiva/ira.
- VI. Comparar os indivíduos por faixa etária e viver ou não só, em função do BES e dos estados de raiva/ira.
- VII. Comparar os indivíduos de acordo com a faixa etária e com quem vivem, em função do BES e dos estados de raiva/ira.
- VIII. Comparar os indivíduos de acordo com a faixa etária e nível socioeconómico, em função do BES e dos estados de raiva/ira.

## Método

### Participantes

O presente estudo pôde contar com a participação de 305 indivíduos de nacionalidade portuguesa, respeitando 138 ao género masculino (45.2%) e 167 ao género feminino (54.8%).

A idade média da amostra foi de 45.68, compreendendo indivíduos entre os 20 aos 92 anos. A idade foi dividida em três grupos etários, a saber: jovens adultos (dos 20 aos 40 anos), adultos de meia-idade (dos 41 aos 60 anos) e adultos idosos (com idade > 60 anos) (Gallahue, 1998; cit. por Filho & Tourinho, 1998). Como resultado, 133 indivíduos foram inseridos no grupo de jovens adultos (43.61%), 72 no grupo de adultos de meia-idade (23.60%) e 100 pertencem ao grupo de adultos idosos (32.79%). Atendendo à variável *estado civil*, 139 dos inquiridos são solteiros (45.6%), 141 casados (46.2%) e 25 enquadram-se na categoria viúvo (8.2%). Dos participantes da amostra 150 (49.18%) indicaram *ter filhos* e 155 (50.82%) referiram não ter. No que respeita ao *nível de escolarização* 69 dos participantes completaram o nível primário (22.6%), 39 o ensino médio (12.8%), 127 o ensino secundário (41.6%) e 70 o ensino superior (23%). Concomitante à variável *viver ou não só*, 64 indivíduos indicaram residir sozinhos (21%), enquanto os restantes 241 responderam residir acompanhados (79%). Quanto à variável *com quem vive* 64 indicaram viver sós (21%), 96 com os pais e irmãos (31.5%), 62 referiram residir com o cônjuge (20.3%) e 83 com os filhos (27.2%). Com relação ao nível socioeconómico foi subdividido em dois grupos, nomeadamente o nível baixo que contou com 87 (28.52%) indivíduos e o nível médio onde estavam incluídos 218 (71.48%)

participantes.

#### Material

Os instrumentos utilizados para a realização do presente estudo foram selecionados tendo em consideração os objetivos propostos. Foi concretizado um Questionário Sociodemográfico com a finalidade de obter informação pessoal relativa aos participantes. Foram também utilizados três instrumentos de autorelato, a saber: - Escala de Satisfação com a Vida (ESV); - Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS); e - Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço (STAXI).

Um dos instrumentos que mais tem sido utilizado para avaliar o BES é a Escala de Satisfação com a Vida – ESV (*SWLS – Satisfaction With Life Scale*). Esta escala foi concebida por Diener et. al (1985) e validada para a população portuguesa por Simões (1992). O instrumento prevê avaliar o juízo subjetivo que cada indivíduo faz da qualidade da sua própria vida. O juízo que é formulado deve ser relativo à qualidade de vida num sentido global e não apenas referente aos domínios específicos. Os itens que compõem a escala conduzem os inquiridos a pensar sobre os domínios das suas vidas mediante os seus próprios valores e facilitam um julgamento global sobre a satisfação com a vida. A ESV é constituída por cinco itens formulados no sentido positivo, numa escala tipo likert de sete pontos (1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- discordo ligeiramente; - 4- Nem concordo nem discordo; 5- concordo ligeiramente; 6- concordo; 7 concordo totalmente), pelo que a pontuação total pode variar entre cinco e 25 pontos. Quanto maior o valor do score obtido, mais positiva é a avaliação que cada indivíduo faz da qualidade da sua própria vida. O instrumento apresentou um  $\alpha$  de *Cronbach* de 0.795, evidenciando assim uma boa consistência interna tal como foi observado em

outros estudos que utilizaram o mesmo instrumento (e.g., Costa, 2013)

Um dos instrumentos que tem sido recorrentemente utilizado para avaliar a vertente afetiva do BES é o *PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)*. PANAS foi concebido por Watson, et al. (1988) e adaptado para a população portuguesa por Galinha, Pais e Ribeiro (2005). Traduz-se numa escala que se propõe a avaliar os afetos positivos e negativos dos indivíduos. A escala compõe 20 itens, dos quais 10 correspondem a afetos positivos (*curioso(a); agitado(a); confiante; auto-motivado(a); respeitável; energético(a); criativo(a); determinado(a); atento(a); e participativo(a)*) e 10 a afetos negativos (*preocupado(a); incomodado(a); culpado(a), assustado(a); agressivo(a); irritável; com remorsos; agitado(a) por antecipação; tenso(a); e amedrontado(a)*). A resposta é dada a partir de uma escala de likert de 5 pontos, a saber: 1) *nada ou quase nada*; 2) *pouco*; 3) *mais ou menos*; 4) *bastante*; e 5) *muito*. Importa salientar que os inquiridos responderam em função dos afetos que experienciaram nos *últimos 7 dias/última semana*. Assim, o score mínimo de cada subescala é 10 e o máximo é 50, sendo que o resultado final é a média de cada uma das subescalas. Neste sentido, quanto maior o valor médio obtido em cada subescala, maior a presença dos construtos avaliados, nomeadamente, afetos positivos e negativos. O presente instrumento apresentou um valor de  $\alpha$  de *Cronbach* de 0.758.

O *STAXI (State Trait Anger Expression Inventory)* é um instrumento de auto relato selecionado para avaliar o modo como os indivíduos experienciam e expressam a raiva/ira como *estado* e *traço*. O inventário foi originalmente concebido por Spielberger (1988) e adaptado para a população brasileira por Spielberger e Biaggio (1992). O *STAXI* traduz-se numa escala multidimensional que contempla 44 itens

distribuídos por 6 escalas de raiva/ira e 2 subescalas, a saber: 1. *raiva/ira estado* (do item 1 ao item 10); 2. *raiva/ira traço* (do item 11 ao item 20); 3. *raiva/ira contida* (inclui os itens 23, 25, 26, 30, 33, 36, 37 e 41); 4. *raiva/ira manifestada* (inclui os itens 22, 27, 29, 32, 34, 39, 42 e 43); 5. *controle de expressão da raiva/ira* (inclui os itens 21, 24, 28, 31, 35, 38, 40 e 44.); e 6. *expressão da raiva/ira* (inclui os itens das escalas *raiva/ira contida* + *raiva/ira manifestada* + *controle da expressão da raiva/ira* + 16). A escala *raiva/ira traço* inclui duas subescalas, nomeadamente *temperamento* (inclui os itens 11, 12, 13 e 16) e *reação* (inclui os itens 14, 15, 18 e 20). A resposta é dada a partir de uma escala de likert de 4 pontos (1 - *nada*; 2 - *pouco*; 3 - *bastante*; 4 - *muito*) e a pontuação total pode variar entre 44 e 176 pontos. Importa referir que o instrumento não foi utilizado na sua inteireza, sendo apenas empregues as variáveis mais significativas para o presente estudo, nomeadamente: - *raiva/ira estado*; - *raiva/ira traço*: - *temperamento*; e - *reação*. Foi realizado também um ajuste à terminologia de alguns itens, uma vez que alguns termos não estavam correntes com a língua portuguesa. De ressaltar que os inquiridos até ao item 10 devem responder em função do que “*estão a sentir no momento*” e do item 11 até ao item 20 ter em consideração “*como geralmente se sentem*”. O resultado final é obtido através da soma dos pontos dos itens correspondentes a cada escala e subescala, sendo que quanto maior o valor, maior a intensidade com que experimentam e experienciam a raiva/ira. O STAXI apresentou uma boa consistência interna dado que o valor de  $\alpha$  de *Cronbach* foi de 0.889.

## Procedimentos

A recolha de dados foi realizada de forma aleatória na zona norte de Portugal no ano de 2013/2014. Previamente foi realizado um pedido de autorização onde foi exposto e devidamente explicado o âmbito e finalidade do estudo. Este procedimento foi realizado junto dos responsáveis das instituições universitárias e desportivas onde a amostra foi recolhida. Após a autorização das respetivas entidades, procedeu-se à administração dos consentimentos informados e dos protocolos de autorrelato. Para além disso, foram salvaguardados todos os procedimentos éticos, nomeadamente a confidencialidade e anonimato da informação recolhida inerente aos protocolos, bem como a voluntariedade de participação na investigação.

Atendendo às variáveis em estudo, quando comparados os indivíduos por faixa etária, género, estado civil, ter filhos, nível de escolarização, vive só ou não, com quem vive e nível socioeconómico, estas apresentam-se como variáveis independentes, e o BES e raiva/ira como dependentes.

Tendo em conta a sua planificação, conceção e operacionalização, o presente estudo adota a forma de uma investigação do tipo comparativo, uma vez que foram comparadas as variáveis entre si (Dancey & Reidy, 2006; Silverman, 2009). É também de carácter transversal, pois os dados apenas serão recolhidos num único momento. O desenho da presente investigação é essencialmente quantitativo, uma vez que utiliza a recolha e a consequente análise de dados, de forma a responder aos objetivos propostos.

## **Resultados**

Através da base de dados construída para a presente investigação foi possível apresentar os resultados obtidos a partir do tratamento estatístico. Procedeu-se à análise de

dados fazendo uso do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 20.0. Inicialmente, na secção de estatística descritiva foram estimados os indicadores univariados de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão) das medidas analisadas.

A partir da análise aos valores dos coeficientes de assimetria (*Skewnes*) e achatamento (*Kurtosis*) verificou-se que estes estavam situados fora do intervalo da sua unidade (-1 e 1), o que levou a duvidar da normalidade dos dados. Porém, quando realizada a MANOVA e tendo em consideração os valores de *M Box* e de *Levene's*, optou-se por acatar as sugestões de Dancey e Reidey (2006) realizando uma análise paramétrica dos dados. Para todas as análises, de modo a permitir a compreensão de como as variáveis se associam ou diferenciam, conforme a sua natureza (dependentes ou independentes), recorreu-se a uma análise multivariada (MANOVA). O nível de significância foi de 5% ( $p \leq 0.05$ ) (Dancey & Reidey, 2006). Em seguida, serão descritos os resultados obtidos de acordo com cada objetivo específico, seguindo a ordem pela qual foram estabelecidos.

Quando comparados os indivíduos por faixa etária com as escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço constata-se que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0.05$ ) (Tabela 1), nomeadamente as dimensões raiva/ira estado ( $M = 13.111$ ,  $DP = 6.029$ ,  $p = .048$ ), raiva/ira traço ( $M = 7.610$ ,  $DP = 6.546$ ,  $p = .001$ ), temperamento ( $M = 7.610$ ,  $DP = 3.130$ ,  $p = .022$ ) e reação ( $M = 9.840$ ,  $DP = 3.212$ ,  $p = .004$ ) (Tabela 1). Foram os indivíduos adultos de meia-idade que obtiveram destaque na dimensão *raiva/ira estado* e, por sua vez, foram os adultos idosos que se destacaram nas restantes dimensões.

**Tabela 1** – Comparação por faixa etária, em função dos estados de raiva/ira.

	Faixa etária			P
	Jovens Adultos	Adultos de Meia-idade	Adultos Idosos	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
RE	11.706 ± 3.314	13.111 ± 6.029	13.050 ± 5.428	.048
RT	18.466 ± 4.773	19.069 ± 5.215	21.170 ± 6.546	.001
T	6.707 ± 2.222	6.819 ± 2.229	7.610 ± 3.130	.022
R	8.571 ± 2.706	8.833 ± 2.783	9.840 ± 3.212	.004

Abreviaturas: RE – Raiva/Ira Estado, RT – Raiva/Ira Traço, T – Temperamento, R – Reação.

