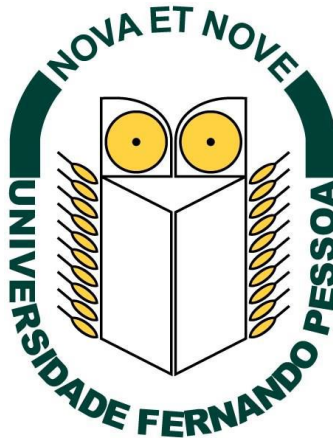


Ana Catarina da Rocha Coelho



# O Papel da Idade na Felicidade, Bem-Estar e Sentido de Vida: um estudo exploratório

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humana e Sociais

Porto, 2021

Ana Catarina da Rocha Coelho

# O Papel da Idade na Felicidade, Bem-Estar e Sentido de Vida: um estudo exploratório

Ana Catarina Da Rocha Coelho

Trabalho apresentado à Faculdade de Ciência Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia, com especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Carla Fonte.



## Resumo

A felicidade tem sido cientificamente analisada e discutida nos anos recentes tendo como caracterização um estado emocional positivo com sentimentos de bem-estar e prazer e pode ser ampliada através da realização de tarefas e objetivos que sejam agradáveis de se cumprir, uma vez que o significado atribuído à vida está naquilo que para o indivíduo tenha um significado, um motivo prazeroso para o mesmo (Csikszentmihalyi, 1990 citado por Marques et al., 2021). De forma a reforçar os atributos que caracterizam esta temática, Martin Seligman desenvolveu o Modelo PERMA que tem como objetivo principal a compreensão do bem-estar, assim como as três dimensões pertencentes à felicidade: a vida significativa, a vida agradável e a vida comprometida (Ferreira et al., 2020; Seligman, 2011).

O sentido de vida surge como interesse para a Psicologia através da compreensão daquilo que seria o sentido de vida, no decorrer dos conhecimentos e pressupostos relacionados com o existencialismo, estando inserido na felicidade e no bem-estar, sendo composto por duas perspetivas fundamentais: a presença de sentido de vida e a procura de sentido de vida (Damásio, 2013; Kraus et al., 2008; Krok, 2018).

Alguma investigação tem sugerido a importância de se estudarem dimensões relevantes da felicidade e bem-estar e sentido de vida, onde se inclui a idade.

Neste âmbito apresenta-se um estudo que pretende analisar a relação entre a felicidade, bem-estar e sentido de vida e a idade, analisando de que forma é que esta pode ter impacto na vida das pessoas. Participaram neste estudo 471 indivíduos, 133 do sexo masculino, os quais representam 28,2% da amostra total e 338 do sexo feminino, representativos de 71,8% do número total de participantes, tendo como idades compreendidas entre os 18 e os 86 anos. Os dados recolhidos foram recolhidos através dos seguintes instrumentos: um Questionário Sociodemográfico, o Inventário de Psicologia Positiva (IPP) adaptado para a população portuguesa por Ferreira et al. (2020) e o Questionário de Sentido de Vida (QSV) adaptado para a versão portuguesa por Portugal et al. (2017).

Da análise dos resultados recolhidos, observou-se que a idade está correlacionada com a felicidade de uma forma positiva e significativa, constatando-se que quanto maior for a idade, maiores são os níveis de felicidade e bem-estar. No que diz respeito à idade e ao sentido de vida, verificou-se que existe uma correlação forte positiva entre a idade e

as dimensões de sentido de vida, uma vez que com o avançar da idade as pessoas sentem-se mais satisfeitas com a vida que têm.

É possível concluir este estudo vem realçar a importância da idade na felicidade, bem-estar e sentido de vida em cada indivíduo, sendo que esta investigação pode servir como impulsionador de modo a aprofundar mais esta temática e perceber de que forma é que os acontecimentos vividos nas diversas faixas etárias tem impacto na felicidade, bem-estar e sentido de vida e no desenvolvimento da saúde mental dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Felicidade/Bem-estar, Sentido de Vida, Idade, Modelo PERMA

## **Abstract**

Happiness has been discussed scientifically for some years now and can be characterized by a positive emotional state with feelings of well-being and pleasure and can be enhanced by accomplishing tasks and goals that are pleasant to accomplish, since the meaning attributed to life is in what for the individual has a meaning, a pleasurable reason for it (Csikszentmihalyi, 1990 cited by Marques et al., 2021). In order to reinforce the attributes that characterize this theme, Martin Seligman developed the PERMA Model that has as its main objective the construction of well-being, as well as the three dimensions belonging to happiness: the meaningful life, the pleasant life and the engaged life (Ferreira et al., 2020; Seligman, 2011).

The meaning of life emerges as an interest for Psychology through the understanding of what the meaning of life would be, in the course of knowledge and assumptions related to existentialism, being inserted in happiness and well-being, being composed of two fundamental perspectives: the presence of meaning of life and the search for meaning of life (Damásio, 2013; Kraus et al., 2008; Krok, 2018).

Some research has suggested the importance of studying relevant dimensions of happiness, well-being and the meaning of life including age.

In this context, a study is presented that aims to analyze the relationship between happiness/well-being and the meaning of life and age, analyzing how this can have an impact on people's lives. The study included 471 individual, 133 males, representing 28,2% of the total sample and 338 females, representing 71,8% of the total number of participants, aged between 18 and 86 years old. The data collected were collected through the following material: a Sociodemographic Questionnaire, the Positive Psychology Inventory (IPP) adapted for the Portuguese population by Ferreira et al. (2020) and the Meaning of Life Questionnaire (QVS) adapted for the Portuguese version by Portugal (2017).

From the analysis of the collected results, it was observed that age is correlated with happiness in a positive and significant way, nothing that the older the age, the higher the levels of happiness and well-being. With regard to age and the meaning of life, it was found that there is a strong positive correlation between age and the meaning of life dimensions, since with advancing age people feel more satisfied with life.

It is possible to conclude this study and highlights the importance of age in the happiness, well-being and meaning of life in each individual and this research can serve

as a driver in order to deepen this theme and understand how events experienced in different age groups has an impact on the happiness, well-being and meaning of life and on the development of mental health of individuals.

**Key words:** Happiness/Well-Being, Meaning of Life, Age, PERMA Model

## **Agradecimentos**

Ao logo da realização desta nova jornada existiram momentos em que a dúvida, a incerteza e a insegurança surgiram e assombraram os vastos dias de trabalho mas através destes sentimentos descobrimos que, com os apoio aqueles que gostam e acreditam em nós, somos capazes de ultrapassar todas as nossa fraqueza. Assim sendo, torna-se fundamental agradecer a todos aqueles que estiveram presentes e que permitiram com que este processo fosse finalizado.

Primeiramente quero deixar o meu profundo agradecimento à minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Doutora Carla Fonte, não só por me acompanhar nesta aventura mas também por estar presente ao longo de todo o meu percurso académico. Obrigada por todas as palavras de confiança e de ajuda, por toda a disponibilidade, por toda a motivação, compreensão, sensibilidade e orientação.

Aos meus pais agradeço por todo o apoio que me deram ao longo de todo este percurso e, acima de tudo, por me terem permitido alcançar o meu sonho e nunca me deixarem desistir mesmo quando a insegurança, o cansaço e a frustração estavam presentes. Amo-vos com todo o meu coração!

Aos meus amigos, gratidão é o que posso dizer a todos vocês que entraram na minha vida para não mais sair. Levo no coração todas as nossas memórias!

Por último e não menos importante, quero deixar o meu profundo agradecimento a toda a comunidade educativa da Universidade Fernando Pessoa, por toda a transmissão de conhecimento e ajuda prestada ao longo destes anos todos.

# Índice

Resumo .....	4
Abstract .....	6
Agradecimentos .....	8
Índice de tabelas .....	10
Introdução .....	12
Parte I .....	14
Enquadramento Teórico .....	14
<hr/>	
<b>Capítulo I- Felicidade e bem-estar: aspetos teóricos e empíricos</b> .....	15
1.1. Modelo PERMA .....	15
1.2. Felicidade/ Bem-Estar .....	18
<b>2. Sentido e Propósito de vida: enquadramento histórico-conceptual</b> .....	24
2.1. Sentido de Vida: procura e presença .....	24
Parte II .....	31
Estudo Empírico .....	31
<hr/>	
<b>Capítulo II- Estudo Empírico</b> .....	32
<b>3. Objetivos do Estudo</b> .....	33
<b>4. Método</b> .....	34
4.1. Amostra .....	34
4.2. Instrumentos .....	36
4.2.1. Questionário sociodemográfico .....	36
4.2.2. Inventário de psicoterapia positiva (IPP)- versão Portuguesa .....	36
4.2.3. Questionário do sentido de vida (QVS) - versão Portuguesa .....	37
4.3. Procedimentos .....	38
4.4. Resultados .....	39
<b>4.4.2. Caracterização dos níveis de sentido de vida</b> .....	40
<b>4.4.3. Relação entre os níveis de felicidade e bem-estar e a idade</b> .....	40
<b>4.4.4. Relação entre os níveis de sentido de vida e a idade</b> .....	41
<b>4.4.5. Diferenças dos níveis de felicidade e bem-estar em função dos grupos etários</b> .....	42
<b>4.4.6. Diferenças dos níveis de sentido de vida em função dos grupos etários</b> .....	43
<b>5. Discussão de Resultados</b> .....	45
<b>6. Conclusão</b> .....	48
Referências Bibliográficas .....	50

## Índice de tabelas

<b>Tabela 1.</b> Caraterização sociodemográfica dos participantes quanto ao sexo, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, residência, descendência e número de filhos.....	35
<b>Tabela 2.</b> Caraterização dos níveis de felicidade.....	39
<b>Tabela 3.</b> Caracterização dos níveis de sentido de vida.....	40
<b>Tabela 4.</b> Correlação de Spearman dos níveis de felicidade/bem-estar em função da idade.....	41
<b>Tabela 5.</b> Correlação de Spearman dos níveis de sentido de vida em função da idade.....	41
<b>Tabela 6.</b> Análise de Variância ao nível da felicidade/bem-estar em função dos grupos etários.....	43
<b>Tabela 7.</b> Análise de Variância ao nível de sentido de vida em função dos grupos etários.....	44

## **Introdução**

A Psicologia Positiva é considerada o estudo científico que está relacionado com os acontecimentos positivos na vida diária do indivíduo sustentando-se na análise de três pilares fundamentais: as emoções positivas, os traços positivos e as instituições positivas, procurando compreender fenómenos como a felicidade e a satisfação com a vida (Peterson, 2006; Seligman, 2001). Atualmente este objetivo fundamental da Psicologia Positiva foi alargado ao conceito de bem-estar. Este construto foca o florescimento humano, priorizando as forças do indivíduo, assim como as suas habilidades e os pontos fortes (Ferreira et al., 2020; Seligman, 2011).