Quando examinada a associação entre a *faixa etária* e o *género*, com as escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço, constata-se que nenhuma das dimensões estudadas apresentou significância estatística ( $p > 0.05$ ) (Tabela 2). Porém, quando analisados os valores da média é possível observar que foi o género feminino que apresentou os valores superiores nas dimensões *raiva/ira estado* ( $M = 12.946$ ,  $DP = 5.730$ ,  $p = .571$ ), *raiva/ira traço* ( $M = 19.514$ ,  $DP = 5.059$ ,  $p = .094$ ), *temperamento* ( $M = 6.946$ ,  $DP = 1.971$ ,  $p = .143$ ) e *reação* ( $M = 9.135$ ,  $DP = 2.830$ ,  $p = .050$ ) (Tabela 2).

**Tabela 2** – Análise da associação entre faixa etária e género, em função do BES e da raiva.

	Faixa etária * género						<i>p</i>
	Jovens Adultos		Adultos de Meia-idade		Adultos Idosos		
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
SV	4.826 ± .953	4.847 ± .996	4.349 ± 1.407	4.681 ± 1.241	4.664 ± 1.088	4.870 ± 1.148	.608
AP	31.406 ± 6.071	32.969 ± 5.874	32.200 ± 6.663	33.297 ± 6.222	30.508 ± 6.390	32.378 ± 7.182	.927
AN	21.073 ± 6.376	20.672 ± 5.864	21.743 ± 7.946	19.487 ± 6.756	22.825 ± 5.912	19.838 ± 6.850	.306
RE	11.435 ± 3.341	12.000 ± 3.285	13.286 ± 6.410	12.946 ± 5.730	13.333 ± 5.759	12.568 ± 4.851	.571
RT	18.739 ± 5.099	18.172 ± 4.417	18.600 ± 5.408	19.514 ± 5.059	22.191 ± 6.698	19.432 ± 5.970	.094
T	6.986 ± 2.476	6.406 ± 1.883	6.686 ± 2.494	6.946 ± 1.971	8.095 ± 3.130	6.784 ± 2.992	.143
R	8.464 ± 2.655	8.688 ± 2.777	8.514 ± 22.737	9.135 ± 2.830	10.349 ± 3.370	8.973 ± 2.754	.050

Abreviaturas: SV – Satisfação com a Vida; AP – Afetos Positivos; NA – Afetos Negativos, RE – Raiva/Ira Estado, RT – Raiva/Ira Traço, T – Temperamento, R – Reação.

Relativamente aos resultados obtidos da associação entre a *faixa etária* e o *estado civil*, em função das escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço os dados obtidos apontam que não existe nenhuma relação significativa entre as variáveis ( $p > 0.05$ ) (Tabela 3). Contudo, quando analisados os valores da média parece pertinente salientar que o grupo de adultos de meia-idade viúvos foram os que apresentaram destaque nas dimensões *satisfação com a vida* ( $M = 5.800$ ,  $DP = .000$ ,  $p = .383$ ) e *afetos positivos* ( $M = 36.000$ ,  $DP = .000$ ,  $p = .090$ ) (Tabela 3).

**Tabela 3** – Análise da associação entre faixa etária e estado civil, em função do BES.

	Faixa etária * Estado Civil									p
	Jovens Adultos			Adultos de Meia-idade			Adultos Idosos			
	Solteiro	Casado	Viúvo	Solteiro	Casado	Viúvo	Solteiro	Casado	Viúvo	
M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
SV	4.822 ± .966	4.909 ± 1.038	4.800 ± .849	4.544 ± 1.152	4.487 ± 1.390	5.800 ± .000	4.983 ± .920	4.903 ± .999	4.118 ± 1.322	.383
AP	31.835 ± 5.833	34.318 ± 6.267	26.000 ± 8.485	34.167 ± 6.537	32.226 ± 6.411	36.000 ± .000	33.333 ± 6.401	30.652 ± 6.223	31.682 ± 8.231	.090
AN	20.963 ± 6.149	21.046 ± 6.051	14.500 ± .707	20.167 ± 7.139	20.774 ± 7.600	18.000 ± .000	20.417 ± 6.082	21.636 ± 6.485	22.682 ± 6.484	.555

Abreviaturas: SV – Satisfação com a Vida; AP – Afetos Positivos; NA – Afetos Negativos.

Relativamente à associação por *faixa etária e ter filhos*, em função dos resultados das escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço, observou-se que a dimensão *afetos positivos* ( $M = 35.474$ ,  $DP = 6.275$ ,  $p = .018$ ) apresentou valores estatisticamente significativos ( $p \leq 0.05$ ) (Tabela 4). Neste sentido, é possível constatar que foram os jovens adultos com filhos que apresentaram os valores mais elevados nesta dimensão.

**Tabela 4** – Análise da associação entre faixa etária e o grupo ter filhos, em função do BES.

	Faixa etária * Ter filhos						p
	Jovens Adultos		Adultos de Meia-idade		Adultos Idosos		
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
SV	4.821 ± 1.039	4.839 ± .963	4.506 ± 1.379	4.565 ± 1.173	4.668 ± 1.166	4.967 ± .888	.728
AP	35.474 ± 6.275	31.605 ± 5.806	32.673 ± 6.614	33.059 ± 5.921	30.684 ± 6.890	32.683 ± 5.990	.018
AN	19.474 ± 5.948	21.114 ± 6.137	20.509 ± 7.391	20.824 ± 7.626	21.382 ± 6.184	22.792 ± 7.102	.848

Abreviaturas: SV – Satisfação com a Vida; AP – Afetos Positivos; NA – Afetos Negativos.

A partir da análise à associação das variáveis *faixa etária e nível de escolarização*, em função dos resultados das escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos

Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço, torna-se possível verificar que em nenhuma das dimensões se observaram resultados estatisticamente significativos ( $p > 0.05$ ) (Tabela 5). No entanto, quando analisados os valores médios é possível observar que são os indivíduos adultos com o ensino primário que apresentam destaque nas dimensões *satisfação com a vida* ( $M = 5.200$ ,  $DP = 1.470$ ,  $p = .963$ ) e *afetos positivos* ( $M = 34.750$ ,  $DP = 6.946$ ,  $p = .849$ ) (Tabela 5). Constata-se ainda que os mesmos indivíduos obtiveram também os valores médios superiores nas dimensões *raiva/ira estado* ( $M = 14.750$ ,  $DP = 5.852$ ,  $p = .942$ ), *raiva/ira traço* ( $M = 23.250$ ,  $DP = 8.057$ ,  $p = .270$ ) e *temperamento* ( $M = 8.250$ ,  $DP = 2.630$ ,  $p = .429$ ) (Tabela 5).

**Tabela 5** – Análise da associação entre faixa etária e nível de escolarização, em função do BES e raiva/ira.

	Faixa etária * Nível de Escolarização							
	Jovens Adultos				Adultos de Meia Idade			
	Ensino Primário	Ensino Médio	Ensino Secundário	Ensino Superior	Ensino Primário	Ensino Médio	Ensino Secundário	Ensino Superior
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP
SV	.000 ± .000	5.150 ± 1.063	4.778 ± .872	4.981 ± 1.235	5.200 ± 1.470	4.608 ± 1.343	4.304 ± 1.438	4.524 ± 1.187
AP	.000 ± .000	33.500 ± 7.550	31.500 ± 5.621	33.936 ± 6.743	34.750 ± 6.946	31.833 ± 6.253	32.565 ± 6.868	33.667 ± 6.280
AN	.000 ± .000	19.500 ± 7.234	21.122 ± 6.359	20.290 ± 5.267	19.000 ± 6.976	21.000 ± 7.354	20.652 ± 8.937	20.333 ± 5.994
RE	.000 ± .000	10.750 ± .957	11.969 ± 3.637	11.000 ± 2.145	14.750 ± 5.852	12.583 ± 5.266	14.000 ± 7.367	12.429 ± 5.482
RT	.000 ± .000	19.000 ± 4.082	18.490 ± 4.899	18.323 ± 4.571	23.250 ± 8.057	18.542 ± 4.836	19.304 ± 5.965	18.619 ± 4.080
T	.000 ± .000	5.500 ± 1.000	6.694 ± 2.226	6.903 ± 2.315	8.250 ± 2.630	6.625 ± 1.974	6.870 ± 2.752	6.714 ± 1.821
R	.000 ± .000	10.500 ± 3.786	8.633 ± 2.782	8.129 ± 2.247	9.750 ± 4.500	8.583 ± 3.120	8.955 ± 2.458	8.810 ± 2.522

Adultos Idosos					
	Ensino Primário	Ensino Médio	Ensino Secundário	Ensino Superior	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	<i>P</i>
SV	4.779 ± 1.226	4.727 ± .350	4.600 ± 1.523	4.656 ± .856	.963
AP	30.831 ± 6.956	31.909 ± 5.009	31.000 ± 11.261	32.167 ± 5.182	.849
AN	21.139 ± 5.921	24.000 ± 6.928	17.000 ± 8.295	24.000 ± 6.371	.292
RE	12.815 ± 4.838	13.546 ± 5.047	13.667 ± 8.981	13.389 ± 6.643	.942
RT	21.708 ± 6.850	20.546 ± 5.733	15.500 ± 2.168	21.500 ± 6.271	.270
T	7.939 ± 3.220	7.636 ± 3.557	5.167 ± 1.169	7.222 ± 2.734	.429
R	9.815 ± 3.423	9.455 ± 2.464	7.833 ± 1.835	10.833 ± 2.975	.145

Abreviaturas: SV – Satisfação com a Vida; AP – Afetos Positivos; NA – Afetos Negativos, RE – Raiva/Ira Estado, RT – Raiva/Ira Traço, T – Temperamento, R – Reação.

Ao comparar os indivíduos de acordo com a *faixa etária e viver ou não só*, com os resultados das escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço, observa-se que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0.05$ ) nas dimensões *satisfação com a vida* ( $M = 4.933$ ,  $DP = 1.005$ ,  $p = .040$ ) e *afetos positivos* ( $M = 35.733$ ,  $DP = 6.296$ ,  $p = .023$ ) (Tabela 6). Denotar que foram os indivíduos adultos de meia-idade e que residem sós que obtiveram destaque nestas dimensões.

**Tabela 6** – Análise da associação entre faixa etária e o grupo viver ou não só, em função do BES.

	Faixa etária * Viver ou não só						P
	Jovens Adultos		Adultos de Meia-Idade		Adultos Idosos		
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
SV	4.871 ± .980	4.831 ± .973	4.933 ± 1.005	4.412 ± 1.385	4.419 ± 1.040	4.891 ± 1.116	.040
AP	29.588 ± 5.580	32.545 ± 5.996	35.733 ± 6.296	31.983 ± 6.272	31.781 ± 6.095	30.927 ± 7.021	.023
AN	21.235 ± 7.562	20.828 ± 5.911	19.667 ± 7.898	20.825 ± 7.310	22.688 ± 6.071	21.265 ± 6.553	.551

Abreviaturas: SV – Satisfação com a Vida; AP – Afetos Positivos; NA – Afetos Negativos.

Ao comparar os indivíduos de acordo com a *faixa etária e com quem vive*, com os resultados das escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço, observou-se que nenhuma das dimensões apresentou resultados estatisticamente significativos ( $p > 0.05$ ) (Tabela 7). No entanto, ao analisar os valores médios é possível constatar que foram os jovens adultos que residem com o cônjuge que obtiveram a primazia na dimensão *satisfação com a vida* ( $M = 5.120$ ,  $DP = 1.073$ ,  $p = .093$ ) e do mesmo grupo etário os que residem sozinhos destacaram-se nos *afetos positivos* ( $M = 35.733$ ,  $DP = 6.296$ ,  $p = .054$ ). De salientar ainda que foram os idosos que residem com o cônjuge que se destacaram na dimensão *afetos negativos* ( $M = 24.100$ ,  $DP = 4.358$ ,  $p = .586$ ) (Tabela 7).