Martin Seligman desenvolveu o Modelo PERMA tendo como principal objetivo a construção do bem-estar. Este modelo é constituído por cinco elementos: a Emoção Positiva (Positive Emotion), Envolvimento (Engagement), Significado (Meaning), Relações Positivas (Positive Relationships) e a Realização Pessoal (Accomplishment) (Seligman, 2011).

Martin Seligman referiu que existem três dimensões que caracterizam a felicidade, sendo elas: a vida significativa, a vida agradável e a vida comprometida. Esta tem sido cientificamente analisada e discutida nos recentes anos, podendo ser definida de diversas formas, sendo que discutir sobre esta temática significa uma reflexão sobre as coisas mais importantes que existem na vida do ser humano, tanto de uma forma individual como de uma forma mais coletiva (Averill & More, 1993 citados por Freire et al., 2013; Marques et al., 2021; Sirgy & Wu, 2009 citados por Ferreira et al., 2020).

O sentido de vida surgiu como interesse, para a Psicologia, através de diversos conhecimentos e pressupostos relativamente ao existencialismo, estando inserido na felicidade e no bem-estar (Damásio, 2013; Kraus et al., 2008).

O grande impulsionador das investigações relacionadas com o sentido de vida foi Viktor Frankl, psiquiatra e neurologista, que através da escrita e dos quartões sobre esta temática escreveu o seu livro “O Homem em busca de um sentido”. Frankl fundou a escola de psicoterapia, centrada na logoterapia tendo como foco principal o sentido e propósito de vida e na forma como estes dois aspetos contribuem para o bem-estar (Steger & Shin, 2010 citados por Portugal, 2017).

Krok (2018) refere a existência de várias pesquisas que indicam que o sentido de vida é composto por duas dimensões principais: a presença de sentido de vida, que faz

referência ao facto de os indivíduos compreenderem as suas vidas como algo bastante significativo e a procura de sentido de vida remete-se ao facto de as pessoas se considerarem empenhadas na procura de um sentido de vida.

Existem diversos autores que relacionam a felicidade com o sentido de vida, apesar de estes dois constructos se constituírem como características que são fundamentais para uma vida agradável (Baumeister et al., 2013). O ser humano procurou construir um sentido de vida de modo a validar a sua existência no mundo, através de lutas pela sobrevivência, da conquista de diversos territórios e da construção de comunidade primitiva, desta forma acabando por desenvolver um meio onde seja possível assegurar a sua presença no mundo e dar sentido à mesma (Carneiro & Abritta, 2008).

Nesta dissertação procura-se aprofundar o conhecimento científico do papel da idade relativamente à felicidade, bem-estar e ao sentido de vida. Neste âmbito a presente dissertação está organizada em três capítulos, sendo que os dois primeiros dizem respeito a uma revisão teórica e o terceiro diz respeito ao estudo empírico.

Assim sendo, na primeira parte da presente dissertação encontra-se o primeiro capítulo que possui como principal objetivo o estudo teórico das variáveis em questão, onde estão descritos os principais conceitos e definições sobre esta temática. Seguindo-se de algumas investigações consideradas mais relevantes e que podem ajudar a sustentar o presente estudo.

A segunda parte é constituída por um segundo capítulo que tem como objetivo principal o estudo empírico. Neste capítulo é possível encontrar a pergunta de partida que desencadeou a realização do estudo, assim como os seus objetivos, a caracterização dos participantes, os materiais utilizados na presente investigação, o procedimento, os resultados obtidos e a discussão e a conclusão dos mesmos.

## **Parte I**

### **Enquadramento Teórico**

---

## **Capítulo I- Felicidade e bem-estar: aspetos teóricos e empíricos**

### **1.1. Modelo PERMA**

A Psicologia Positiva surgiu em 1998 nos Estados Unidos da América por Martin Seligman, quando este ocupava o cargo de presidente da Associação Psicológica Americana (APA), sendo considerada o estudo científico relacionado com os acontecimentos positivos na vida diária do indivíduo (Peterson, 2006, Seligman, 2011)). Para Seligman (2008) a Psicologia positiva sustenta o seu foco de estudo em três pilares fundamentais: as emoções positivas, os traços positivos e as instituições positivas, referindo, assim, que o objetivo fundamental da Psicologia positiva era, inicialmente, a felicidade e a satisfação com a vida mas esse pensamento acabou por mudar (Seligman, 2001). O autor revela que a Psicologia positiva tem como objetivo fundamental o bem-estar, sendo avaliado através do florescimento humano. Desta forma, a Psicologia positiva prioriza as forças do indivíduo, realça os melhores acontecimentos da vida do indivíduo, assim como as habilidades e os pontos fortes enaltecendo os momentos de bem-estar. Por sua vez a psicoterapia positiva tem como objetivo o aumento da emoção positiva, do envolvimento e do significado, não se direcionando, apenas, para os sintomas depressivos (Ferreira et al., 2020; Seligman, 2011; Seligman et al., 2006).

De modo a reforçar os atributos que caracterizam a Psicologia positiva e o seu principal objetivo, Martin Seligman desenvolveu o Modelo PERMA que tem como objetivo fundamental a compreensão do bem-estar. O modelo PERMA é constituído por cinco elementos, sendo eles: a Emoção Positiva (Positive Emotion), Envolvimento (Engagement), Significado (Meaning), Relações Positivas (Positive Relationships) e a Realização Pessoal (Accomplishment) (Seligman, 2011). Segundo o mesmo autor, estes cinco elementos devem de respeitar e possuir as três seguintes características de qualificação como elemento: contribuir para o bem-estar; deve de ser desejado pelo seu valor intrínseco e não, apenas, para a obtenção dos restantes elementos e, por fim, este deve de ser exclusivo, não medido e definido independentemente dos restantes elementos, sendo cada elemento definido por Seligman (2011) que é apresentado em seguida.

A Emoção Positiva é o primeiro elemento existente no Modelo de PERMA e todos os fatores encontrados neste elemento são avaliados de uma forma subjetiva, sendo também, o primeiro elemento na teoria da felicidade. Este é, então, um apoio fundamental nesta teoria, mesmo possuindo duas alterações, acabando, assim, por ser nomeado por

Seligman (2011) como “vida agradável”. A confiança, a esperança e o valor são três exemplos muito fortes de emoções positivas presentes na vida diária do indivíduo (Seligman, 2008). Neste elemento podem ser encontrados um dos fatores que anteriormente foram considerados objetivos fundamentais da teoria do bem-estar, sendo estes a felicidade e a satisfação com a vida. A emoção positiva enquanto elemento hedonista engloba todas as variáveis subjetivas do bem-estar, sendo elas o prazer, o êxtase, o conforto e o afeto caloroso (Seligman, 2011).

Relativamente ao Envolvimento, Seligman (2011) refere que este centra-se, principalmente na experiência de *flow*, referindo, também, que este elemento é avaliado de uma forma muito subjetiva, isto é, para este elemento o estado subjetivo é apenas retrospectivo.

O Significado é o terceiro elemento que está inserido no modelo de PERMA e é definido por Seligman (2011) como um estado de procura do prazer e de envolvimento, definido, também, como componente subjetivo que se encontra incluído na emoção positiva e é medido e definido independentemente dos restantes elementos.

O elemento Realização Pessoal é representado numa forma mais instantânea relacionada à “vida bem-sucedida” e ao êxito, mesmo quando não acarreta nenhuma emoção positiva, significado ou, até mesmo nenhuma contribuição para a criação de relações positivas (Seligman, 2011).

Por último, as Relações Positivas são definidas pelas outras pessoas, isto é, Seligman (2011) referiu que neste elemento os outros são uma peça fundamental para erguer a vida, quando esta se encontra numa espiral de acontecimentos negativos para a pessoa.

Referente ao conceito existente de felicidade plena, Martin Seligman refere que existem três dimensões de felicidade: a vida significativa, a vida agradável e a vida comprometida (Sirgy & Wu, 2009 citados por Ferreira et al., 2020).

A dimensão vida agradável está inserida na perspetiva hedónica da felicidade e consiste em ter emoções positivas sobre o presente, passado e futuro, considerando sempre as experiências de vida como origem de desenvolvimento, mesmo sendo negativas o indivíduo consegue fazer com que a intensidade e a duração das emoções positivas sejam aumentadas (Seligman et al., 2006; Ferreira et al., 2020). A dimensão vida comprometida diz respeito às capacidades do indivíduo, identificando e usufruindo dos pontos fortes e habilidades de forma a encontrar ocasiões onde possam ser usadas, procurando alcançar o reconhecimento através do compromisso e satisfação para com o

outro (Seligman et al., 2006; Ferreira et al., 2020). Por fim, a dimensão vida significativa consiste na procura pelo significado, usando as forças e talentos que o indivíduo tem, focando no seu desenvolvimento e tendo em consideração o conceito de *flow*. Nesta dimensão o indivíduo está dedicado a todas as relações e atividades onde se encontra envolvido (Seligman et al., 2006; Ferreira et al., 2020).

## 1.2. Felicidade/ Bem-Estar

A Felicidade pode conter várias e diferentes definições podendo assumir, também, diversas formas. Discutir sobre a felicidade significa discutir e analisar a reflexão sobre as coisas mais importantes que existem na vida do ser humano, tanto de uma forma individual como de uma forma mais coletiva, uma vez que a felicidade é algo mais pessoal, onde cada pessoa e cada sociedade vive de acordo com os objetivos e realizações delineadas. Esta tem sido discutida cientificamente e rigorosamente de há uns anos para cá como uma emoção primária, caracterizada por um estado emocional positivo com sentimentos de bem-estar e prazer, uma vez que a felicidade pode ser ampliada ao realizar tarefas e objetivos que sejam agradáveis de se cumprir, já que o significado atribuído à vida está naquilo que para o indivíduo tenha um significado, um motivo que represente algo prazeroso para o mesmo (Averill & More, 1993 citados por Freire et al., 2013; Csikszentmihalyi, 1990 citado por Marques et al., 2021; Ferraz et al., 2007; Marques et al., 2021).

Estes sentimentos estão associados à percepção que o indivíduo possui relativamente ao sucesso e à compreensão sobre o mundo. Assim sendo, estes sentimentos positivos diminuem fatores negativos que estão presentes na vida do indivíduo como é o caso do pessimismo e da baixa autoestima (Freire et al., 2003).