**Tabela 7-** Análise da associação entre faixa etária e o grupo com quem vive, em função do BES.

	Faixa etária * Com quem vive							
	Jovens Adultos				Adultos de Meia-idade			
	Sozinho	Pais /irmãos	Cônjuges	Filhos	Sozinho	Pais /irmãos	Cônjuges	Filhos
M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
<b>SV</b>	4.871 ± .980	4.782 ± .956	5.120 ± 1.073	4.560 ± .805	4.933 ± 1.005	4.000 ± 1.556	4.606 ± 1.263	4.200 ± 1.544
<b>AP</b>	29.588 ± 5.580	32.033 ± 5.938	34.350 ± 6.540	34.400 ± 3.286	35.733 ± 6.296	30.400 ± 4.775	32.313 ± 6.737	31.850 ± 6.020
<b>AN</b>	21.235 ± 7.562	20.923 ± 6.000	21.300 ± 5.849	17.200 ± 3.834	19.667 ± 7.898	20.000 ± 3.606	20.594 ± 7.487	21.400 ± 7.917
	Adultos Idosos							
	Sozinho	Cônjuges	Filhos	<i>P</i>				
	M ± DP	M ± DP	M ± DP					
<b>SV</b>	4.419 ± 1.040	4.620 ± .607	4.938 ± 1.179	.093				
<b>AP</b>	31.781 ± 6.095	29.500 ± 4.503	31.172 ± 7.370	.054				
<b>AN</b>	22.688 ± 6.072	24.100 ± 4.358	20.776 ± 6.770	.586				

Abreviaturas: SV – Satisfação com a Vida; AP – Afetos Positivos; NA – Afetos Negativos.

Ao comparar os indivíduos de acordo com a *faixa etária e nível socioeconómico*, com os resultados das escalas Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos e Inventário de Expressão da Raiva/Ira como Estado e Traço, observou-se que nenhuma das dimensões apresentou resultados estatisticamente significativos ( $p > 0.05$ ) (Tabela 8).

Ainda assim, é de salientar que quando analisados os dados em função dos valores médios verifica-se que os indivíduos idosos de nível socioeconómico médio evidenciam os valores mais elevados no domínio *satisfação com a vida* ( $M = 4.874$ ,  $DP = .961$ ,  $p = .393$ ) e os mesmos destacam-se também nos *afetos negativos* ( $M = 22.492$ ,  $DP = 6.195$ ,  $p = .750$ ) (Tabela 8).

**Tabela 8** – Análise da associação entre faixa etária e o nível socioeconómico, em função do BES.

Faixa etária * Nível Socioeconómico							
	Jovens Adultos		Adultos de Meia-idade		Adultos Idosos		P
	Baixo	Médio	Baixo	Médio	Baixo	Médio	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
SV	4.855 ± 1.036	4.831 ± .956	4.279 ± 4.637	1.352 ± 1.311	4.491 ± 1.321	4.874 ± .961	.393
AP	31.793 ± 5.978	32.260 ± 6.039	32.478 ± 6.409	32.898 ± 6.485	30.971 ± 7.891	31.323 ± 6.060	.998
AN	20.276 ± 6.430	21.048 ± 6.046	19.783 ± 5.325	20.959 ± 8.211	20.286 ± 6.636	22.492 ± 6.195	.750

Abreviaturas: SV – Satisfação com a Vida; AP – Afetos Positivos; NA – Afetos Negativos.

### Discussão

Seguida a realização de todos os procedimentos estatísticos e respetiva análise dos resultados constatou-se que, parte da teoria abordada se comprova, na medida em que os resultados demonstram, que existem algumas diferenças entre os grupos de indivíduos estudados.

As diferenças significativas entre indivíduos em função da idade foram encontradas, tendo sido os adultos idosos que obtiveram os maiores níveis de raiva/ira, comparativamente aos outros dois grupos etários. Estes dados contrariam em parte as conclusões retiradas de um estudo realizado por Otta e Fiquer (2004) que previa três perspetivas (*teoria dos indicadores sociais, teoria da seletividade socioemocional e set point*) neste direcionamento que sugerem previsões distintas entre a idade e o BES. A amostra foi constituída por 81 indivíduos do género masculino e 84 do género feminino, distribuídos pelos seguintes grupos etários: 40 jovens, 45 adultos, 40 adultos de meia-idade e 40 idosos. Os resultados indicaram que os idosos se encontravam significativamente mais

satisfeitos com as suas vidas do que os jovens e os adultos de meia-idade. As conclusões confirmam assim a teoria da *seletividade socioemocional*, que considera que a experiência e a maturidade adquirida ao longo do tempo estabiliza os afetos tornando as emoções mais bem reguladas, e, conseqüentemente, proporcionando um maior de bem-estar. No entanto, a raiva/ira é descrita por alguns autores como sendo uma resposta emocional comum a todo o ser humano e vivenciada por todos, sendo que o que a diferencia é o modo como cada indivíduo reage a ela e a expressa. Enquanto alguns diante de uma experiência de raiva/ira adotam comportamentos agressivos, outros tendem a interiorizá-la/reprimi-la. Neste sentido, alguns autores caracterizam-na como sendo uma condição necessária, mas não suficiente para a adoção de comportamentos agressivos ou atitudes de hostilidade (Azevedo et al., 2010; Costa & Frizzo, 2012). Um fator que pode estar associado a estes resultados parece ser a conjuntura económica e social que atualmente se vivencia. Dados recentes mostram que a conjuntura económica atual provoca nos idosos bastante insegurança e sentimentos de angústia quando deparados com a perda dos seus direitos (Deaton, 2008). Estudos realizados na África Subsariana sugerem um aumento ligeiro do stress, preocupação e infelicidade com o aumento da idade, que se reflete na avaliação que fazem das suas vidas (Deaton, 2008). O mesmo se verificou na América Latina, Caribe e países da Europa Oriental, onde a satisfação com a vida tende a decrescer com a idade (Steptoe, Deaton, & Stone, 2014). Assim, os resultados presentes e as conclusões presentes em outros estudos refletem a ausência de um padrão de envelhecimento universal (Deaton, 2008; Steptoe et al., 2014).

No que confere ao género, não se observaram diferenças significativas ( $p < 0.05$ ). Ainda assim, é de salientar que os dados sugerem que as mulheres tendem a apresentar a

primazia dos afetos negativos e raiva/ira nos grupos etários mais velhos. Tais conclusões, em parte, vão de encontro a elações retiradas de outras investigações (Chaves & Fonsêca, 2006; Gonçalves & Kapczinski, 2008) Estudos realizados neste âmbito (Barros, 2006; Diener & Chan, 2011; Schafer et al., 2013) que consideram que os indivíduos se tornam emocionalmente mais estáveis à medida que envelhecem e que a minimização dos afetos negativos pode ser resultado desta estabilidade vão de encontro aos resultados obtidos na medida em que se observa uma tendência dos homens de meia-idade e de idade avançada para apresentarem maior satisfação com a vida e afetos positivos.

O que parece justificar as conclusões retiradas é o facto de as mulheres muito precocemente serem alvo de mudanças que as deixam afetivamente mais vulneráveis (e.g. alterações corporais, papéis sociais). Outro fator que pode estar relacionado com estes resultados é a predisposição (Wood, Rhodes, & Whelan, 1989) que as mesmas apresentam para desenvolver determinadas problemáticas do foro emocional (e.g. depressão, ansiedade, stresse). Segundo Mcrae e colaboradores (2008) as mudanças hormonais que ocorrem em ambos os géneros exerce influência no modo como estes regulam as suas emoções, na medida em que os homens tendem a realizar com alguma frequência uma regulação automática (Otta & Fiquer, 2004) e, por sua vez, as mulheres geralmente tendem (Otta & Fiquer, 2004) a adotar determinadas estratégias (e.g. ruminação). Este facto pode explicar a maior incidência para o género feminino desenvolver transtornos emocionais (Mcrae et al., 2008).

Embora não tenham havido diferenças significativas, os resultados sugerem que os indivíduos de estado civil viúvo tendem a apresentar melhores níveis de BES na meia-idade. Estes achados contrariam a literatura existente que assenta na ideia de que pessoas

mais felizes, ou seja, aquelas que experimentam mais afetos positivos do que negativos, tendem a obter mais sucesso e satisfação com as suas vidas quando estão casadas, comparativamente àquelas que estão solteiras, viúvas ou divorciadas (Pavot et al., 1990; Woyciekoski et al., 2012). Um estudo realizado por Lansford et al. (2005) tinha como objetivo comparar relacionamentos sociais e o BES, entre indivíduos de diferentes grupos etários (dos 13 aos 93 anos), residentes nos Estados Unidos e no Japão. Os resultados indicaram que estar casado ou ser melhor amigo se correlaciona positivamente com satisfação global com a vida. Foi realizado um outro estudo que tinha como objetivo compreender a relação entre apego aos pais, características das relações amorosas, sintomatologia física, estilo de vida e morbidade psicológica (Pereira, Ferreira, & Paredes, 2013). A amostra contou com a participação de 250 indivíduos de idades compreendidas entre os 17 e os 29 anos e os resultados indicaram que o envolvimento numa relação amorosa se reflete na saúde física e mental, está associado a um estilo de vida saudável e à redução de sintomas físicos (Pereira et al., 2013). Denotar que a adaptação à viuvez é um processo que depende em grande parte da qualidade da relação que existe entre um casal, nomeadamente do grau de dependência (e.g. na realização de tarefas domésticas) que um cônjuge tem em relação ao outro, dos níveis de proximidade e dos conflitos que ocorreram ao longo do casamento (Silva & Ferreira-Alves, 2012). O que pode acontecer é que as mulheres na meia-idade podem encarar a viuvez não simplesmente como uma perda, mas também pode ser vista como uma nova oportunidade de refazerem as suas vidas, envolvendo-se num novo relacionamento.

Uma outra dimensão estudada foi a de ter filhos e os jovens adultos que têm filhos foi o grupo que apresentou significativamente mais afetos positivos. Este dado em parte

vai de encontro ao que a literatura defende, na medida em que a relação de entreajuda e partilha de experiências e conhecimento que pode existir entre pais e filhos parece exercer um papel potenciador de bem-estar. Alguns autores defendem que a grande fonte de satisfação e felicidade em relação à maternidade/paternidade é a possibilidade de escolher ter ou não filhos e de quando os ter, que depende também da satisfação que os indivíduos detenham na sua relação conjugal, que neste caso parece ser favorável (Rios & Gomes, 2009). Por outro lado, os idosos sem filhos apresentaram os maiores níveis de satisfação com a vida, embora as diferenças não tenham sido significativas. Alguns dados sugerem que a ausência de filhos só por si não aumenta a prevalência de solidão ou depressão em idades mais avançadas e, inclusive, idosos sem filhos desenvolvem redes de suporte social que os protegem de problemas de cariz mental (e.g. stress ou depressão) (Zhang & Hayard, 2001).

Quanto ao nível de escolarização não se observam diferenças significativas em nenhum dos grupos relativamente ao BES e à raiva/ira. No que confere aos afetos negativos, foram os adultos idosos com o ensino médio e superior que se destacaram. Estes resultados contrariam a literatura existente que postula que os indivíduos ao progredirem em termos de objetivos pessoais (e.g. ter um curso superior para obter um melhor emprego) e ao serem capazes de se adaptar às mais diversas contingências, derivado das habilidades que foram adquirindo ao longo do seu percurso académico, tendem a promover o seu próprio bem-estar (Remédios, 2010). Assim, o nível de escolarização parece influenciar indiretamente o bem-estar, na medida em que a escola promove a participação em atividades e conexões sociais, que estão ligadas ao BES (Helliwell, 2003). O que pode justificar estes achados pode ser o facto de atualmente as hipóteses de obtenção de um

emprego serem escassas, resultado da situação económica que se vivencia. As elevadas taxas de emigrantes que buscam melhores condições de vida e que não veem expectativas de uma velhice económica e socialmente favorável, parece influenciar todos os grupos, mesmo os que evidenciam habilitações académicas superiores (Gondim et al., 2010).