Segundo Novo (2005) a felicidade é valorizada e vivida de uma forma bastante diversa e diferente por cada pessoa, desta forma é considerada uma motivação essencial da vida humana, tornando-se, um critério inquestionável de bem-estar. Diener (2000) citado por Novo (2005) refere que a felicidade e a satisfação com a vida tornaram-se indicadores fundamentais e exclusivos no bem-estar. No entanto, Snyder & Lopez (2009) referem que fazem distinção entre felicidade e bem-estar, estes autores descrevem a felicidade como um estado emocional positivo, que depois volta a ser definida de uma forma subjetiva por cada indivíduo. Complementariamente a esta ideia, os autores Diener et al. (2002) citados pelas autoras Ferreira & Freire (2010) referem que não fazem distinção entre felicidade e bem-estar, referindo, assim que estes dois constructos são usados, por diversos investigadores, como sinónimos.

O bem-estar é uma temática que tem sido abordada e estudada relativamente ao desenvolvimento do adulto, da saúde mental, dos aspetos psicossociais e da satisfação com a vida. Este construto pode, até, ser considerado como um estado de felicidade (Carochinho, 2006).

Diener (1996) citado por Giacomoni (2004) refere que definir bem-estar é difícil, pois este construto pode ser influenciado por várias e diversas variáveis, como por exemplo a idade, o gênero, o nível socioeconômico e a cultura da pessoa. O mesmo autor menciona que uma pessoa que se encontre com um elevado sentimento de bem-estar exibe uma elevada quantidade de satisfação com a vida e, ao mesmo tempo, exibe, também, uma elevada presença frequente de afeto positivo, o que depois resulta numa ausência significativa de afeto negativo.

Ryan & Deci (2001) referem que o bem-estar é um construto bastante complexo, relacionado com a experiência do indivíduo e com o seu funcionamento, isto é, atualmente as pesquisas realizadas relativamente ao bem-estar derivam de duas perspectivas, a abordagem hedônica que tem como foco a felicidade e a definição que tem de bem-estar é relacionada com a obtenção de prazer e a prevenção da dor. A abordagem eudaimônica tem como principal foco o significado e a autorrealização e definição sobre o bem-estar está relacionada com o funcionamento pleno da pessoa, ou seja, na forma como as pessoas usam as suas capacidades de pensamento, de raciocínio e bom senso.

Wilson (1967) citado por Galinha & Pais-Ribeiro (2005) refere que se propôs a estudar duas hipóteses relacionadas com o bem-estar e desta forma conseguiu relacionar os conceitos de satisfação com a vida e de felicidade numa perspectiva *Bottom-Up*. Esta perspectiva dá ênfase à satisfação sentida nas necessidades que o indivíduo realiza e que acabam por produzir felicidade no mesmo. A outra perspectiva que Wilson (1967) citado por Galinha & Pais-Ribeiro (2005) propôs foi a de *Top Down* onde o grau de satisfação que é necessário para que o indivíduo produza felicidade depende da sua adaptação, que, por sua vez, pode ser influenciado por experiências do passado assim como as comparações relacionadas com os outros e os seus valores pessoais.

Segundo Novo (2003) citada por Carochinho (2006) o bem-estar pode ser definido através de duas formas distintas: a primeira diz respeito ao bem-estar como um conjunto de múltiplos conceitos, tais como a felicidade, a satisfação com a vida e as experiências emocionais, designado de bem-estar emocional/subjetivo. A segunda forma refere-se às dimensões básicas do funcionamento positivo, provenientes de modelos que já existem dentro da Psicologia. Esta segunda forma diz respeito ao bem-estar psicológico.

Os autores Snyder & Lopez (2009) referenciam a existência de três tipos de bem-estar, sendo eles o bem-estar psicológico, o bem-estar social e o bem-estar emocional, denominado também de subjetivo.

O bem-estar psicológico surgiu no final da década de 80 e diz respeito ao desenvolvimento e funcionamento positivo do indivíduo relativamente às dimensões de percepção pessoal, a apreciação sobre o passado e o envolvimento no presente, tendo por base a tradição eudaimónica centrada na autorrealização, no crescimento pessoal e na procura pela excelência, surgindo assim, as seis dimensões que compõem este construto, sendo elas: a autoaceitação que está relacionada com o bom funcionamento psicológico positivo e um bom nível de autoconhecimento; o crescimento pessoal diz respeito a estar acessível a novas experiências e a vencer desafios diários; o propósito de vida diz respeito à constante manutenção dos objetivos de vida propostos; a autonomia diz respeito ao locus de controlo que conseqüentemente está interligado à autoavaliação, a autodeterminação, à independência e à resistência humana; o domínio do ambiente diz respeito à escolha e a criação de ambientes para com os outros e, por fim, as relações positivas com os outros diz respeito à existência de sentimentos empáticos, ao afeto e à confiança (Ferreira & Freire, 2010; Ryff, 1989 citada por Novo, 2005; Novo, 2005; Machado & Bandeira, 2012; Siqueira & Padovam, 2008; Snyder & Lopez, 2009).

O bem-estar emocional ou subjetivo é uma área de psicologia que obteve um crescimento significativo nos últimos tempos (Giacomoni, 2004). Este modelo veio propor a avaliação que as pessoas fazem da sua própria vida, tendo sempre como referência as experiências emocionais positivas e negativas, os seus valores e necessidades, as suas expectativas e, principalmente, as suas crenças pessoais (Novo, 2005). Conseqüentemente esta área da psicologia tem como foco a contribuição para a compreensão e para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo (Giacomoni, 2004).

Ryff & Keyes (1995) citados por Snyder & Lopez (2009) definem os elementos de bem-estar emocional como: afeto positivo que está relacionado com a vivência de sintomas que surgem a partir do entusiasmo, alegria, e da felicidade existente na vida do indivíduo, os afetos negativos são definidos como a ausência de sentimentos que sugerem que a vida é indesejável, ou até mesmo, desagradável. A satisfação com a vida é definida como uma existência de sensações de contentamento, paz e satisfação que surgem através de pequenas discrepâncias relacionadas com desejos, necessidades refletidas através de realizações e conquistas. Neste construto a felicidade é definida como uma sensação de prazer, contentamento e alegria.

O modelo de bem-estar social apresenta objetivos bastante semelhantes ao bem-estar psicológico (Novo 2003). Desta forma insere-se, também, no modelo de felicidade eudaimónica e no desenvolvimento dos indivíduos enquanto seres sociais, com

responsabilidades a assumir, tarefas a executar e com direitos essenciais a possui (Novo, 2005). Este modelo é composto por cinco elementos principais sendo eles a integração social é constituída pelo sentimento de presença e de apoio por parte do outro; a contribuição social é constituída pela presença de sentimentos de realização; a coerência social é constituída pela preocupação e interesse no mundo; a aceitação social diz respeito às atitudes positivas que o indivíduo tem relativamente ao outro; e a realização social que diz respeito à preocupação e à crença que o indivíduo tem na evolução positiva da sociedade. Estas dimensões procuram representar os desafios que o indivíduo vai encontrar nas relações com o outro, na satisfação social e na variabilidade individual do mesmo (Novo, 2005; Ryff & Keyes, 1995 citados por Snyder & Lopez, 2009).

A idade é uma variável que exerce um papel de grande importância relativamente à felicidade e ao bem-estar nos indivíduos, assim como o meio e o contexto demográfico em que o indivíduo se encontra inserido. Existem diversos estudos que apontam que os adultos mais velhos descrevem a sua felicidade como menos agitada comparativamente aos jovens e aos adultos jovens e que quando se trata de algo relacionado com a idade e às diferenças na felicidade, existem várias descobertas e evidências de que a felicidade muda à medida que se envelhece (Bjalkebring et al, 2015).

Ryff (1995) citada por Ferreira & Freire (2010) refere que existem alguns aspetos presentes no bem-estar psicológico, domínio do meio e a autonomia, que aparentam ter um aumento com a idade. Já os aspetos como o crescimento pessoal e os objetos de vida tendem, também, a diminuir com a idade, especialmente a partir da meia-idade (Ferreira & Freire, 2010).

Existem algumas investigações nas quais mencionam que existe uma interação entre a idade e o sexo indicando que as mulheres mais jovens são mais felizes do que os homens mais jovens e que, por outro lado, os homens com mais idade são mais felizes do que as mulheres. Ryu et al. (2013) mencionaram na sua investigação que as pessoas que se encontram no início da fase mais adulta têm índices de felicidade mais intensos do que aqueles que se encontram numa idade mais avançada. As autoras Otta & Fiquer (2004) referem que as pessoas mais idosas sentem-se mais satisfeitas com a vida do que os jovens, o que conseqüentemente aumenta o nível de felicidade e de bem-estar (Otta & Fiquer, 2004). Barros- Oliveira (2010) explica que o aumento do bem-estar e da felicidade com a idade é um acontecimento que é apresentado através de diversas e diferentes formas mas focando-se sempre na capacidade que os idosos possuem relativamente ao controlo

das emoções, saboreando as emoções positivas existentes na sua vida e minimizando a existência de emoções negativas, salientando que, desta forma, os idosos controlam as suas emoções dependendo da sua personalidade isto é, os idosos preferem a existência de emoções positivas menos agitadas do que a existência de emoções positivas mais agitadas (Bjalkebring et al., 2015). Mogilner et al. (2011) investigaram, em mais de 12 milhões de *blogs*, como as pessoas de diferentes idades descrevem a felicidade sentida, concluíram, assim, que os adultos mais velhos descrevem a sua felicidade como satisfação (menos agitação) e, contrariamente, os adultos e os adultos jovens descrevem a felicidade sentida mais frequentemente (elevada agitação).

Scalco et al. (2010) referem que existe um maior predomínio de pessoas felizes entre os homens mais jovens do que nas mulheres e no estudo apresentado pelos mesmos, é possível verificar que existe um nível de prevalência elevado de adultos felizes na amostra apresentada na investigação, o que vai de encontro a outros estudos que indicam que os indivíduos são maioritariamente felizes com o avançar da idade.

Yang (2008) apresentou um estudo a partir de uma análise através de um inquérito sobre a felicidade, realizada nos Estados Unidos da América, em que foi possível observar que existia um crescimento na felicidade com o aumento da idade, tanto em mulheres como em homens.

Já Almeida (2015) realizou um estudo onde existia valores superiores nas mulheres, relacionado com os níveis de felicidade, que vai de encontro ao estudo realizado por Marques et al. (2021) onde se pode verificar que existe uma prevalência nas mulheres idosas na felicidade, isto é, as mulheres sentem mais felicidade com o avanço da idade que está, a grande maioria das vezes, relacionada e redirecionada para o meio familiar, procurando, sempre, a existência de qualidade de vida significativa.

Relativamente ao avançar da idade, Bjalkebring et al. (2015) verificaram no seu estudo, com a amostra compreendida entre os 22 e os 92 anos, que existe uma forte influência entre a idade e a felicidade, indicando, assim que, os idosos obtiveram uma pontuação mais elevada na felicidade do que os jovens, mostrando que a felicidade aumenta com a evolução do tempo, podendo estar interligada, com vivências passadas e atuais. Segundo Onesko (2018) os idosos encontram-se mais felizes e satisfeitos com a vida, uma vez que os indivíduos com mais de 60 anos têm a capacidade de equilibrar os afetos positivos e os negativos que foram, outrora, vividos (Sposito et al., 2013).

No estudo desenvolvido por Simon et al. (2016) referentes à diferença dos grupos etários, ao papel da idade a felicidade com idades compreendidas entre os 20 e os 87, é

possível verificar que nos idosos, embora reflitam sobre o passado muitas vezes negativo, não vai ter impacto na felicidade presente. Os autores salientam, também, que existem diversos eventos ou fatores que estão relacionados à idade e à felicidade com o avançar da idade.

No presente capítulo, o objetivo principal foi resumir alguns conceitos e definições sobre a temática que envolve a realização da dissertação, isto é, sobre a felicidade e o bem-estar.

No próximo capítulo é apresentada uma esclarecedora e sucinta definição de sentido de vida, tendo em conta as suas duas dimensões: a presença e a procura de sentido de vida.

## 2. Sentido e Propósito de vida: enquadramento histórico-conceitual

### 2.1. Sentido de Vida: procura e presença

O ser humano procurou construir um sentido para a sua existência no mundo, através da luta pela sobrevivência, da conquista de diversos territórios e através da constituição das primeiras comunidades primitivas e, desta forma, foi obtendo consciência das suas particularidades em relação às outras espécies, acabando, assim por desenvolver um meio onde foi possível assegurar a sua presença no mundo e dar sentido a mesma, contruindo valores, tradições, gerações para transmitir tudo aquilo que foi construindo (Carneiro & Abritta, 2008). Atualmente o indivíduo vive o dia-a-dia num sucessivo excesso de *stress*, deixando para trás o conceito que tinha sobre o sentido de vida, vivendo a vida de uma forma materialista (Bastos, 2004 citado por Santos, 2019). Lussier (2000) citado por Santos (2019) refere que os principais impulsos estão relacionados com o prazer e, desta forma, dar um sentido à vida tem como significado ter um determinado poder de compra, provocando um desequilíbrio no indivíduo.

Para a Psicologia, o sentido de vida surgiu como interesse através da compreensão daquilo que seria o sentido de vida, no decorrer dos diversos conhecimentos e pressupostos relativamente ao existencialismo, inserindo-se na felicidade e no bem-estar (Damásio, 2013; Kraus et al., 2008). Na década de 90 a Psicologia positiva surge e com ela um elevado destaque para a psicologia da doença, para o sofrimento e para a felicidade. Deste modo o estudo relacionado com a felicidade recebeu um grande impulso, fazendo com que as pesquisas direcionadas para o sentido de vida aumentassem (Baumeister et al. 2013). Devido ao impacto crescente que este tema estava a receber, foram desenvolvidos diversos instrumentos que tinham como destino a avaliação desta temática e, desta forma, vários investigadores construíram instrumentos que tinham este propósito (Portugal, 2017).

Viktor Frankl, psiquiatra e neurologista, foi o impulsionador das investigações relacionadas com o sentido de vida, através de escrita e das questões sobre este construto no seu livro “O Homem em busca de um sentido”, descrevendo na sua obra a vivencia num campo de concentração em Auschwitz, onde expôs as suas teorias relacionadas com o sentido de vida, referindo que a procura de sentido do indivíduo para a sua vida é fundamental. Esta procura pelo sentido é, então algo exclusivo e específico, sendo apenas cumprido pela pessoa (Frankl, 2012; Santos, 2019). Frankl fundou a escola de psicoterapia, denominada de logoterapia centrada no sentido e

propósito de vida e na forma como estes dois aspetos contribuem para o bem-estar (Steger & Shin, 2010 citados por Portugal, 2017). O autor refere que o ser humano tem como característica a vontade de experienciar uma vida com sentido e a presença de um sentido de vida (Portugal, 2017). Apesar de Frankl (1963) citado por Portugal (2017) verificar que existem alguns indivíduos que apresentam um estado de “vazio existencial” causado pela ausência de um sentido de vida e pelos elevados altos níveis de *stress* psicológico. Desta forma a Logoterapia direccionada para apoiar o individuo na procura de um sentido de vida, aquando está a experienciar uma sensação de “vazio existencial” (Portugal, 2017).

O autor refere que definir sentido de vida é algo amplo, pois este construto refere-se ao destino do indivíduo sendo diferente para cada pessoa e refere, também, que existem quatro fatores importantes que levam as pessoas a encontrar um sentido para a vida, através da valorização do que é fundamental para a pessoa; das escolhas que a pessoa faz ao longo da vida; da responsabilidade das suas próprias escolhas e decisões e através do significado imediato dos acontecimentos na vida diária dando sentido a esses mesmos acontecimentos. O facto de não existir a presença de um instinto que tem como função dizer ao individuo o que deve de fazer e o que não deve de fazer, faz com que, diversas vezes, o individuo reproduza as atitudes e comportamentos dos outros, originando, assim, a inexistência de um sentido de vida (Frankl, 2012; Santos, 2019 Frankl (1999) citado por Sommerhalder (2009).

Lussier (2000) citado por Santos (2019) refere que para que seja possível encontrar um sentido de vida temos de ter um conhecimento próprio e temos de ter, também, a perceção dos nossos valores, ideais, habilidades, assim como dos nossos defeitos e imperfeições. Através deste conhecimento próprio é que somos capazes de evoluir e criar, conseguindo, assim delimitar objetivos que proporcionam sentido à nossa vida. A experiencia do envolvimento no conhecimento próprio e na criação de significado de vida resulta num elevado nível de otimismo e bem-estar (Ho et al., 2010).

O sentido ou propósito de vida é um dos aspetos de maior importância relativamente à definição de bem-estar eudamónico, podendo este ser definido como um critério que a vida tem um sentido e um propósito, que tem como principal objetivo orientar a pessoa em relação a metas a cumprir na vida e na tomada de decisão na vida pessoal (Ribeiro et al., 2018).

Embora existam diversas definições sobre o sentido de vida, é importante evidenciar que o sentido de vida é constituído por três componentes, o componente

cognitivo, motivacional e emocional. Estes três componentes definem este construto como uma percepção de ordem e coerência na própria existência, que está aliada ao cumprimento e à definição de objetivos que têm como finalidade o sentimento de realização e felicidade na pessoa (Damásio, 2013). Relativamente ao componente cognitivo, Reker (2000) citado por Damásio (2013) refere que este componente está relacionado com a percepção e com a coerência que a pessoa tem na própria experiência de vida e deste modo as pessoas acabam, assim, por criar uma imagem do mundo e das crenças pessoais de forma a auxiliar a lidar com questões existenciais, procurando, assim, dar um significado a todos os acontecimentos ao longo da sua vida, abrangendo crenças e as várias interpretações sobre o mundo (Reker & Wong, 1988; Sommerhalder, 2009). O componente motivacional diz respeito à procura e à realização de todos os objetivos delineados para as suas vidas. Desta forma o facto de conseguir estabelecer objetivos significativos, é um apoio direto para a concretização do sentido de vida (Damásio, 2013). Segundo Steger (2009) citado por Damásio (2013) o sentido de vida é definido como uma forma em que as pessoas compreendem o significado das suas vidas, assim como os objetivos delineados pelos mesmos para a sua vida. Para Schnell (2009) o sentido de vida tem como definição a percepção que o indivíduo possui sobre o significado da sua vida e, deste modo, elaborando uma avaliação pessoal da vida.

Segundo Reker (1997) o sentido de vida está relacionado à existência de um propósito, uma direção, da percepção da identidade pessoal e do interesse social que vai muito mais além de sentir satisfeito com a vida. A percepção individual, as crenças, os objetivos e as necessidades que a pessoa estabelece para a sua vida tem como objetivo procurar compromissos individuais e, desta forma tem sido aprendido como uma percepção de organização, coesão ou lógica juntamente com a procura e satisfação de objetivos significativos para o indivíduo, proporcionando, assim, um sentimento de realização, comparado com uma exposição mental de diversas relações entre acontecimentos e relacionamentos (Baumeister (1991) citado por Sommerhalder (2009); Damásio et al., 2013; Noronha et al., 2018).

De uma forma geral, as várias investigações existentes indicam que o domínio de significado individual refere-se à perspetiva individual que, por sua vez, está conectada com os aspetos internos no bem-estar, ou seja, estão conectadas com as autorreflexões que cada indivíduo realiza. Relativamente à perspetiva social, estes estão ligados aos aspetos externos do bem-estar, isto é, estão relacionadas com as outras pessoas e com as relações que existem entre si (Krok, 2018).

Krok (2018) refere que as pesquisas realizadas por Steger (2009), Steger & Frazier (2005) e Steger & Kashdan (2006) indicam que o sentido de vida é constituído por duas perspetivas principais: a presença de sentido de vida e a procura de sentido de vida, sendo que a presença de sentido de vida refere-se ao facto de os indivíduos compreenderem as suas vidas como algo com bastante significado.

A procura do sentido de vida remete-se ao facto de as pessoas considerarem-se empenhadas na procura de um sentido de vida. Steger & Kashdan (2006) apresentam um questionário que tem como principal objetivo avaliar a presença e o sentido na vida, Questionário de Sentido de Vida (QSV). A presença e a procura de sentido de vida indicam uma relação distinta com o bem-estar, várias pesquisas realizadas mostram que a presença foi associada de uma forma positiva à satisfação com a vida, com a felicidade e com o afeto positivo e, por outro lado, mostram que foi relacionada de negativamente à depressão e ao afeto negativo. Contudo a procura de significado foi associada ao bem-estar de uma forma positiva, ou seja, quanto maior a existência satisfação com a vida, mais felicidade e menos depressão entre aqueles que já dispunham de significado substancial na sua vida. A procura de significado não é apenas moralmente digna, isto é, à medida que o indivíduo atinge sucesso, acaba por ser mais satisfatória (Park et al., 2010).

O facto de existir presença de significado na vida das pessoas leva a que exista um critério de propósito nos acontecimentos diários. A procura de significado por parte das pessoas, revela os valores dinâmicos e ativos que os indivíduos dão quando tentam compreender o significado, a importância e o propósito de vida (Krok, 2018).