Quanto à variável viver sozinho, encontraram-se diferenças significativas ao nível do BES, em que foram os adultos de meia-idade que residem sozinhos que se destacaram. Os estudos realizados neste âmbito focam-se sobretudo em faixas etárias mais velhas e assentam na premissa de que a decisão de se viver sozinho, pode ter consequências graves na vida social, económica e emocional destes indivíduos. You e Lee (2006) realizaram um estudo que teve como objetivo comparar o estado de saúde de dois grupos de idosos, um grupo que vivia sozinho e o outro que residia com familiares. A amostra contou com 212 idosos e as conclusões indicaram que os indivíduos que residiam sozinhos apresentaram níveis de saúde emocional significativamente mais baixos do que os que viviam com os familiares. Estas conclusões vão de encontro às de outros autores que afirmam que os idosos que residem com familiares tendem a interagir muito mais socialmente e os mesmos entendem a presença da família como sinal de proteção e apoio, o que se traduz na promoção da saúde e bem-estar dos mesmos (Liu et al., 2013; Murray et al., 2013). De acordo com alguns autores, viver sozinho, sobretudo quando resulta da perda do cônjuge, pode contribuir para o isolamento, para um menor acesso aos cuidados de saúde e, por consequência, para um menor bem-estar (Liu et al., 2013; Murray et al., 2013). Dentro deste ponto de vista, os resultados estão em concordância, quando tido em conta que os idosos que residem sozinhos foram os que apresentaram mais afetos negativos, pese embora as diferenças não tenham sido significativas. No caso dos indivíduos que se

destacaram nos níveis de BES, a verdade é que a literatura dentro deste grupo etário é bastante escassa e daí não terem sido encontradas evidências empíricas que sustentassem tais resultados. Ainda assim, acredita-se que uma das explicações possíveis possa estar relacionada com uma atitude mais individualista/independente, em que os indivíduos procuram o prazer individual, o autoconhecimento e bem-estar pessoal nas atividades sociais e rede de relações. O que parece acontecer é que os estes indivíduos mais do que preocupados com o outro, estejam sobretudo focados em si mesmos em que ter dinheiro simboliza ter o “seu” próprio dinheiro, ter espaço significa o “seu” próprio espaço e até mesmo o mais elementar sentido da vida possa ser vivido tendo como centro o próprio indivíduo.

Atendendo aos indivíduos que não residem sozinhos, da presente amostra foi possível verificar que os jovens adultos que vivem com o cônjuge evidenciam-se mais satisfeitos com as suas vidas e, por sua vez os que residem sozinhos tendem a evidenciar mais afetos positivos. O facto de os jovens que residem com o cônjuge se sentirem mais satisfeitos com as suas vidas vai de encontro ao que a literatura postula pois o relacionamento afetivo ocupa um lugar de destaque na vida das pessoas, uma vez que é fonte significativa de prazer. Assim, a vida conjugal é vista não só como um espaço de partilha de experiências, desejos e sentimentos, mas também de percepções mais ou menos satisfatórias da vida e das suas dimensões (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). Quanto à predominância dos afetos positivos nos jovens que residem sozinhos, estes dados são incoerentes com a literatura e o que parece justificar os mesmos vai de encontro ao descrito anteriormente que remete para a mudança de atitude dos indivíduos no sentido da individualização, da independência e da preocupação em satisfazer as suas próprias

necessidades.

Na presente amostra o nível socioeconómico não apresentou valores estatisticamente significativos, no entanto parece pertinente salientar que o grupo de adultos idosos com um nível económico médio indicou sentir-se mais satisfeito com a vida e mais afetos negativos. Os dados parecem apontar que à medida que a idade avança os indivíduos com um nível socioeconómico médio tendem a fazer uma avaliação mais positiva das suas vidas, no entanto, o mesmo não se verifica. As condições de vida estáveis podem ser encaradas pelas famílias como uma razão para a satisfação com as suas vidas, no entanto, para outros, se as condições gerais de vida estão a melhorar e as suas permanecem no mesmo nível, isso pode exercer influência nos seus níveis de felicidade (Hayo & Seifert, 2003). Os recursos económicos não parecem ter evidenciado muita importância na diferenciação dos níveis de BES na presente amostra, tal como aconteceu em outras investigações (e.g., Dias, 2011; Easterlin, 1995; Hayo & Seifert, 2003).

### **Considerações Finais**

Em suma, era importante compreender com este estudo, se entre indivíduos de grupos etários distintos existiam diferenças entre os níveis de BES e a raiva/ira, e tal evidência foi constatada. Assim verificou-se que existem diferenças significativas entre os grupos etários, sendo que foram os indivíduos mais idosos que se destacaram na raiva/ira. Por outro lado, foram os jovens adultos e adultos de meia-idade que obtiveram a superioridade nas dimensões de BES.

O estudo simultâneo das principais variáveis deste estudo, nomeadamente BES e raiva/ira, é, por um lado, inovador e pertinente, contudo torna-se difícil encontrar dados

referentes a esta temática. Torna-se assim pertinente um maior investimento nesta área e que futuras investigações, sobretudo de cariz longitudinal e qualitativo, no sentido de melhor compreender o direcionamento da associação entre as variáveis. Embora tenham sido obtidos alguns resultados com significância estatística é necessário ter em consideração que o presente estudo apresenta algumas limitações metodológicas, nomeadamente o facto de a amostra não ser representativa da população portuguesa. Deste modo, a compreensão da relação entre as variáveis deve ser cuidada e aprofundada, sobretudo nos grupos etários em questão.

**Referências Bibliográficas**

- Azevedo, F., Wang, Y., Goulart, A., Lotufo, P., & Bensenor, I. (2010). Application of the Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory in clinical patients. *Arquivo de Neuropsiquiatria*, 68(2), 231-234. Retirado de: <http://www.scielo.br/pdf/anp/v68n2/15.pdf>.
- Barros, C. (2006). *Bem-estar subjetivo, atividade física e institucionalização em idoso* (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Chaves, S. & Fonsêca, P. (2006). Trabalho docente: Que aspetos sociodemográficos e ocupacionais predizem o bem-estar subjetivo? *PSICO*, 37(1), 75-81. Retirado de: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/1414/1113>.
- Costa, A. (2013). *Bem-estar subjetivo: validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos institucionalizados*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Instituição Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal.
- Costa, Z. & Frizzo, T. (2012). A expressão da raiva/ira no contexto escolar. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 11(1), 25-34. Retirado de: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-11/Vol11n1-2012/Vol11n1-2012-pag-25a34/Vol11n1-2012-pag-25a34.pdf>.
- Dancey, C. & Reidy, J. (2006). *Estatística sem matemática para psicologia: usando o spss para windows*. Porto Alegre: Artmed.
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22(2), 53-72. Doi:

10,1257 / jep.22.2.53.

- Dias, C. (2011). *Religiosidade intrínseca e extrínseca: implicações no bem-estar subjetivo de adultos de meia-idade* (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Diener, E. & Chan, M. (2011). Happy people live longer: subjective well-Being contributes to health and longevity. *Psychology: health and well-being* 3(1), 1-43. Doi: 10,1111 / j.1758-0854.2010.01045.x.
- Diener, E. & Suh, E. (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge: MIT Press.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychology*, 67(8), 590-597. Doi: 10,1037 / a0029541.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864. Doi: 10,1037 // 0022-3514.69.5.851.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. Doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. Doi: 10,1037 // 0033-2909.125.2.276.
- Easterlin, R. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35-47. Doi: 10.1016/0167-2681(95)00003-B.
- Filho, H. & Tourinho, L. (1998). Crianças, adolescentes e atividade física: aspetos

maturacionais e funcionais. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(1), 71-84.

Retirado de:

<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n1%20artigo6.pdf>.

Galinha, I. & Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I- abordagem teórica ao conceito de afeto. *Análise Psicológica*, 2(23), 200-218. Retirado de: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v23n2/v23n2a11.pdf>.

Galinha, I. & Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2(24), 219-227. Retirado de: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v23n2/v23n2a12.pdf>.

Gonçalves, D. & Kapczinski, F. (2008). Transtornos mentais em comunidade atendida pelo programa saúde da família. *Caderno de Saúde Pública*, 24(7), 1641-1650. Doi: [org/10.1590/S0102-311X2008000700019](http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2008000700019).

Gondim, S., Estramiana, J., Luna, A., Oliveira, T., & Souza, G. (2010). Atribuições de causas ao desemprego e valores pessoais. *Estudos de Psicologia*, 15(3), 309-317. Doi: [org/10.1590/S1413-294X2010000300011](http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2010000300011).

Hamdan-Mansour, A., Dardas, L., & Abu-Asba, M. (2012). Psychosocial predictors of anger among university students. *Children and Youth Services Review*, 34(2), 474-479. Doi: [10.1016 / j.chilyouth.2011.12.004](https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2011.12.004).

Hayo, B. & Seifert, W. (2003). Subjective economic well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24(3), 329-348. Doi: [10.1016/S0167-4870\(02\)00173-3](https://doi.org/10.1016/S0167-4870(02)00173-3).

- Helliwell, J. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20(2), 331-360. Doi: 10.1016 / S0264-9993 (02) 00057-3.
- Lansford, J., Antonucci, T., Akiyama, H., & Takahashi, K. (2005). A quantitative and qualitative approach to social relationships and well-being in the United States and Japan. *Journal of Comparative Family Studies*, 36(1), 1-22. Retirado de: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=148f3ba3-dcb5-4c38-9bd0-b3c091df0f4a%40sessionmgr198&vid=1&hid=125>.
- Liu, L., Sha, K., Ren, W., & Wang, Y. (2013). Living alone, health and preventive care use among the elderly in Shanghai, China. *Journal of Medical Colleges de PLA*, 28(4), 219-227. Doi: 10.1016 / S1000-1948 (13) 60036-2.
- Marconcin, P., Alves, N., Dias, C., & Fonseca, A. (2010) Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 7(3), 335-345. Doi: 10.5335/rbceh.2010.031.
- Mcrae, K., Ochner, K., Mauss, I., Gabrieli, J., & Gross, J. (2008). Gender difference in emotion regulation: an FMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2),143–162. Doi: 10,1177 / 1368430207088035.
- Murray, T., Wood, C., Philipsen, N., Selway, J., Belgrave, L., & Warren-Dorsey, R. (2013). Aging and the decision to live alone. *The Journal for Nurse Practitioners*, 9(9), 588-593. Doi: 10.1016 / j.nurpra.2013.05.018.
- Otta, E. & Fiquer, J. (2004). Bem-estar subjetivo e regulação de emoções. *Psicologia*

em *Revista*, 10(15),144-149. Retirado de:

[http://www.pucminas.br/imagedb/documento/DOC\\_DSC\\_NOME\\_ARQUI20041213115707.pdf](http://www.pucminas.br/imagedb/documento/DOC_DSC_NOME_ARQUI20041213115707.pdf).

Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11,1299-1306. Doi: 10.1016 / 0191-8869 (90) 90157-M.

Pereira, M., Ferreira, G., & Paredes, A. (2013). Apego aos pais, relações românticas, estilo de vida, saúde física e mental em universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 762-771. Doi: org/10.1590/S0102-79722013000400017.

Remédios, C. (2010). *O bem-estar psicológico e as competências pessoais e sociais na adolescência* (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Remes, H. & Martikainen, P. (2012). Living arrangements and external causes of deaths in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 50(2), 164-171. Doi: 10.1016 / j.jadohealth.2011.05.018.

Rios, M. & Gomes, I. (2009). Casamento contemporâneo: revisão de literatura acerca da opção por não ter filhos. *Estudos de Psicologia* 26(2), 215-225. Doi: org/10.1590/S0103-166X2009000200009.

Ryan, R. & Deci, E. ( 2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Retirado de: <http://www.uic.edu/classes/psych/Health/Readings/Ryan,%20Happiness%20-%20well%20being,%20AnnRevPsy,%202001.pdf>.