Steger et al. (2008) referem que a relação existente entre presença e procura ainda não foram determinadas na totalidade, necessitando de mais investigação. O autor refere que os indivíduos que se encontram à procura de significado nas suas vidas esforçam-se para deter um mínimo de presença de significado nas suas vidas, por outro lado, os indivíduos que já detêm um nível de significado elevado podem estar frequentemente a aprofundar o nível de propósito e significado de vida, considerando estar à procura de significado ao longo da sua vida.

Ribeiro et al. (2018) apresentam que o sentido de vida está associado a diversos traços psicológicos que podem proporcionar um aumento de otimismo, autoeficácia e até ausência de depressão pois pessoas que exibem um nível mais elevado de sentido de vida desfrutam de uma visão mais positiva sobre o mundo, sobre a sua vida e sobre si

próprio e tendem a ser mais resilientes e ativos, procurando sempre novas metas e objetivos.

Existem alguns autores que relacionam o sentido de vida com a felicidade, apesar de estes constructos se constituírem como características fundamentais para uma vida agradável.

A felicidade e o sentido de vida são dois objetivos validados e defendidos pelas pessoas, tornando-se, assim, uma motivação na vida diária. A felicidade é caracterizada como um estado de sentimento subjetivo, estando direcionada essencialmente para os acontecimentos do presente, isto é, está enraizada com a execução de necessidades e dos desejos. Alguns investigadores definem e avaliam a felicidade de duas distintas maneiras, pelo equilíbrio afetivo onde estão presentes as emoções mais agradáveis do que as desagradáveis através da satisfação com a vida. Contudo o sentido vai além dos sentimentos momentâneos e requer uma avaliação integrativa da vida da pessoa, permitindo às pessoas pensar sobre acontecimentos futuros, não abrangendo apenas ambiente e o estímulo presente, resultando, assim, numa compreensão que vai além do presente momento (Baumeister et al., 2013; Santos, 2019). Deste modo, a felicidade pode estar fixa nas nossas necessidades e nos desejos e o significado pode ser considerado mais complicado do que a felicidade, pois requer que exista uma interpretação dos acontecimentos ao longo do tempo, tendo em conta os valores da comunidade (Baumeister et al. (2013).

Schnell (2010) faz a distinção entre as duas dimensões de sentido: a experiência (positiva) do sentido de vida e a experiência (negativa) de uma crise de sentido. Estas duas dimensões são independentes uma da outra, uma vez que uma pode ocorrer sem variação recíproca da outra. A experiência positiva é definida como um aspeto fundamental de significado tendo por base uma avaliação da vida de uma pessoa como coerente e pertencente, já a experiência negativa é definida como um julgamento sobre a vida de alguém como algo vazio e sem significado.

Existem algumas investigações que correlacionam o sentido de vida com a idade, tendo esta uma grande importância e influência na construção e perceção que as pessoas têm sobre a sua vida. Encontram-se diversos estudos que apontam que as perspetivas de presença e procura de sentido de vida executam um papel diferente na vida dos adolescentes à medida que eles aprofundem a compreensão sobre significado e propósito dos mesmos e das suas próprias vidas (Krok, 2018).

Steger et al. (2007) referem, num estudo realizado pelos mesmos, que os indivíduos que têm uma elevada procura de sentido de vida eram aqueles que retratavam, também, níveis elevados de presença de sentido de vida.

Ribeiro et al. (2018) referem que os adultos e os idosos detêm um nível mais elevado de sentido de vida e que estes trabalham sob orientação de objetivos de vida, enfrentando melhor o envelhecimento. Os adultos e os idosos fornecem um maior nível no investimento do desenvolvimento das suas capacidades.

Parreira (2012) no seu estudo direcionado a adolescentes e a jovens adultos verificou que os adultos têm uma maior consciência de sentido de vida do que os adolescentes, embora que o facto de ter consciência sobre sentido de vida não implica que exista um nível de satisfação com a vida significativamente elevado. Verificou, também, que nos adolescentes o sentido de vida satisfatório está relacionado com as atividades de lazer e, por outro lado, o sentido de vida satisfatório nos jovens adultos está associado à família e à formação académica (Parreira, 2012). Relativamente aos mais velhos, Maia (2015) verificou, no seu estudo que estes apresentavam níveis de propósito de vida mais baixo do que os jovens. Isto acontece devido ao facto de esta dimensão estar relacionada com as perspetivas para o futuro, objetivos, planos e satisfação com a vida, sendo que com o avançar da idade muitos dos indivíduos usavam a idade como uma justificação para não criar mais planos para o futuro.

Reker et al. (1987) verificaram, no seu estudo, que os adultos jovens apresentaram uma maior necessidade de procurar, executar e alcançar objetivos futuros tanto de uma forma pessoal, muitas vezes relacionado com a família e a construção da mesma, como de uma forma profissional (Cepeda, 2018). Os indivíduos com mais idade demonstraram mais relevância no passado, acabando por encontrar significado naquilo que já foi vivido e realizado na sua vida, assim sendo a procura de sentido de vida e o interesse pelo significado futuro tendem a diminuir com o avançar com a idade. O estudo realizado por Santos (2019) acabou por validar estes dados demonstrando que, os mais velhos apresentam menores níveis de procura de sentido de vida em relação aos mais novos.

Neste capítulo procurou-se dar a conhecer diferentes definições e objetivos sobre o sentido de vida, procurando apoiar a literatura com investigações realizadas por diversos investigadores sobre a temática da dissertação.

Na segunda parte da presente dissertação apresenta-se o estudo empírico, sendo este desenvolvido para analisar a relação entre a idade e os níveis de felicidade/bem-estar e os níveis de sentido de vida, numa amostra de população adulta portuguesa.

## **Parte II**

### **Estudo Empírico**

---

## **Capítulo II- Estudo Empírico**

No presente capítulo iremos descrever a metodologia adotada para a realização deste estudo, referindo os objetivos do mesmo, os seus participantes e a respetiva caracterização sociodemográfica, quais os instrumentos aplicados e os procedimentos utilizados para a recolha de dados e a respetiva análise estatística.

### **3. Objetivos do Estudo**

O objetivo principal do estudo é identificar se existe relação entre a idade e a felicidade, assim como o bem-estar e o sentido de vida, verificando de que forma é que a idade tem impacto nestas variáveis. De forma mais específica, nesta investigação pretende-se:

Objetivo 1: Caracterizar a amostra nos níveis de felicidade e de sentido de vida

Objetivo 2: Analisar a relação entre os níveis de felicidade/bem-estar e a idade

Objetivo 3: Analisar a relação entre os níveis de sentido de vida e a idade.

Objetivo 4: Analisar as diferenças dos níveis de felicidade/bem-estar em função dos grupos etários.

Objetivo 5: Analisar as diferenças nos níveis de sentido de vida de acordo com os grupos etários.

## 4. Método

### 4.1. Amostra

A amostra do presente estudo é uma amostra quantitativa uma vez que a recolha foi realizada através de dados numéricos que podem ser transformados em dados estatísticos.

Participaram, neste estudo, 471 indivíduos adultos, 133 do sexo masculino (28,2%) e 338 do sexo feminino (71,8%) com idades compreendidas entre os 18 e os 86 anos (com uma média de 36,76 e um desvio padrão de 13,98) (cf. Tabela 1).

No que diz respeito ao estado civil, 44,6% dos participantes são solteiros, 34,2% dos indivíduos são casados, 1,1% dos participantes encontram-se em união de facto, 5,3% dos indivíduos são divorciados, 3,2% dos participantes são viúvos e por fim 0,6% dos indivíduos que participaram neste estudo são separados (cf. Tabela 1).

Relativamente às habilitações literárias referentes a cada participante, a maioria dos indivíduos detém o 1º ciclo de estudos universitários referentes à licenciatura (32,5%), 26,8% dos indivíduos têm o 2º ciclo de estudos universitários referentes ao mestrado, 24% dos indivíduos têm o ensino secundário, 6,6% dos participantes têm o 1º ciclo de estudos (até ao 4º ano), 5,1% dos indivíduos apresenta ter doutoramento, 3,2% dos participantes apresentam ter o 3º ciclo de estudos (do 7º ao 9º ano) e por fim 1,9% dos participantes têm o 2º ciclo de estudos referentes ao 5º e 6º ano (cf. Tabela 1).

No que respeita à situação profissional, a maioria dos participantes encontram-se empregados (88,1%), sucedendo, então, os desempregados (11,9%), sendo que 18,7% dos indivíduos são trabalhadores estudantes e 81,3% dos participantes não são trabalhadores estudantes (cf. Tabela 1).

Em relação ao meio em que vive, 66,9% dos participantes vivem numa zona urbana e 33,1% dos indivíduos vivem numa zona rural (cf. Tabela 1).

Por fim, relativamente aos filhos, a grande maioria dos participantes não tem filhos (56,7%), sucedendo-se os participantes que têm filhos (43,3%) sendo que dos indivíduos que têm filhos a maior parte deles tem apenas um filho (41,1%), sucedendo-se, assim, aqueles que tem dois filhos (39,6%), de seguida os que tem três filhos (11,6%), a seguir os que têm quatro filhos (4,3%) e por fim segue-se aqueles que têm nenhum ou então cinco filhos (1,4%) (cf. Tabela 1).

**Tabela 1**

*Caracterização sociodemográfica dos participantes quanto ao sexo, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, zona em que vive, filhos e números dos mesmos.*

	<b>Amostra (N =471)</b>	
	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Sexo</b>	Masculino	133 28,2%
	Feminino	338 71,8%
<b>Estado Civil</b>	Solteiros	210 44,6%
	Casados	161 34,2 %
	União de facto	57 1,1 %
	Divorciados	5 5,3%
	Viúvos	15 3,2%
	Separados	3 0,6%
	<b>Habilitações Literárias</b>	1º Ciclo de estudos
	2º Ciclo de estudos	9 1,9%
	3º Ciclo de estudos	15 3,2%
	Ensino Secundário	113 24%
	Licenciatura	153 32,5%
	Mestrado	126 26,8%
	Doutoramento	24 5,1%
<b>Situação Profissional</b>	Empregado	414 88,1%
	Desempregado	56 11,9%
<b>Zona em que Vive</b>	Rural	156 33,1%
	Urbana	315 66,9%
<b>Filhos</b>	Sim	204 43,3%
	Não	267 56,7%
<b>Nº de filhos</b>	1	85 41,1%
	2	82 39,6%
	3	24 11,6%
	4	9 4,3%
	5	3 1,4%

## 4.2. Instrumentos

Para o presente estudo, como forma de recolha de dados foram utilizados os seguintes instrumentos, o Questionário Sociodemográfico, o Inventário de Psicoterapia Positiva (IPP)- versão portuguesa e o Questionário de Sentido de Vida- versão portuguesa (QVS).

### 4.2.1. Questionário sociodemográfico

Este foi formulado para recolher informações relativamente aos participantes como a idade, sexo, nacionalidade, habilitações literárias, se é ou não trabalhador estudante, estado civil, se tem filhos e quantos tem, concelho de residência, concelho de trabalho, meio onde vive, situação profissional, tempo de trabalho (inteiro ou parcial), tipo de contrato de trabalho, tempo de trabalho na organização atual, tempo de trabalho desde o início da 1ª atividade laboral, realização da mesma atividade laboral e rendimento anual líquido.

### 4.2.2. Inventário de psicoterapia positiva (IPP)- versão Portuguesa

O IPP foi desenvolvido por Rashid & Anjum (2008) nos Estados Unidos, validado para a versão portuguesa por Ferreira et al. (2020). Este inventário é baseado na teoria do bem-estar sendo constituído por três dimensões: a vida significativa, a vida agradável e a vida comprometida, permitindo avaliar a perceção que o indivíduo tem em relação às dimensões do bem-estar/felicidade. É um inventário de autorresposta constituído por 25 itens onde a resposta é apresentada numa escala tipo *Likert* invertida, em que o cinco corresponde a “muito parecido comigo” e o um corresponde “eu não sou nada assim”. As cotações deste inventário são realizadas através da soma das respostas, onde as pontuações mais elevadas são indicadoras de bem-estar e felicidade plena. Este inventário apresenta boas qualidades psicométricas aprovadas do ponto de vista da validade e da fidelidade da escala (Ferreira et al., 2020).

Este instrumento avalia três dimensões: a vida significativa que é composta por dezasseis itens, sendo eles o 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 24 e 25; a

dimensão vida agradável composta por sete itens, sendo eles o 1, 2, 6, 12, 16, 17 e 21 e a dimensão vida comprometida constituída por dois itens, sendo eles o 4 e 14 (Ferreira et al., 2020).

#### 4.2.3. Questionário do sentido de vida (QVS) - versão Portuguesa

O Questionário do Sentido de Vida (QVS) validado por Portugal, Crespo & Pires (2017) para a versão portuguesa do *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger et al., 2006). Este questionário é um instrumento de autorrelato constituído por 10 itens, onde a resposta é apresentada numa escala de Likert de sete pontos, no qual 1 corresponde a “absolutamente falso” e 7 corresponde a “absolutamente verdadeiro”. Este instrumento pretende avaliar o sentido de vida e é composto por duas subescalas: a procura de sentido e a presença de sentido de vida. A presença é constituída por cinco itens, avaliando a presença e a existência de sentido da vida e a autoavaliação acerca do sentido de vida e do significado, sendo eles o 1, 4, 5, 6 e 9. A procura é, igualmente, constituída por cinco itens, permitindo avaliar a procura e processo de busca de sentido de vida, sendo os itens 2, 3, 7, 8 e 10. Os itens da escala são apresentados ao indivíduo através de afirmações simples, onde o conteúdo disponibilizado é fácil interpretação (Portugal, 2017). A cotação do instrumento requer a inversão do item 9, assim sendo este o único item revertido do questionário (Santos, 2019).

### 4.3. Procedimentos

A investigação desenvolvida na presente dissertação enquadra-se num projeto de investigação mais alargado, denominado de “A. LIFE. MEANING- Life Meaning, mental health, well-being and work: what relationships?” sob a coordenação científica da Prof. Doutora Carla Fonte e da Prof. Doutora Cristina Pimentão.

O projeto foi submetido para apreciação por parte da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, onde foi recebido um parecer positivo. Os instrumentos utilizados no presente estudo já se encontravam autorizados.

Todos os dados recolhidos para o presente estudo foram recolhidos *online*, através de um *link* criado especificamente no *Google Forms*, de forma a que os indivíduos conseguissem ter acesso. No entanto, assim que todas as respostas necessárias estiveram reunidas, o *link* tornou-se indisponível.

No presente estudo a recolha de dados foi realizada por meio informático, de forma não-aleatória, através da divulgação do *link* do estudo nas redes de contactos. Saliento que as respostas dadas pelos indivíduos foram sumariadas num documento Excel, criado automaticamente pelo *Google Forms*, ficando apenas disponíveis para o criador do *link*.

Por fim, para o tratamento estatístico todos os dados foram analisados através do programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 27, no qual a licença foi disponibilizada pelo departamento informático da Universidade Fernando Pessoa, sendo utilizadas análises descritivas, o Teste de Associação- Coeficiente de Correlação de Spearman e Teste de Diferenças, nomeadamente a Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial e posteriormente foi utilizado o Teste Pos-Hoc Gabriel.

#### 4.4. Resultados

Neste ponto serão apresentados os resultados desta investigação, sendo efetuada a análise estatística dos dados recolhidos recorrendo ao programa SPSS, tendo em consideração o objetivo principal e os objetivos específicos.

##### 4.4.1. Caracterização dos níveis de felicidade

Relativamente aos níveis de felicidade e à existência das dimensões de vida significativa, vida agradável e vida comprometida, podemos verificar que os participantes revelam níveis mais elevados de vida significativa, apresentando, também, níveis elevados na vida agradável, tendo em conta os valores apresentados no mínimo e no máximo (cf. Tabela 2).

**Tabela 2**

*Caracterização dos participantes em função dos níveis de felicidade*

	Amostra (N =471)		
	Mínimo	Máximo	M (DP)
Vida Significativa	16	80	64.830(12.933)
Vida Agradável	7	35	27.057(5.955)
Vida Comprometida	2	10	6.486(1.773)

#### 4.4.2. Caracterização dos níveis de sentido de vida

Relativamente à existência das dimensões de presença e procura de sentido de vida, podemos observar que os participantes revelam níveis mais elevados de presença de sentido de vida, contudo quando comparadas estas duas dimensões, verificamos que existem níveis menos concentrados na procura de sentido de vida segundo os valores apresentados no mínimo e no máximo (cf. Tabela 3).

**Tabela 3**

*Caracterização dos participantes em função da presença e procura de sentido de vida*

	Amostra (N=471)		
	Mínimo	Máximo	M(DP)
<b>Presença de Sentido de Vida</b>	6	35	24.414(4.271)
<b>Procura de Sentido de Vida</b>	5	35	18.520(8.649)

#### 4.4.3 Relação entre os níveis de felicidade e bem-estar e a idade

Para proceder à realização deste objetivo foi utilizado o Teste de Associação-Coefficiente de Correlação de Spearman, onde é possível explorar a relação entre duas variáveis ordinais, ou então uma ordinal e uma intervalar, associadas. Desta forma através deste teste é possível verificar no IPP, que existe uma correlação forte positiva entre a idade e a dimensão vida comprometida ( $r = .179, p = .001$ ) que significa que à medida que a idade aumenta, aumentam também os níveis de felicidade na dimensão vida comprometida (cf. Tabela 4).

**Tabela 4**

*Correlação de Spearman dos níveis de felicidade/bem-estar, em função da idade*

	<i>Idade</i>
<b>Vida Comprometida</b>	<i>.179**</i>
<b>Vida Significativa</b>	<i>.002</i>
<b>Vida Agradável</b>	<i>.038</i>

*Nota: \*\*p<0.01;*

#### **4.4.4. Relação entre os níveis de sentido de vida e a idade**

Em relação à análise da relação entre o sentido de vida e a idade foi utilizado o mesmo teste mencionado anteriormente. Foi possível verificar a existência de uma correlação forte positiva entre a idade e a presença de sentido de vida ( $r = .150, p = .001$ ), indicando que à medida que a idade aumenta, aumentam também os níveis de presença de sentido de vida. Além disso, constatou-se, ainda, que existe uma correlação forte negativa entre a idade e a procura de sentido de vida ( $r = -.231, p = .001$ ), sugerindo que à medida que a idade aumenta, diminuem os níveis de procura de sentido de vida (cf. tabela 5).

**Tabela 5**

*Correlação de Spearman do sentido de vida, em função da idade*

	<i>Idade</i>
<b>Presença de sentido de vida</b>	<i>.150**</i>
<b>Procura de sentido de vida</b>	<i>-.231*</i>

*Nota: \*\*p<0.01;*

#### **4.4.5. Diferenças dos níveis de felicidade e bem-estar em função dos grupos etários**

No que diz respeito à avaliação das diferenças entre os níveis de felicidade e bem-estar em função dos grupos etários, foi utilizado o teste Análise de Variância Unifatorial (ANOVA). Este teste é utilizado para comparar três ou mais grupos de variáveis. Posteriormente foi utilizado um Teste Post-Hoc designado de Gabriel, para a clarificação de em quais grupos existem diferenças significativas. Os grupos etários foram classificados da seguinte forma: 18-30 anos como jovens; 31-44 anos como adultos jovens; 45-59 anos como adultos e, por fim, 60-86 anos adultos seniores. Esta classificação vai de encontro às diretrizes disponibilizadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020).

Através do teste de diferenças ANOVA foi possível verificar que nas dimensões da felicidade em função dos grupos etários, que existem diferenças significativas na dimensão vida comprometida ( $F=5.240$ ,  $p=.001$ ). O teste Post-Hoc Gabriel indicou que as diferenças se encontram entre no grupo dos adultos jovens e os jovens, sendo que são

os adultos jovens com níveis maiores de vida comprometida. Encontraram-se, também diferenças entre o grupo dos adultos com os jovens, sendo que níveis superiores de vida comprometida estão presentes nos adultos. Por último, encontraram-se também diferenças entre o grupo dos adultos sêniores com o grupo dos jovens, tendo os adultos sêniores também valores maiores de vida comprometida.

No que diz respeito à vida agradável e vida significativa não se encontraram diferenças significativas entre os quatro grupos etários (cf. tabela6).

**Tabela 6**

*Teste de Diferenças ANOVA entre os níveis de felicidade/ bem-estar em função dos grupos etários (ANOVA)*

	<b>Faixa Etária</b>				<i>f</i>
	<b>Jovens</b> ( <i>n</i> =205)	<b>Adultos</b> <b>Jovens</b> ( <i>n</i> =139)	<b>Adultos</b> ( <i>n</i> =93)	<b>Adultos</b> <b>Sêniores</b> ( <i>n</i> =34)	
	<b>Média(DP)</b>	<b>Média(DP)</b>	<b>Média(DP)</b>	<b>Média(DP)</b>	
<b>Vida Comprometida</b>	6.126(1.796)	6.733(1.820)	6.741(1.594)	6.9412(1.594)	<b>5.240*</b>
<b>Vida Significativa</b>	65.336(11.757)	64.424(13.215)	63.892(14.793)	66.000(13.468)	.040
<b>Vida Agradável</b>	27.165(5.300)	26.949(6.134)	26.537(6.675)	28.264(6.894)	0.738

Nota.\* $p \leq 0,05$

#### **4.4.6. Diferenças dos níveis de sentido de vida em função dos grupos etários**

Referentemente às diferenças existentes entre os níveis de sentido de vida e em função dos grupos etários, utilizando os mesmos testes referidos anteriormente, é possível

verificar que existem diferenças significativas na presença de sentido de vida ( $F=3.637$ ,  $p=.013$ ). O teste Post-Hoc Gabriel indicou que são os adultos sêniores aqueles que apresentam níveis maiores de presença de sentido de vida em relação aos adultos jovens e aos jovens.