- Sadir, M., Bignotto, M., & Lipp, M. (2010). Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Paideia*, 20(45), 73-81. Retirado de: <http://www.revistas.usp.br/paideia/article/view/7221/8704>.
- Schafer, M., Mustillo, S., & Ferraro, K. (2013). Age and the tenses of life satisfaction. *Journals of Gerontology*, 68(4), 571–579. Doi: i: 10.1093 / geronb / gbt038.
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. (2010). Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre construtos de bem-estar. *Revista Semestral da Área de Psicologia da Universidade de São Francisco*, 15(2), 249-256. Doi: [org/10.1590/S1413-82712010000200012](http://org/10.1590/S1413-82712010000200012).
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. (2011). Relações entre Bem-Estar Subjetivo e Satisfação Conjugal na Abordagem da Psicologia Positiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 658-665. Doi: [org/10.1590/S0102-79722011000400005](http://org/10.1590/S0102-79722011000400005).
- Silva, M. & Ferreira-Alves, J. (2012). O luto em adultos idosos: natureza do desafio individual e das variáveis contextuais em diferentes modelos. *Psicologia: reflexão e Crítica*, 25(3), 588-595. Doi: [org/10.1590/S0102-79722012000300019](http://org/10.1590/S0102-79722012000300019).
- Silverman, D. (2009). *Interpretação de dados qualitativos: métodos para análise de entrevista, testes e interações*. Porto Alegre: Artmed.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3(26), 503-515. Retirado de: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/11787/1/Tese%20Lisa%20Nunes.pdf>.
- Spielberger, C. & Biaggio, A. (1992). *Manual do STAXI*. São Paulo: Vetor.

- Spielberger, C. (1988). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. (2014). Subjective well-being, health, and ageing. *The Lancet*, 1-9. Doi: 10.1016 / S0140-6736 (13) 61489-0.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. Retirado de: [http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/Development-and-Validation-of-Brief-Measures-of-Positive-and-Negative-Affect\\_The-PANAS-Scales.pdf](http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/Development-and-Validation-of-Brief-Measures-of-Positive-and-Negative-Affect_The-PANAS-Scales.pdf).
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264. Retirado de: <http://128.125.126.117/assets/sites/208/docs/Wood.Rhodes.Whelan.1989.pdf>.
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, 43(3), 280-288. Retirado de: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/fo/ojs/index.php/revistapsico/article/view/8263/8228>.
- You, K. & Lee, H. (2006). The physical, mental and emotional health of older people who are living alone for with relatives. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(4), 193-201. Doi: 10.1016 / j.apnu.2005.12.008.
- Zhang, Z. & Hayard, M. (2001). Childlessness and the psychological well-being of older persons. *The Journals of Gerontology*, 56 (5), 311-320. Retirado de:

<http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/56/5/S311.full.pdf>.

## **Parte II**

### Revisão Sistemática

Bem-Estar Subjetivo e Raiva ao Longo da Idade Adulta:

Revisão Sistemática

Subjective Well-Being levels and Anger Along Adulthood:

Systematic Review

Juliana Sofia Soares Vieira

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Departamento de Educação e Psicologia, UTAD.

Tese apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para cumprimento dos requisitos necessários para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Rosângela Bertelli.

A correspondência referente a este artigo deve ser enviada para:

[jussvieira@live.com](mailto:jussvieira@live.com).

Vila Real, Janeiro de 2015

## Resumo

O objetivo do presente estudo foi verificar o modo como o bem-estar subjetivo e a raiva podem variar ao longo da idade adulta. Neste sentido, procedeu-se à realização de uma revisão sistemática de artigos originais publicados a partir do ano 2010 (últimos cinco anos). Atendendo aos 1221 artigos disponíveis na base de dados da Biblioteca do Conhecimento Online (*B-on*), destes cinco foram os incluídos já que vão de encontro ao problema de pesquisa da presente revisão sistemática. Os resultados obtidos a partir da análise dos artigos reportaram maiores níveis de bem-estar subjetivo em indivíduos mais velhos, embora existam outros estudos que reportem outros resultados. Além disso, os estudos que compararam os níveis de raiva em diferentes idades reportaram também os menores valores nos indivíduos de idade mais avançada. A síntese de evidências indica que os indivíduos à medida que envelhecem, tendem a desenvolver estratégias de adaptação como resultado do conhecimento acumulado ao longo da vida, que os permite regular melhor as suas emoções e fazer uma avaliação geral de si e das suas vidas mais positiva.

**Palavras-Chave:** bem-estar subjetivo, raiva, idade adulta

Abstract

The aim of this study was to investigate how the subjective well-being and anger may vary over adulthood. In this sense, we proceeded to the realization of a systematic review of original articles published from 2010 (last five years). Given the 1221 items available in the Online Knowledge Library database (B-on), these six were included because they corroborate with the research problem of this systematic review. The results obtained from the analysis of the articles reported higher levels of subjective well-being in older individuals, although there are other studies which report the other results. Furthermore, studies comparing levels of anger at different ages also reported the lowest values in older individuals. Evidence synthesis indicates that individuals as they age, they tend to develop adaptation strategies as a result of accumulated knowledge throughout life, which allows them to better regulate their emotions and make a general assessment of themselves and their lives more positive

**Keywords:** subjective well-being, anger, adulthood

## Introdução

O Bem-Estar Subjetivo (BES) traduz-se na avaliação global, positiva e negativa, que as pessoas fazem das suas vidas e como tal há evidências de que este possa variar ao longo da vida (Diener et al., 1985; Xing & Huang, 2014). Denotar também que o modo como as emoções são reguladas (e.g. raiva) exerce influência no BES e há fortes indícios de que existem grupos etários que tendem a desenvolver um controle emocional mais eficaz (Zimprich & Mascherek, 2012).

Nas últimas décadas e entre várias disciplinas tem sido estudada a relação entre BES e a idade. O construto BES consiste numa das perspetivas que a Psicologia Positiva apresenta como sendo um elemento constituinte do bem-estar – o *hedonismo*. O BES traduz-se na apreciação que cada indivíduo faz da sua vida nas diferentes etapas desenvolvimentais e essa avaliação depende de componentes cognitivas e emocionais (Ryan & Deci, 2001). A componente cognitiva diz respeito à avaliação global que cada pessoa elabora segundo os seus próprios critérios (e.g. satisfação com a vida) (Diener et al., 1985; Simões, 1992) e, por sua vez, a componente emocional representa o equilíbrio entre os afetos positivos (e.g. felicidade) e os afetos negativos (e.g. tristeza) (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Com relação ao construto idade, Gallahue (1998; cit. por Filho & Tourinho, 1998) afirma que os indivíduos em termos desenvolvimentais podem ser subdivididos em cinco grupos etários, nomeadamente: - primeira infância (1-24 meses); - segunda infância (24 meses aos 10 anos); - adolescência (10/11 anos até aos 19 anos); - jovem adulto (20 - 40 anos); - adulto de meia-idade (40 – 60 anos); e – adulto idoso (a partir dos 60 anos). Há evidências de que os adultos jovens tendem a ser mais felizes do que os idosos (Deaton, 2008; Vieira, 2015). Alguns dos fatores que têm sido apontados como estando associados ao declínio do BES nos adultos idosos são a perda de amigos, viuvez, deterioração da saúde, diminuição da realização de atividades e

redução dos recursos financeiros (Deaton, 2008). Evidências empíricas recentes sugerem a existência de um declínio da felicidade à medida que as pessoas envelhecem, observando-se uma diminuição do afeto positivo entre os indivíduos idosos, quando comparados com os mais jovens (Deaton, 2008;Vieira, 2015). Estudos realizados na África Subsariana sugerem um aumento ligeiro do stress, preocupação e infelicidade com o aumento da idade, que se reflete na avaliação que fazem das suas vidas (Deaton, 2008). O mesmo se verificou na América Latina, Caribe e países da Europa Oriental, onde a satisfação com a vida tende a decrescer com a idade (Stephoe, Deaton, & Stone, 2014).

Contrapondo estes achados, outras investigações têm observado que são os indivíduos idosos que tendem a apresentar maior BES (Xing & Huang, 2014). Xing e Huang (2014) no estudo que realizaram com 3099 indivíduos de cinco capitais da China procuraram averiguar a relação entre a idade e o BES. As conclusões apontaram para um maior BES nos indivíduos idosos e níveis mais baixos nos adultos de meia-idade. Do ponto de vista dos autores o que justifica os resultados obtidos para os adultos de meia-idade é o facto de estes na cultura chinesa assumirem um papel de maior responsabilidade na família e, como tal, estão mais propensos às pressões e exigências da parte dos outros (Xing & Huang, 2014). Quanto aos indivíduos mais velhos, os resultados parecem dever-se às experiências e conhecimentos acumulados ao longo da vida (Xing & Huang, 2014). Alguns autores argumentam que o envelhecimento não parece ser sinónimo de incapacidade cognitiva, mas antes que, enquanto a pessoa idosa apresentar um funcionamento cognitivo eficiente, é detentora de uma experiência e conhecimento único e incomparável, representando assim uma vantagem adaptativa para os restantes elementos do grupo a que pertence (Park & Reuter-Lorenz, 2009). Todas as pessoas quando nascem possuem um conjunto de recursos que se traduz numa reserva funcional e que é consumida ao longo do tempo (Marigliano, Tafaro, & Trani,

2003). A velocidade daquele que é o relógio biológico depende da interação entre a herança genética e o ambiente em que cada um habita. Desta forma, o envelhecimento traduz-se numa complexa série de processos responsáveis pela diminuição progressiva da reserva funcional que cada um possui (Marigliano, Tafaro, & Trani, 2003). No entanto, existem indivíduos que vivem mais tempo que outros e o que parece acontecer é que a longevidade consiste num envelhecimento uniforme, isto é, quando todo o organismo da pessoa sofre o mesmo prejuízo funcional, em vez de ocorrer o colapso de uma única função (Marigliano et al., 2003). Neste contexto, a longevidade parece significar um benefício para o desenvolvimento da interpretação cognitiva, no sentido de fornecer aos indivíduos a capacidade de entender as emoções e assim estruturar mais facilmente estratégias de enfrentamento e adaptação às mais diversas situações (Tafaro et al., 2009). Um bom exemplo de tais afirmações foi o estudo realizado por Dunnen et al. (2008) onde foi analisado o caso de uma mulher que viveu até aos 115 anos com um desempenho geral acima da média dos adultos saudáveis com idade compreendidas entre os 60 e os 75 anos. Este caso é o exemplo claro de que os limites da função cognitiva humana podem ir muito além da idade que atualmente é experienciada pela maioria das pessoas. Deste modo, o afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida parecem indicar mudanças favoráveis com o avançar da idade, já que os idosos evidenciam uma melhor capacidade adaptativa a um vasto conjunto de eventos (e.g. perda de amigos, perda do cônjuge, perda de autonomia) (Depp, Vahi, & Jeste, 2010).