Através destes mesmos testes, verifica-se a existência de diferenças significativas na dimensão de procura de sentido de vida ( $F=14.562$ ,  $p=.000$ ). O teste Post-Hoc Gabriel indicou que são os adultos sêniores aqueles que apresentam níveis menores de procura de sentido de vida em relação aos outros três grupos etários: adultos, adultos jovens e jovens (cf. Tabela 7).

**Tabela 7**

*Teste de Diferenças ANOVA entre os níveis de sentido de vida em função dos grupos etários (ANOVA e Post-Hoc Gabriel)*

	<b>Faixa Etária</b>				<i>f</i>
	<b>Jovens</b> ( <i>n</i> =205)	<b>Adultos Jovens</b> ( <i>n</i> =139)	<b>Adultos</b> ( <i>n</i> =93)	<b>Adultos Sêniores</b> ( <i>n</i> =34)	
	<b>Média(DP)</b>	<b>Média(DP)</b>	<b>Média(DP)</b>	<b>Média(DP)</b>	
<b>Presença de sentido de vida</b>	24.068(4.155)	24.093(4.335)	24.935(4.452)	26.382(3.651)	<b>3.637*</b>
<b>Procura de sentido de vida</b>	20.268(7.928)	18.518(8.441)	17.688(9.376)	10.264(6.538)	<b>14.562*</b>

Nota.\* $p \leq 0,05$

Após a descrição e caracterização dos resultados é necessário delinear uma discussão acerca dos mesmos, relevando quais os aspetos mais importantes do presente estudo e comparando-os com estudos anteriores efetuados. Desta forma no ponto que se segue está apresentada, então, a discussão dos resultados obtidos.

## 5. Discussão de Resultados

Neste ponto apresentamos em uma descrição dos resultados obtidos, respeitando a enumeração com que estes foram apresentados, discutindo os resultados encontrados para cada pressuposto e realizando uma análise com outros estudos empíricos referentes à mesma problemática identificados na literatura.

O presente estudo teve como objetivo geral analisar a relação da idade com a felicidade e bem-estar e o sentido de vida em adultos.

Relativamente ao primeiro objetivo deste estudo, onde se pretendeu caracterizar a amostra em função dos níveis de felicidade e bem-estar e sentido de vida, foi possível verificar que relativamente às dimensões existentes na felicidade, vida significativa, vida agradável e vida comprometida os participantes apresentam níveis mais elevados de vida agradável e de vida significativa comparativamente à vida comprometida, o que vai de encontro a várias investigações realizadas anteriormente onde revelam que os indivíduos encontram-se mais satisfeitos com a vida que têm, devido a todas as vivências passadas e atuais que geram ao indivíduo emoções positivas e satisfação com a vida (Barros-Oliveira, 2010; Onesko, 2018; Sposito et al., 2013). No que diz respeito às dimensões existentes no sentido de vida, procura e presença, é possível verificar que os participantes desta investigação apresentam níveis elevados de presença e procura de sentido de vida. Os resultados apresentados podem estar relacionados com o facto de existirem níveis elevados de procura, os indivíduos revelam, também, níveis elevados de presença pois estes compreendem o significado e o propósito das suas vidas ou, então, a procura de novas metas, planos e objetivos com significado nas suas vidas (Krok, 2018; Steger et al., 2007).

O segundo objetivo deste estudo diz respeito à relação que existe entre os níveis de felicidade e bem-estar e a idade. Constatou-se que existe uma correlação forte positiva entre a idade e a felicidade, mais especificamente, entre a idade e a dimensão vida comprometida que diz respeito às capacidades do indivíduo em usufruir de pontos fortes e habilidades para usar na sua vida para com os outros. No Modelo PERMA nesta dimensão existe o elemento relações positivas onde a relação que existe entre a pessoa e o outro é fundamental na vida do indivíduo. Segundo o estudo de Otta & Fiquer (2004) as pessoas com mais idade sentem-se mais satisfeitas com a sua vida do que os jovens, uma vez que estes têm a capacidade na forma como controlam as suas emoções apreciando as positivas e afastando as negativas, fazendo com que o nível de felicidade e

bem-estar aumente através deste acontecimento (Barros-Oliveira, 2010). De modo a apoiar esta informação, Simon et al. (2018) referem que mesmo que os idosos façam uma reflexão sobre as vivências do passado, essa reflexão não vai ter um impacto significativo na felicidade sentida no presente, uma vez que

O terceiro objetivo do presente estudo diz respeito às dimensões de sentido de vida e à relação destas variáveis com a idade. Foi possível verificar que existe uma correlação forte positiva entre a idade e a presença de sentido de vida, uma vez que esta dimensão refere-se ao facto do indivíduo compreender a sua vida como algo de significativo e uma correlação forte negativa entre a idade e a procura de sentido de vida sendo que esta dimensão diz respeito ao facto o indivíduo se empenhar na procura de um sentido de vida. De forma a sustentar estes resultados destaca-se os dados encontrados por Capeda (2018) que referiu que quanto maior eram os níveis de presença de sentido de vida nos adultos jovens, menor eram os valores de procura de sentido. Reker et al. (1987) referem que estes acontecimentos podem ocorrer devido ao facto de os adultos e os adultos séniores não procurarem objetivos futuros, centrando-se apenas naquilo que já vivenciaram no passado e, por outro lado, os jovens apresentam uma elevada necessidade em procurar novos objetivos.

No que diz respeito ao quarto objetivo, este pretendeu analisar as diferenças entre os níveis de felicidade e bem-estar em função dos grupos etários. Para este quarto objetivo foi feita uma divisão dos grupos etários de acordo com as diretrizes disponibilizadas pela Organização Mundial de Saúde, no sentido de ser possível fazer uma análise mais clara entre as dimensões da felicidade e a idade. Os grupos foram, então, divididos da seguinte forma: 18-30 anos como Jovens; 31-44 anos como adultos jovens; 45-59 anos como adultos e, por fim, 60-86 anos adultos séniores.

No que concerne à dimensão da felicidade vida comprometida e de acordo com o presente estudo observou-se que existem diferenças significativas no grupo dos adultos jovens, nos adultos e nos adultos séniores comparativamente aos jovens, sendo que os níveis superiores de vida comprometida encontram-se presentes nos adultos jovens, nos adultos e nos adultos séniores. Posto isto, vários investigadores referiram, nos seus estudos, que existiam diferenças significativas entre os adultos séniores e os jovens, sendo os adultos séniores a demonstrarem um nível mais elevado de felicidade comparativamente aos jovens uma vez que estes têm capacidade em equilibrar os afetos positivos e negativos que outrora foram vividos (Bjalkebring et al. (2015), Onesko (2018), Simon et al., 2016, Sposito et al., 2013).

Através dos resultados obtidos no presente estudos podemos dizer que com o avançar da idade as pessoas tendem a ter um aumento significativo na felicidade e no seu bem-estar, procurando sempre conseguir realizar todos os objetivos delineados através da utilização das suas habilidades e pontos que sejam considerados fortes para alcançar o compromisso e a satisfação com a vida.

Relativamente ao último objetivo específico que tinha como finalidade analisar as diferenças dos níveis de sentido de vida em função dos grupos etários foi possível observar a existência de diferenças significativas. Assim sendo, no que concerne à presença de sentido de vida, as diferenças encontram-se maioritariamente presentes no grupo dos adultos séniores e dos adultos jovens comparativamente ao grupo dos jovens. É importante salientar que estas diferenças estão presentes, de uma forma mais específica, no grupo dos adultos séniores. De forma a apoiar os resultados obtidos, Ribeiro et al. (2018) referem que são os adultos e os adultos séniores que têm um nível mais elevado de sentido de vida, uma vez que estes investem no desenvolvimento das suas capacidades à medida que envelhecem.

No que concerne à dimensão de procura de sentido de vida, as diferenças significativas encontram-se presentes no grupo dos jovens comparativamente ao grupo dos adultos séniores, no grupo dos adultos jovens comparativamente aos adultos séniores e mais moderadas nos adultos comparativamente aos adultos séniores, desta forma salienta-se que os grupos onde se encontram estas diferenças significativas é no grupo dos jovens e dos adultos jovens. Segundo Reker et al. (1987) os adultos jovens apresentam uma maior necessidade de procurar objetivos futuros, já os mais velhos demonstram dar mais relevância ao passado focando-se, assim, naquilo que já foi vivido. Por sua vez, Santos (2019) verificou que, na sua investigação os níveis mais elevados de procura de vida encontravam-se nos adultos e nos adultos jovens.

No que concerne aos resultados obtidos na relação entre a idade a felicidade e o sentido de vida, é possível concluir que existe uma relação bastante significativa entre as variáveis, mostrando que com o avançar da idade há uma melhora na qualidade e na satisfação com a vida.

De uma forma global, ao longo deste capítulo foi demonstrado todo o processo de investigação do estudo, desde a pergunta de partida e os objetivos até à análise de resultados e à discussão dos mesmos.

## 6. Conclusão

A Psicologia positiva tem como objetivo fundamental analisar os acontecimentos positivos na vida diária do indivíduo, a felicidade/bem-estar e a satisfação com a vida. A psicoterapia positiva compreende as diferentes intervenções utilizadas em psicologia, tendo como objetivo o aumento da emoção positiva, do envolvimento e do significado (Seligman et al., 2006).

A felicidade é caracterizada diversas vezes como uma emoção primária, caracterizada por um estado emocional positivo com sentimentos de bem-estar e prazer, desta forma estes sentimentos estão associados à percepção que o indivíduo tem relativamente ao sucesso e à compreensão sobre o mundo, conseqüentemente estes sentimentos positivos diminuem fatores negativos que estão presentes na vida do indivíduo como é o caso do pessimismo e da baixa autoestima (Csikszentmihalyi, 1990; Freire et al., 2003).