Ainda que a literatura seja escassa, alguns pesquisadores afirmam que a experiência acumulada pelos idosos exerce também influência na regulação das suas emoções, neste caso em particular na experimentação da raiva. O presente estudo também se propôs a analisar a relação entre a raiva e a idade. A raiva (*anger*) designa-se como uma das emoções humanas básicas experimentadas pela maioria das pessoas ao longo da sua vida e é descrita como “um estado

emocional caracterizado por sentimentos subjetivos que variam em intensidade” (Spielberger et al., 1983, p. 16; cit por Hamdan-Mansour, Dardas, & Abu-Asba, 2012). Há evidências de que os adultos idosos são menos propensos a relatar a experiência de raiva (Charles, Reynolds, & Gatz, 2001; Zimprich & Mascherek, 2012). Tal constatação é fundamentada com base na aptidão para lidar com problemas emocionalmente carregados que os idosos conseguiram adquirir ao longo da vida (Blanchard-Fields, 2007). Do ponto de vista da regulação das emoções, o processo de envelhecimento é acompanhado pela diminuição de afetos negativos (Charles, Reynolds, & Gatz, 2001). Durante a vida os idosos adquiriram habilidades que os permitem saber lidar com pensamentos e situações potenciadoras da raiva (Zimprich & Mascherek, 2012). O processo de envelhecimento implica que os indivíduos percebam que o tempo de vida é cada vez mais limitado e isso resulte em mudanças motivacionais (Zimprich & Mascherek, 2012). As mudanças motivacionais que se dão permitem que os indivíduos se foquem mais nos seus objetivos emocionais e, por consequência, isso reflete-se na melhor regulação das emoções negativas (Zimprich & Mascherek, 2012). Uma maior seletividade nas interações sociais também parece favorecer o desenvolvimento de experiências emocionais positivas, já que os mesmos irão investir o seu tempo somente com relacionamentos avaliados por si como gratificantes (Zimprich & Mascherek, 2012). Dado que uma má regulação emocional pode resultar na experimentação de determinados estados emocionais (e.g. raiva) e provocar comportamentos desajustados (e.g. agressão), os adultos idosos ao usarem estratégias de regulação emocional mais eficazes, tendem a expressar a raiva com menos frequência (Phillips et al., 2014; Robertson, Deffern, & Bucks, 2012).

Contudo, há também evidências de que os adultos possam apresentar níveis de raiva significativamente superiores aos mais jovens. Um exemplo disso foi o estudo realizado por Vieira

(2015) que objetivou verificar a relação entre o BES e a raiva em indivíduos adultos. A amostra contou com a participação de 305 indivíduos e os mesmos foram subdivididos em três grupos etários, nomeadamente: jovens adultos, adultos de meia-idade e adultos idosos. As conclusões apontaram que foram os adultos idosos que evidenciaram de forma significativa ( $p \leq 0.05$ ) os maiores níveis de raiva, comparativamente aos mais jovens. Denotar que os mesmos também se apresentaram como os menos satisfeitos com as suas vidas. A autora apresenta a hipótese de que a conjuntura económica que atualmente se vivencia pode estar na base destes achados.

Atendendo ao conjunto de elementos que foram apresentados e no sentido de clarificar melhor a relação das variáveis, o presente estudo propõe-se a descrever, por meio de uma revisão sistemática da literatura, o modo como o BES e a raiva variam ao longo da idade adulta.

## Método

### Participantes

Num total de 1221 artigos foram selecionados cinco artigos e da junção das amostras estudadas derivaram 5702 indivíduos. Da amostra total, 50,18% ( $N = 2861$ ) pertencem ao género feminino e 49,82% ( $N = 2841$ ) ao género masculino. A idade dos participantes varia entre os 20, idade mínima, e os 93 anos, idade máxima.

### Material

Para a conceitualização da presente investigação recorreu-se à revisão sistemática de artigos originais, disponíveis em revistas indexadas na Biblioteca do Conhecimento Online (*B-on*). A *B-on* trata-se de uma base de dados eletrónica que disponibiliza o acesso facultativo e permanente às instituições de investigação e de ensino superior a textos integrais de inúmeros periódicos científicos e *ebooks* de alguns dos mais importantes fornecedores de conteúdos, mediante

assinaturas negociadas a nível nacional. A *B-on* pretende garantir o acesso a um vasto número de publicações de cariz científico e serviços eletrónicos à comunidade académica e científica nacional. Esta base de dados eletrónica tem a si indexada várias organizações nacionais e internacionais, como sendo a USE.pt (*Utilizadores de Sistemas Ex-Libris em Portugal*), o COUNTER (*Counting Online Usage of NeTworked Electronic Resources*), o ICOLC (*International Coalition of Library Consortia*), o SELL (*Southern European Libraries Link*) e o EGeLU (*The International Group of Ex Libris Users*). Deste modo, a base de dados coloca ao dispor dois tipos de conteúdos gerais, um dirigido às instituições de investigação científica e tecnológica e do ensino superior, e outro direcionado para os hospitais.

#### Procedimentos

Numa 1ª fase do processo iniciou-se uma procura na base de dados eletrónica *B-on*, onde foi realizada uma pesquisa avançada dos artigos originais disponibilizados pela mesma desde o ano de 2010 até à data de 16/12/2014. A pesquisa avançada é um tipo de pesquisa que a *B-on* disponibiliza e que permite a combinação de diferentes termos, assim como a definição de critérios de inclusão e exclusão, pertinentes para a presente investigação e que foram anteriormente estipulados. Uma vez que o processo de pesquisa implicava a determinação de conceitos-chave, na Tabela 1 é possível observar quais os termos utilizados.

**Tabela 1-** Descrição dos idiomas, termos e conectores utilizados na pesquisa de artigos originais.

<i>Idiomas</i>	<i>Termos</i>	<i>Conectores</i>
Português / Inglês	<i>Bem-estar subjetivo / Subjective well-being</i>	<i>“Qualquer”, “No título”, “No assunto” e “Contém”</i> (no uso exclusivo dos termos e nos restantes cruzamentos).
Português / Inglês	<i>Satisfação com a vida / Satisfaction with life</i>	<i>“Qualquer”, “No assunto” e “Contém”</i> (no uso exclusivo dos termos e nos restantes cruzamentos).
Português / Inglês	<i>Felicidade / Happiness</i>	<i>“Qualquer”, “No assunto” e “Contém”</i> (no uso exclusivo dos termos e nos restantes cruzamentos).
Português / Inglês	<i>Raiva / Anger</i>	<i>“Qualquer”, “No título”, “No assunto” e “Contém”</i> (no uso exclusivo dos termos e nos restantes cruzamentos).
Português / Inglês	<i>Idade / Age</i>	<i>“Qualquer”, “No assunto” e “Contém”</i> (no cruzamento com outros termos).
Português / Inglês	<i>Idade adulta / Adulthood</i>	<i>“Qualquer”, “No assunto” e “Contém”</i> (no cruzamento com outros termos).
Português / Inglês	<i>Envelhecimento / Aging</i>	<i>Qualquer”, “No assunto” e “Contém”</i> (no cruzamento com outros termos).

**\*Nota:** Nos cruzamentos foram utilizados os termos de ligação “e”/ “and”, “em” / “in”.

Numa 2ª fase do processo foi realizada uma análise dos títulos, resumos e, sempre que necessário (caso a informação necessária para responder aos critérios de inclusão e exclusão não conste no título e/ou no resumo), foi analisado o método utilizado nos artigos. Importa referir que na Tabela 2 constam os critérios de inclusão e exclusão de artigos.

**Tabela 2** – Descrição dos critérios de inclusão e exclusão de artigos.

<i>Crítérios de Inclusão</i>	<i>Crítérios de Exclusão</i>
- Ser uma investigação empírica.	- O tema não estar relacionado.
- Artigo publicado nos últimos 5 anos (a partir de 2010)	- Ser um estudo de revisão, workshop, simpósio, comentário, capítulo de livro, dissertação de mestrado e tese de doutoramento.
- O tema estar relacionado.	- Artigos que incluam amostras com indivíduos de idade inferior a 20 anos.
- Artigos que incluam amostras de indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e os 120 anos.	- Artigos que incluam amostras de indivíduos institucionalizados.
- Artigos que incluam amostras de indivíduos cognitivamente saudáveis.	- Artigos que incluam amostras de indivíduos com problemas cognitivos.

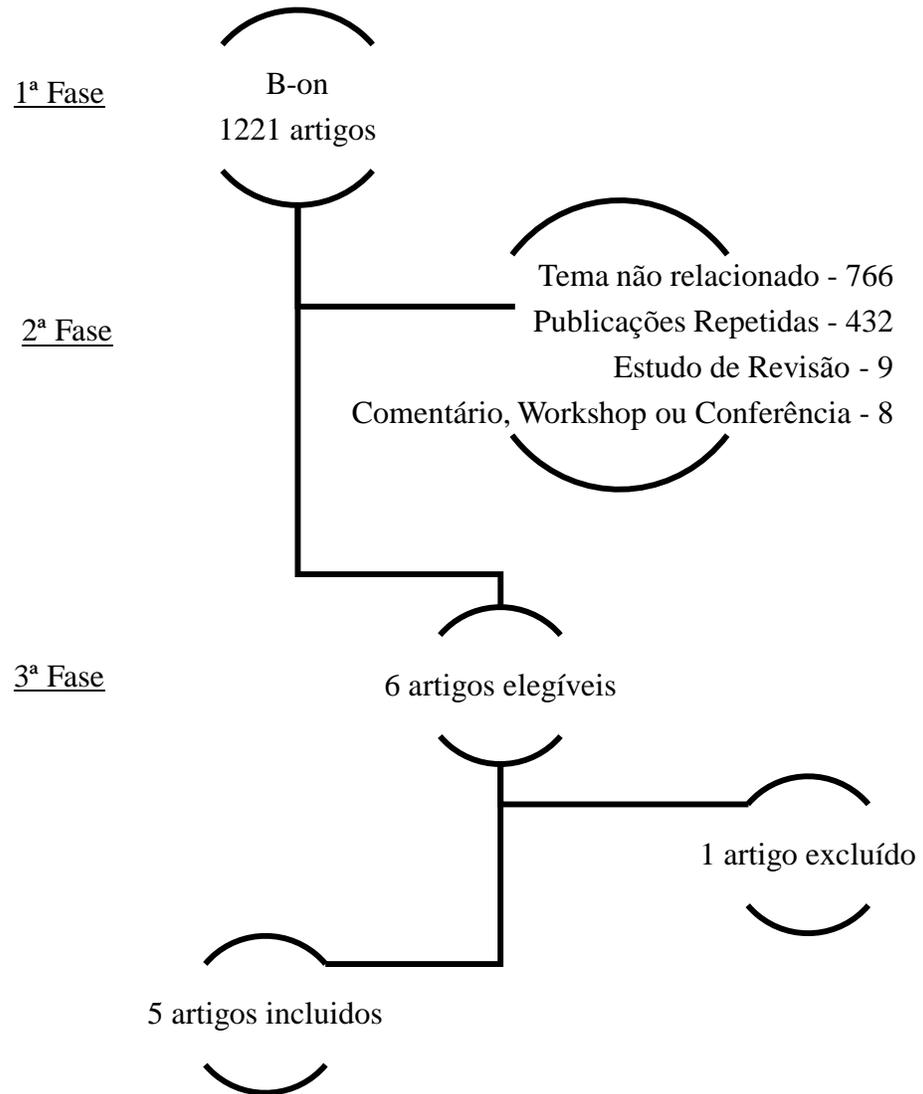
A 3ª fase comportou uma análise integral de todos os artigos selecionados. A análise minuciosa realizada a cada artigo permitiu que fossem recolhidas variadas informações, nomeadamente: autores e ano de publicação; objetivo do estudo; género e grupos etários da

amostra; instrumentos de medida; resultados e principais conclusões. Procedeu-se ainda a uma análise mais alargada, nomeadamente às referências bibliográficas de cada um dos artigos da revisão, para o caso de não terem sido identificados na pesquisa eletrónica na *B-on* e para ser evitada a negligência de informação, de onde não foi retirado nenhum artigo adicional.

### **Resultados**

Finda a 2ª fase do processo de pesquisa dos artigos disponíveis na base de dados eletrónica à data de 16/12/2014, foram obtidos 1221 artigos publicados desde 2010 que compararam os níveis de BES e raiva em grupos de indivíduos de idade adulta. A partir da análise destes pretende-se compreender de que forma o BES e a raiva variam ao longo da idade adulta. Desta forma, foram excluídos 1215 por não cumprirem os critérios previamente definidos e dos seis artigos restantes um foi excluído (Hutnik, Smith, & Koch, 2012), dado que o tipo de procedimento não permitiu extrair informações relevantes. A Figura 1 apresenta o esquema do processo de seleção dos artigos incluídos no presente estudo.

**Figura 1-** Fluxograma da seleção dos artigos incluídos na revisão.



No sentido de compreender e visualizar a informação retida nos artigos, encontram-se descritas as características gerais de cada um dos cinco artigos incluídos na revisão no Quadro 1, que corresponde à 3ª fase do processo de pesquisa.

**Quadro 1** - Características gerais dos estudos incluídos na revisão.

Autor (es) Ano	Objetivo	N	Grupos Gênero	Grupos Idades	Instrumentos de medida	Resultados/ Conclusões
Agrawal et al. (2010)	Avaliar o BES.	1099	562 (F) 537 (M)	20-35 (N = 607) 36-55 (N = 372) 56-81 (N = 117)	PANAS SWLS	Foram os adultos idosos que apresentaram maior satisfação com a vida e reduzido afeto negativo. Os autores sugerem que os maiores níveis de BES observados nos idosos parecem ser resultado da melhor capacidade de regulação das emoções e de adaptação às situações.
Zimprich & Mascherek (2012)	Verificar a relação entre a raiva traço e a idade.	1216	529 (F) 687 (M)	<30 (N= 198) 31-40 (N = 187) 41-50 (N = 215) 51-60 (N = 194)	STAXI	Os indivíduos mais velhos (61-70 e > 70 anos) apresentaram níveis mais reduzidos de raiva traço, comparativamente aos mais jovens e de meia-idade. Os autores

					61-70 (N = 210) ≥ 71 (N = 212)			argumentam que os indivíduos à medida que envelhecem tendem a concentrar-se mais nas interações e emoções positivas.
Batistoni et al. (2013)	Examinar a relação entre estratégias de regulação emocional, BES e depressão em idosos.	153	109(F) 44(M)	60-64 (N = 63) 65-70 (N = 50) ≥ 71 (N = 40)	QRE EAPN ESV GDS-15	Os resultados apontaram para uma maior experiência de afetos positivos e valores médios elevados na satisfação com a vida. Do ponto de vista dos investigadores, este grupo etário pela experiência que adquiriu ao longo da vida, parece ter desenvolvido uma boa capacidade de seleção e aplicação de estratégias de regulação emocional, que se refletiu nos níveis de BES.		

English & Carstensen (2014)	Descrever o estado emocional dos indivíduos no início e final do dia, durante 10 dias consecutivos.	135	68 (F) 67 (M)	22-93 (N = 135)	Diários de Registo Autoavaliação da qualidade do sono. Questionário geral de saúde. Avaliação da fluência verbal. MEQ	Os adultos idosos no presente estudo relataram experiências emocionais diárias relativamente mais positivas do que os adultos mais jovens. Os autores argumentam que os resultados parecem dever-se ao facto de os idosos evitarem eventos de carga afetiva negativa e envolverem-se mais em atividades prazerosas.
		3099	1593 (F) 1506 (M)	25-29 (N = 549) 30-34 (N = 472)	SWB-CC PWI	Observou-se uma relação significativa entre o BES e a idade ( $p = 0.000$ ). Foram os

Xing & Huang (2014)	Examinar a relação entre o BES e a idade.		35-39 (N = 429) 40-44 (N = 357) 45-49 (N = 277) 50-54 (N = 156) 55-59 (N = 127) 60-64 (N = 107) ≥ 65 (N = 99)	SWLS	indivíduos com 65 ou mais que relataram os maiores níveis de BES. Os autores indicam que o papel que os idosos representam na cultura chinesa parece estar relacionado com estes resultados.
---------------------	---	--	---	------	--

Abreviaturas: M – Masculino, F- Feminino, STAXI - *State-Trait Anger Expression Inventory*, SWB-CC - *Subjective Well-Being Scale for Chinese Citizens*, PWI - *Personal Well-Being Index*, SWLS - *Satisfaction with Life Scale*, PANAS - *Positive and Negative Affect Schedule*, QRE - *Questionário de Regulação Emocional*, EAPN - *Escala de Ânimo Positivo e Negativo*, ESV - *Escala de Satisfação com a Vida*, GDS-15 - *Escala de Depressão Geriátrica*, MEQ - *Morningness-Eveningness Questionnaire*.

Dos cinco artigos incluídos, todos eles são investigações empíricas que compararam indivíduos de vários grupos etários (jovens adultos, adultos de meia-idade e adultos idosos). Os estudos realizados por Agrawal et al. (2010), English e Carstensen (2014), Xing e Huang (2014), Zimprich e Mascherek (2012), e avaliaram os níveis de BES e raiva em indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e os 93 anos. Por sua vez, Batistoni et al. (2013) no seu estudo incluíram somente indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos.

Os artigos em análise comparam os indivíduos de diferentes idades ao nível do BES e da raiva, no entanto em alguns casos também são avaliados outros construtos, como sendo o estudo de Xing e Huang (2014) que além de avaliar o BES em diferentes grupos etários, propuseram-se também a avaliar o índice de bem-estar pessoal (PWI - *Personal Well-Being Index*); Batistoni e seus colaboradores (2013) avaliaram também a regulação emocional (QRE- *Questionário de Regulação Emocional*), experiência afetiva (EAPN - *Escala de Ânimo Positivo e Negativo*), bem como os sintomas depressivos (GDS-15 - *Escala de Depressão Geriátrica*); e, por fim, English e Carstensen (2014) avaliaram as emoções positivas e negativas através dos instrumentos MEQ (*Morningness-Eveningness Questionnaire*), autoavaliação do sono, avaliação da fluência verbal e um questionário geral de saúde.

Agrawal e colaboradores (2010) na sua investigação avaliaram a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos numa amostra situada no Sul da Índia e as idades dos participantes variaram entre os 20 e os 81 anos. Verificaram que foram os indivíduos de idade compreendida entre os 20 e os 35 anos que obtiveram os valores mais altos nos afetos negativos e, por sua vez, foram os indivíduos com idade superior a 55 anos que relataram sentir-se mais satisfeitos com as suas vidas. Os maiores níveis de BES observados nos idosos parecem ser resultado da melhor capacidade de regulação das emoções e de adaptação às mais diversas situações.

Zimprich e Mascherek (2012) no seu estudo examinaram o modo como a raiva traço pode variar com a idade (idades compreendidas entre os  $\leq 30$  anos até  $\geq 70$  anos). O quadro geral de resultados indicou que os dois grupos etários mais velhos (61-70 e  $> 70$  anos) foram os que evidenciaram menor temperamento e reação à raiva, comparativamente aos outros grupos. Os autores argumentam que os idosos parecem autorregular mais eficazmente as suas emoções e envolvem-se menos em eventos potenciadores de raiva, resultado da experiência adquirida ao longo da vida.

A investigação realizada por Batistoni et al. (2013) examinou as características psicométricas do QRE para verificar a relação entre as estratégias de regulação emocional e a experiência afetiva, satisfação com a vida e depressão em uma amostra idosa (a partir dos 60 anos). Os resultados do estudo indicam uma tendência no sentido de que o aumento da idade está associado à adoção de estratégias de regulação emocional mais eficazes (e.g. reavaliação cognitiva), já que foram os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos que obtiveram os valores superiores. A amostra no geral avaliou-se satisfeita com as suas vidas e presença reduzida de sintomas depressivos. Os autores observaram uma significativa correlação entre os afetos negativos e a idade e uma correlação positiva entre satisfação com a vida e afetos positivos, embora neste caso não fosse significativa. Os investigadores argumentaram que estes achados são resultado da experiência adquirida ao longo da vida e que lhes permite desenvolver uma boa capacidade de seleção e aplicação de estratégias de regulação emocional.

A investigação levada a cabo por English e Carstensen (2014) visava avaliar a experiência de emoções positivas e negativas durante 10 dias em uma alargada de indivíduos (idades compreendidas entre os 22 e os 93 anos). Os resultados globais indicaram uma associação entre a idade e as emoções positivas, na medida em que foram os adultos idosos que evidenciaram

experiências emocionais diárias relativamente mais positivas do que os adultos mais jovens. English e Carstensen (2014) sugerem que os indivíduos idosos parecem envolver-se mais em eventos de carga afetiva positiva e evitam eventos potenciadores de emoções negativas.

O estudo de Xing e Huang (2014) avaliou a relação entre o BES e a idade. A idade dos participantes variou entre os 25 e  $\geq 65$  anos. Os autores encontraram uma relação significativa ( $p = 0.000$ ) entre o BES e a idade, onde foram os participantes com idade igual ou superior aos 65 anos que relataram os níveis mais altos de BES, e por sua vez, foram os adultos com idade compreendida entre os 45 e 49 anos que evidenciaram os valores mais baixos. Os resultados parecem dever-se ao papel que cada grupo etário representa na sociedade chinesa.

### **Discussão**

A atual revisão sistemática permitiu a obtenção de resultados esclarecedores, ainda que se tenha evidenciado uma grande desigualdade no número de publicações alusivas ao BES e à raiva ao longo da idade adulta, já que somente cinco artigos foram integrados. Deste modo, depois de apresentados e descritos os resultados obtidos nos cinco artigos analisados, parece pertinente proceder à sua discussão e reflexão, tendo em conta o Estado da Arte. Com base no objetivo primordial que conduziu a presente investigação, será dada especial ênfase à variação que o BES e a raiva apresentam ao longo da vida adulta.

Os principais resultados apurados na presente investigação permitiram verificar as seguintes conclusões: (i) os adultos idosos tendem a apresentar maiores níveis de BES (Agrawal et al., 2010; Batistoni et al., 2013; English & Carstensen, 2014; Xing & Huang, 2014); e, (ii) os adultos idosos tendem a experienciar menos raiva, quando comparados com os adultos jovens e adultos de meia-idade (Batistone et al., 2013; Zimprich & Mascherek, 2012).

Todos os estudos incluídos na revisão que analisaram a relação entre o BES e a idade apontaram no sentido de que são os adultos idosos que tendem apresentar os maiores níveis de BES (Agrawal et al., 2010; Batistoni et al., 2013; English & Carstensen, 2014; Xing & Huang, 2014). Assim, com base nos construtos que compõem o BES, nomeadamente as vertentes cognitiva (satisfação com a vida) e emocional (afetos positivos e negativos), parece possível dizer que os adultos idosos evidenciam-se mais satisfeitos com as suas vidas e experimentam mais afetos positivos do que negativos (Ryan & Deci, 2001).

De facto, parecem existir evidências de que tanto o afeto positivo e negativo, como a satisfação com a vida indicam mudanças favoráveis à medida que os indivíduos envelhecem (Depp, Vahi, & Jeste, 2010). O envelhecimento contempla a acumulação de experiência de vida e maior discernimento a respeito das perdas e dos benefícios no uso de determinadas estratégias de regulação emocional (Batistoni et al., 2013; Depp et al., 2010). Estes aspetos exercem grande influência nos níveis de BES dos indivíduos, uma vez que proporcionam o aumento da motivação para selecionar e aplicar estratégias mais saudáveis e adaptativas que, em última instância, favorecem a experiência de estados emocionais positivos (Batistoni et al., 2013). Batistoni e seus colaboradores (2013) no seu estudo dão evidências de que os idosos tendem a adotar estratégias de regulação emocional mais eficazes (e.g. reavaliação cognitiva), comparativamente aos indivíduos mais jovens e que isso parece estar relacionado com os maiores níveis de BES que estes registaram. Constatações encontradas também nas investigações de Agrawal et al. (2010) e de English e Carstensen (2014). O uso de estratégias de regulação emocional eficazes tem sido apontado por alguns autores como estando associado a uma maior experiência e expressão de emoções positivas e satisfação com a vida (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004).