O ser humano sempre procurou construir um sentido para a sua existência, através da luta pela sobrevivência, sendo que os principais impulsos estão relacionados com o prazer e dar um sentido à vida tem um significado no indivíduo. Para a psicologia, o sentido de vida surgiu através do interesse sobre a compreensão do que seria o sentido de vida, inserindo-se na felicidade e bem-estar (Damásio, 2013; Kraus et al., 2008). Nas dimensões fundamentais que constituem o sentido de vida a procura de sentido de vida é fundamental para a vida do indivíduo, sendo que é algo que é exclusivo e específico.

A idade exerce um papel importante na felicidade/bem-estar e no sentido de vida na vida dos indivíduos, assim como o meio e o contexto demográfico onde ele está inserido. Várias investigações revelam que na idade adulta a felicidade sentida nesta faixa etária é menos agitada comparativamente à faixa etária dos jovens e dos adultos jovens, uma vez que as pessoas que se encontram no início da fase mais adulta têm índices de felicidade mais elevados do que aqueles que se encontram numa idade mais avançada (Bjalkebring et al., 2015; Ruy et al., 2013). Por outro lado, existem investigações que revelam a existência de um nível de felicidade e bem-estar mais elevado nas pessoas mais idosas, uma vez que se encontram mais satisfeitas com a sua vida. Tal facto acontece devido ao facto de os idosos disporem da capacidade de saborear as emoções positivas e minimizar as emoções negativas (Barros- Oliveira, 2010; Otta & Fiquer, 2004). De uma forma geral, os resultados obtidos na presente

investigação vão, maioritariamente, de encontro ao que está referenciado na literatura utilizada.

Relativamente ao sentido de vida existem investigações que indicam que os adultos séniores apresentam um nível mais elevado de sentido de vida visto que estes trabalham sob orientação de objetivos de vida. Na presente investigação verificou-se que os resultados obtidos iam de encontro ao que estava disponibilizado na literatura. Podemos, então, verificar que no sentido de vida os adultos séniores apresentam um nível mais elevado de sentido de vida, comparativamente aos jovens.

No entanto, relativamente às dimensões que constituem o sentido de vida, os adultos séniores pontuam de uma forma mais elevada apenas na presença de sentido de vida do que nos mais jovens e, contrariamente a isto, na dimensão de procura de sentido de vida quem pontuava de uma forma mais elevada eram os jovens, uma vez que estes procuravam delinear novos objetivos, procuravam construir planos para o seu futuro. Diversas investigações mostram que o facto de existir um elevado nível de presença de sentido de vida a partir da faixa etária dos adultos, menores eram os níveis de procura nos mesmos, uma vez que os indivíduos mais novos procuram alcançar e delinear novos objetivos para o futuro. Por outro lado, a faixa etária mais velha demonstra a existência de uma maior relevância naquilo que outrora foi vivido, deixando de parte a procura de novos objetivos (Cepeda, 2018; Ribeiro et al., 2018).

Como em qualquer outro estudo também este apresenta algumas limitações, sendo uma delas o sexo, isto é, o facto de existir uma maior prevalência do sexo feminino do que do sexo masculino poderá ter induzido resultados mais significativos, uma vez que segundo algumas pesquisas encontradas revelam a existência de uma elevada perceção da felicidade no sexo feminino.

Para a elaboração de estudos ou investigações futuras seria pertinente a realização de estudos relativamente à idade, à felicidade e ao sentido de vida e o impacto que estas dimensões têm na saúde mental das pessoas e para as doenças mentais, abrangendo todas as faixas etárias, numa vertente mais social, como também num ambiente escolar e procurar perceber aquilo que dá sentido à vida das pessoas.

## Referências Bibliográficas

- Almeida, A. (2015). *Confiança e Felicidade em adultos*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, Lisboa, Portugal).
- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J., & Garbinsky, E. (2013). Some key differences between a happy life and meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8 (6), 505-516.
- Barros-Oliveira, J. (2010). Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens adultos e idosos. *Psychologica*, 1 (52), 123-148.
- Borges, G., Constante, A. & Machado, D. (2017). A influência do hedonismo sobre a felicidade e a satisfação com a vida. *Revista de Administração IMED*, 7 (1), 30-48.
- Bjalkebring, P., Västfjäll, D., & Johansson, B. (2015). Happiness and arousal: framing happiness as arousing results in lower happiness ratings for older adults. *Frontiers In Psychology*, 6 (706).
- Carochinho, J. A. (2018). Tradução, Adaptação e validação de uma escala destinada a avaliar o Bem-estar social. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1 (46), 37-50. <https://doi.org/10.21865/RIDEP46.1.0>
- Carneiro, C., & Abritta, S. (2008). Formas de existir: A busca de sentido para a vida. *Revista de Abordagem Gestáltica*, 14 (2), 190-194.
- Cepeda, C. (2018). *Rituais familiares e esperança em jovens adultos: o papel mediador do sentido de vida*. (Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal).
- Damáσιο, B. (2013). *Sentido de Vida e Bem-estar Subjetivo: Interações com Esperança, Otimismo, Autoeficácia e Autoestima em Diferentes Etapas do Ciclo Vital*. (Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil).
- Damáσιο, B., Melo, R., & Silva, J. (2013). Sentido de Vida, Bem-Estar Psicológico e Qualidade de Vida em Professores Escolares. *Paidéia*, 23 (54), 73-82.

- Ferraz, R., Tavares, H., & Zilberman, M. (2007). Felicidade: uma revisão. *Revista Psiquiatria Clínica*, 34 (5), 234-242.
- Ferreira, M., Pereira, A., Prior, A., & Fonte, C. (2020). Estudo preliminar de adaptação e validação do Inventário de Psicoterapia Positiva numa amostra da população Portuguesa. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 6 (2), 12-23.
- Ferreira, M. & Freire, T. (2010) Bem-Estar, Qualidade da Experiencia subjetiva e solidão: relações com o Envelhecimento humano. *Psicologia, Educação e Cultura*, 14 (1), 41-58.
- Frankl, V. (2012). *O homem em busca de um sentido*. (5ª ed.). Editora: Lua de papel.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4 (31), 329-342. Doi: 10.14417/ap.595
- Galinha, I. & Pais Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*. 6 (2), 203-214.
- Giacomoni, C. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12 (1), 43-50.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48 (1), 658-663. Doi: 10.1016/j.paid.2010.01.008
- Kraus, T., Rodrigues, M., & Dixe, M. (2009). Sentido de vida, saúde e desenvolvimento humano. *Revista Referência*, 2 (10), 77-88.
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25, 96-106. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>

- Machado, W. & Bandeira, D. (2012). Bem-estar Psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29 (4), 587-595
- Marques, L., Brandão, I., Duque, E., & Silva, T. (2021). Percepções de felicidade na perspectiva de mulheres idosas. Um estudo de caso a partir da cidade de Brasília. In M. Bermúdez Vázquez (Ed.), *Luces en el camino: Filosofía y ciencias sociales en tiempos de desconcierto* (pp. 1701-1722). Madrid: Dykinson S.L.
- Mogilner, C., Kamvar, S.D., & Aaker, J. (2011). The Shifting Meaning of Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2 (4), 1-8.
- Noronha, A., Oliveira, D., Barros, L., & Moreira, T. (2013). Variáveis Associadas ao Sentido de Vida. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 24 (1), 35-43.
- Novo, R. (2005) Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 20 (2), 183-203.
- Onesko, J. (2018). *Qualidade e satisfação com a vida: percepção de beleza, autoestima e felicidade de idosos em grupo da terceira idade*. (Dissertação de Mestrado, Universidade de Maringá, Maringá, Brasil).
- Otta, E., & Fiquer, J. (2004). Bem-estar subjetivo e regulação de emoções. *Psicologia em Revista*, 10 (15), 144-149.
- Park, N., Park, M., Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction. *Applied Psychology: Health and well-being*, 2 (1), 1-13.  
Doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
- Parreira, I. (2012). *Identidade, purpose e sentido de vida em adolescentes e jovens adultos*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, Lisboa, Portugal).
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Portugal, M. (2017). *Versão portuguesa do questionário do sentido da vida: primeiros estudos psicométricos*. (Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal).

- Reker, G. (1997). Personal Meaning, Optimism and choice: Existencial Predictors of Depression in Community and Institutional Elderly. *The Gerontologist*, 37 (6), 709-716.
- Reker, G., Peacock, E. & Wong, P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42 (1), 44-49.
- Ribeiro, C., Yassuda, M., & Neri, A. (2018). Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. *Ciência e Saúde Coletiva*, 25 (6), 2127-2142.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and human potencial: a review of research on hedonic and eudaimonic Well-Being. *Journal Annual Review Psychology*, 52, 141-166.
- Ryu, H. S., Chang, S., Song, J., & Oh, Y. (2013). Effect of Domain-Specific Life Satisfaction on Depressive Symptoms in Late Adulthood and Old Age: Results of a Cross-Sectional Descriptive Survey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27 (2), 101-107.
- Santos, R. (2019). *Sentido de vida, Saúde Mental e Bem-Estar na População Portuguesa: um estudo exploratório*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal).
- Scalco, D., Araújo, C., & Bastos, J. (2010). Autopercepção da felicidade e afetos associados em adultos de uma Cidade do Sul do Brasil: Estudo de Base Populacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24 (4), 648-657.
- Seligman, M. (2011). *A Vida que Floresce*. Editora: Estrela Polar
- Seligman, M., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61 (8), 774-788.
- Siqueira, M & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar e psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24 (2), 201-209.
- Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2018). Does Age make a difference? Age as a moderator in the association between time perspective and happiness. *Journal Happiness Studies*, 19, 57-67.

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 483-499.
- Schnell, T. (2010). Existencial Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50 (3), 351-373.
- Snyder, C. & Lopez, S. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Artmed.
- Sommerhalder, C. (2009). Sentido de Vida na Fase Adulta e Velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23 (2), 270-277.
- Sposito, G., D'Elboux, M., Neri, A., & Guariento, M. (2013). A satisfação com a vida e a funcionalidade em idosos em um ambulatório de geriatria. *Ciência e Saúde Coletiva*, 18 (12), 3475-3482.
- Steger, M. & Kashdan, T. (2006). Stability and Specificity of Meaning in Life and Life Satisfaction Over One Year. *Journal of Happiness Studies*. 8, 161-179.
- Steger, M., Kawabata, Y., Shimai, S. & Otake, K. (2008). The meaning life in Japan and the United States: levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42 (3), 660-678.
- World Health Organization, (2020). *Guidelines on Physical activity and sedentary behavior* (1.<sup>a</sup> ed.).
- Yang, Y. (2008). Social Inequalities in Happiness in the United States, 1972 to 2004: An Age-Period- Cohort Analysis. *American Sociological Review*, 73 (2), 204-226.