Alguns investigadores argumentam que o BES está associado a um envelhecimento mais

saudável, na medida em que se traduz num indicador de saúde mental, felicidade e ajuste e integração social (Guedea et al., 2006). Neste sentido, há evidências empíricas que corroboram o facto de os indivíduos à medida que envelhecem, tendem a adquirir uma sabedoria emocional, que os permite desenvolver uma melhor capacidade de seleção de eventos, amizades e experiências emocionalmente satisfatórios (Steptoe et al., 2014). Os adultos idosos, através dos anos de experiência que foram acumulando, parecem desenvolver uma boa capacidade de identificação dos eventos que aumentam e diminuem as suas emoções positivas e negativas (Otta & Fiquer, 2004). Essa capacidade proporciona aos idosos a possibilidade de selecionar as pessoas e eventos que minimizem as experiências emocionais negativas e maximizem as positivas (Otta & Fiquer, 2004). Assim sendo, isto proporciona nos idosos um equilíbrio de afetos e, resulta também numa maior satisfação com a vida (Otta & Fiquer, 2004).

Tem sido apontado por muitos autores que os adultos idosos, apesar de estarem sujeitos a fatores como a morte de amigos, diminuição da autonomia e problemas de saúde, tendem a direcionar mais a sua atenção para as interações sociais gratificantes (Carstensen, Fung, & Charles, 2003). Assim sendo, as interações sociais que os idosos desenvolvem tendem a ser mais cuidadas, já que, apesar de apresentarem menos contatos sociais, os que estabelecem denotam ser mais gratificantes e envolventes, o que se reflete ao nível da sua saúde emocional (Ulloa, Moller, & Sousa-Posa, 2012). Associado aos maiores níveis de satisfação com a vida em idosos parece estar também o maior envolvimento dos mesmos em atividades prazerosas que contribuem para o seu bem-estar (Ulloa, Moller, & Sousa-Posa, 2012). Nesta perspetiva, há autores que argumentam que os padrões de BES não são universais entre as culturas (Steptoe et al., 2014). Um exemplo dessa evidência é o estudo de Xing e Huang (2014) que a partir de uma amostra de indivíduos adultos residentes na china verificaram que os idosos apresentaram maior BES. Os autores argumentaram

que os resultados estariam relacionados com o papel que estes elementos representam na cultura chinesa, particularmente pela experiência de vida incomparável que adquiriram ao longo da vida. O facto de terem verificado que os adultos de meia-idade registaram os níveis mais baixos de BES foi justificado também pela questão cultural, uma vez que estes elementos são considerados a base de sustentação da família e sofrem muita pressão pelo papel que desempenham na sociedade. Além destes, outros investigadores têm explorado esta questão na área da Psicologia Cultural (Fry, 2000; Kuppens, Diener, & Realo, 2008).

O artigo incluído na revisão relativo à experimentação da raiva (Zimprich & Mascherek, 2012) dá evidências de que esta tende a ser menos experienciada pelos adultos idosos. Por conseguinte, há investigadores que sugerem que o envelhecimento está associado a uma melhoria nos processos de regulação emocional e que por isso os idosos dispõem de estratégias mais eficazes para regular a raiva (Phillips et al. 2014). Do ponto de vista da regulação das emoções, os indivíduos, pelo acumular de conhecimento que adquiriram ao longo da vida, parecem ser capazes de gerir mais eficazmente os eventos potenciadores de raiva e, por consequência, a experienciar menos afetos negativos (Blanchard-Fields, 2007).

As interações sociais também parecem exercer influência na experimentação da raiva, isto porque os idosos tornam-se mais seletivos nos seus relacionamentos e este estreitamento das interações sociais pode maximizar experiências emocionais positivas e minimizar os riscos emocionais (e.g. raiva) (Zimprich & Mascherek, 2012). Há autores que argumentam que estes resultados estão em concordância com a teoria da seletividade socioemocional (Carstensen et al., 2003). Segundo a teoria da seletividade socioemocional, a experiência e maturidade adquirida ao longo do tempo exerce um efeito estabilizador nos afetos o que torna as emoções mais bem reguladas e, conseqüentemente, proporciona um maior bem-estar. A teoria baseia-se também na

premissa de que os idosos tendem a não expressar tanta raiva em resposta às interações que estabelecem com os outros, porque esse tipo de resposta pode prejudicar as relações sociais importantes (Carstensen et al., 2003; Phillips et al., 2014).

Em suma, os resultados obtidos na presente revisão indicaram um aumento do afeto positivo e a satisfação com a vida, à medida que os indivíduos envelhecem, fazendo-se acompanhar de uma diminuição do afeto negativo. Por sua vez, o estudo que analisou a experiência da raiva ao longo da vida adulta demonstrou que os idosos foram o grupo que evidenciou os níveis mais baixos. Deste modo, os resultados desta revisão sugerem que os indivíduos à medida que envelhecem desenvolvem um conjunto de capacidades que os permite tornarem-se mais eficientes no controlo emocional, sobretudo na regulação da experiência interna de estados afetivos negativos (e.g. raiva) e na expressão externa (e.g. felicidade). Todos os estudos incluídos na revisão verificaram que o envelhecimento pode significar um benefício, quer para o BES, quer para a diminuição da experiência da raiva.

### **Considerações Finais**

As conclusões da presente revisão sistemática sugerem que ao longo da vida adulta o BES tende a apresentar os maiores níveis nos adultos idosos e que os mesmos tendem a experienciar estados de raiva mais reduzidos, em alguns casos observaram-se diferenças significativas. No entanto, seria fundamental que se explorasse melhor a relação entre as variáveis (BES e raiva) e os indicadores amplos de adaptação às várias fases da vida adulta, tais como variáveis cognitivas, sociais e saúde física e mental. Dado que os estudos apresentados no geral abordam o BES e a raiva separadamente, seria pertinente que se alargassem os conhecimentos a este nível ao longo da idade adulta, tendo por quadro de referência as inúmeras realidades que se consubstanciam em

distintos domínios da vida dos indivíduos.

### Referências Bibliográficas

- Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S., Thennarasu, K., John, J., ... Isaac, M. (2010). Socio-demographic correlates of subjective well-being in urban India. *Social Indicators Research, 101*, 419-434. Doi: 10.1007/s11205-010-9669-5.
- Batistoni, S., Ordonez, T., Silva, T., Nascimento, P., & Cachioni, M. (2013). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): indicadores psicométricos e relações com medidas afetivas em amostra idosa. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 26*(1), 10-18. Doi: 10.1590/S0102-79722013000100002.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: na adult development perspective. *Current Directions in Psychological Science, 16*, 26-31. Doi: 10.1111 /j.1467-8721.2007.00469.x.
- Carstensen, L., Fung, H., & Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion, 27*(2), 103–123.
- Retirado de:  
[http://download.springer.com/static/pdf/658/art%253A10.1023%252FA%253A1024569803230.pdf?auth66=1421069463\\_c93a47c3dd71e0389c9c194f03d4bf69&ext=.pdf](http://download.springer.com/static/pdf/658/art%253A10.1023%252FA%253A1024569803230.pdf?auth66=1421069463_c93a47c3dd71e0389c9c194f03d4bf69&ext=.pdf)
- Charles, S., Reynolds, C., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*, 136-151. Doi: 10.1037/0022-3514.80.1.136.
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives, 22*(2), 53-72. Doi: 10.1257 / jep.22.2.53.
- Depp, C., Vahia, I., & Jeste, D. (2010). Successful aging: focus on cognitive and emotional health.

- Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 527-550. Doi: 10.1146 / annurev.clinpsy.121208.131449.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. Doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13.
- Dunnen, W., Brower, W., Bijlard, E., Kamphuis, J., Linschoten, K., Eggen-Meijer, E., & Holstege, G. (2008). No disease in the brain of a 115-year-old woman. *Neurobiology of Aging*, 29(8), 1127-1132. Doi: 10.1016 / j.neurobiolaging.
- English, T. & Carstensen, L. (2014). Emotional experience in the mornings and the evenings: consideration of age differences in specific emotions by time of day. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-9. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.00185.
- Filho, H. & Tourinho, L. (1998). Crianças, adolescentes e atividade física: aspetos maturacionais e funcionais. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(1), 71-84. Retirado de: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n1%20artigo6.pdf>.
- Fry, C. (2000). Culture, age, and subjective well-being: health, functionality and the infrastructure of eldercare in comparative perspective. *Journal of Family Issues*, 21(6), 751-776. Doi: 10.1177/019251300021006005.
- Galinha, I. & Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I- abordagem teórica ao conceito de afeto. *Análise Psicológica*, 2(23), 200-218. Retirado de: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v23n2/v23n2a11.pdf>.
- Guedea, M., Albuquerque, F., Tróccoli, B., Noriega, J., Seabra, M., & Guedea, R. (2006). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 301-308. Retirado de:

<http://www.scielo.br/pdf/prc/v19n2/a17v19n2.pdf>.

Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. Doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.

Hamdan-Mansour, A., Dardas, L., & Abu-Asba, M. (2012). Psychosocial predictors of anger among university students. *Children and Youth Services Review*, 34(2), 474-479. Doi: 10.1016 / j.childyouth.2011.12.004.

Hutnik, N., Smith, P., & Koch, T. (2012). What does it feel like to be 100? Socio-emotional aspects of well-being in the stories of 16 centenarians living in the United Kingdom. *Aging & Mental Health*, 16(7), 811-818. Doi: 10,1080 / 13607863.2012.684663.

John, O. & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. Doi: 10,1111 / j.1467-6494.2004.00298.x.

Kuppens, P., Diener, E., & Realo, A. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75. Doi: 10.1037/0022-3514.95.1.66.

Marigliano, V., Tafaro, L., & Trani, I. (2003). The meaning of longevity in centenarians. *The Geneva Papers on Risk and Insurance*, 28(2), 238-253. Retirado de: [https://www.genevaassociation.org/media/240169/ga2003\\_gp28\(2\)\\_marigliano,tafarotran i.pdf](https://www.genevaassociation.org/media/240169/ga2003_gp28(2)_marigliano,tafarotran i.pdf).

Otta, E. & Fiquer, J. (2004). Bem-estar subjetivo e regulação de emoções. *Psicologia em Revista*, 10(15),144-149. Retirado de:

[http://www.pucminas.br/imagedb/documento/DOC\\_DSC\\_NOME\\_ARQUI20041213115707.pdf](http://www.pucminas.br/imagedb/documento/DOC_DSC_NOME_ARQUI20041213115707.pdf).

- Park, D. & Reuter-Lorenz, P. (2009). The adaptive brain: aging and neurocognitive scaffolding. *Annual Review of Psychology*, 60, 173-196. Doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093656.
- Phillips, L., Henry, J., Hosie, J., & Milne, A. (2014). Age, anger regulation and well-being. *Aging & Mental Health*, 10(3), 250-256. Doi: 10.1080/13607860500310385.
- Robertson, T., Deffern, M., & Bucks, R. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82. Doi: 10.1016/j.avb.2011.09.006.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3(26), 503-515. Retirado de: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/11787/1/Tese%20Lisa%20Nunes.pdf>.
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. (2014). Subjective well-being, health, and ageing. *The Lancet*, 1-9. Retirado de: <http://www.uic.edu/classes/psych/Health/Readings/Ryan,%20Happiness%20%20well%20being,%20AnnRevPsy,%202001.pdf>.
- Tafaro, L., Tombolillo, M., Brukner, N., Troisi, G., Cicconetti, P., Motta, M.,...Marigliano, V. (2009). Stress in centenarians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 46, 353-355. Doi: 10.1016 / j.archger.2008.03.001.
- Ulloa, B., Moller, V., & Sousa-Posa, A. (2012). How does subjective well-being evolve with age? A literature review. *Journal of Population Ageing*, 6(3), 227-246. Retirado de:

<http://ftp.iza.org/dp7328.pdf>.

Vieira, J. (2015). *Relação entre os níveis de Bem-estar Subjetivo e Raiva* (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Xing, Z. & Huang, L. (2014). The relationship between age and subjective well-being: evidence from five capital cities in Mainland China. *Social Indicators Research*, 117(3), 743-756.  
Doi:10.1007/s11205-013-0396-6

Zimprich, D. & Mascherek, A. (2012). Measurement invariance and age-related differences of trait anger across the adult lifespan. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 334-339.  
Doi:10.1016/j.paid.2011.10.030.