



O papel da idade na felicidade dos indivíduos: estudo da vida agradável, comprometida e significativa

The role of age in the happiness of individuals: study of pleasant, committed and meaningful life

DOI: 10.54022/shsv4n4-029

Recebimento dos originais: 08/11/2023
Aceitação para publicação: 11/12/2023

Carla Alexandra Martins da Fonte

Doutora em Psicologia

Instituição: Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa

Endereço: Praça 9 de Abril, 349, Porto, Portugal, CEP: 4249-004

E-mail: cfonte@ufp.edu.pt

Ana Catarina da Rocha Coelho

Mestra em Psicologia

Instituição: Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa

Endereço: Praça 9 de Abril, 349, Porto, Portugal, CEP: 4249-004

E-mail: 33645@ufp.edu.pt

RESUMO

Nos anos recentes variada investigação tem sido desenvolvida para melhor compreender o construto felicidade, procurando identificar os determinantes da mesma. Este tópico atraiu a atenção de diferentes investigadores, das mais variadas áreas científicas. Neste âmbito apresenta-se um estudo com a finalidade de continuar a aprofundar a compreensão científica deste fenómeno, tendo como objetivo geral analisar qual o papel que a variável idade pode ter na felicidade, nas suas dimensões de vida agradável, vida comprometida e vida significativa. No estudo que se apresenta participaram 471 indivíduos, 133 do sexo masculino e 338 do sexo feminino, tendo como idades compreendidas entre os 18 e os 86 anos. Os dados foram recolhidos através de um Questionário Sociodemográfico e o Inventário de Psicoterapia Positiva. No geral os resultados mostraram que existe uma correlação forte positiva entre a idade e a felicidade, mais especificamente, entre a idade e a dimensão vida comprometida, ou seja, quanto maior for a idade dos indivíduos, maior também são os seus níveis de felicidade. Os dados obtidos neste estudo parecem sugerir que os indivíduos mais velhos conseguem identificar e usufruir mais dos pontos fortes e competências, encontrando situações onde as mesmas podem ser usadas, o que permite melhorar a sua felicidade e comprometimento com a vida.

Palavras-chave: felicidade, idade, vida agradável, vida comprometida e vida significativa.



ABSTRACT

In recent years various research has been developed to better understand the happiness construct, seeking to identify the determinants of it. This topic has attracted the attention of different researchers, from the most varied scientific areas. In this context, a study is presented with the purpose of continuing to deepen the scientific understanding of this phenomenon, with the general objective of analyzing the role that the variable age can have in happiness, in its dimensions of pleasant life, committed life and meaningful life. In the present study, 471 individuals participated, 133 males and 338 females, aged between 18 and 86 years. Data were collected through a Sociodemographic Questionnaire and the Positive Psychotherapy Inventory (IPP). Overall, the results showed that there is a strong positive correlation between age and happiness, more specifically, between age and the compromised life dimension, that is, the higher the age of individuals, the higher their levels of happiness. The data obtained in this study seem to suggest that older individuals can identify and enjoy more of the strengths and competencies, finding situations where they can be used, which allows them to improve their happiness and commitment to life.

Keywords: happiness, age, pleasant life, committed life and life significative.

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia Positiva tem vindo a ser considerada um domínio da ciência psicológica cujo estudo científico se tem focado em três pilares fundamentais: as emoções positivas, os traços individuais e as instituições positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Desta forma, as investigações desenvolvidas nestes pilares priorizam a identificação das forças, competências e pontos fortes do indivíduo, que podem estar subjacentes à felicidade (Freire et al., 2013; Marques et al., 2021).

Segundo Novo (2005) a felicidade é valorizada e vivida de uma forma bastante diversa e diferente por cada pessoa, e, desta forma, é considerada uma motivação essencial da vida humana, tornando-se um critério inquestionável de bem-estar e qualidade de vida. Neste âmbito variada investigação tem sido desenvolvida para melhor compreender este construto sendo que duas abordagens têm emergido (Ryan & Deci, 2001). A primeira, a abordagem hedónica, tem como foco a felicidade e a definição que tem é relacionada com a obtenção de prazer e a prevenção da dor. A segunda, abordagem eudaimónica, tem como principal foco o significado, a autorrealização, relacionada com o funcionamento pleno da pessoa bem como o sentido e significado da sua vida



(Ferreira & Freire, 2010; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Machado & Bandeira, 2012; Snyder & Lopez, 2009).

Neste contexto investigativo e compreensivo Martin Seligman desenvolveu o Modelo PERMA (Seligman, 2011; 2018) que procura elaborar conceptualmente a compreensão da felicidade de acordo com a presença de cinco elementos principais. A Emoção Positiva (**P**ositive Emotion), primeiro elemento deste modelo e da teoria da felicidade deste autor, onde todos os fatores encontrados neste mesmo elemento são avaliados de uma forma subjetiva. Este é, então, um apoio fundamental nesta teoria, acabando, assim, por ser denominado de “vida agradável” (Seligman, 2011). O Envolvimento (**E**ngagement) centra-se, principalmente na experiência de *flow*, ou seja, no desenvolvimento de competências pela interação com experiências externas desafiantes. As Relações Positivas (**R**elationships, Positive) 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. O Significado (**M**eaning) é definido como um estado de procura do prazer e de envolvimento, sendo, também, um componente subjetivo que se encontra incluído na emoção positiva e é medido e definido independentemente dos restantes elementos. Por fim, a Realização Pessoal (**A**ccomplishment) 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, 2018).

Referente ao conceito existente de felicidade plena proposta no modelo PERMA emergem então três dimensões de felicidade: a vida agradável, vida comprometida e a vida significativa (Sirgy & Wu, 2009). 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).

Nos últimos anos uma grande quantidade de literatura empírica tem surgido, procurando identificar os determinantes da felicidade e do bem-estar. De facto, é evidente que este tópico atraiu a atenção de diferentes investigadores, das mais variadas áreas científicas, por exemplo, psicólogos, médicos, economistas e outros (Blanchflower & Oswald, 2008, Kahneman et al., 2006, Layard, 2005). No entanto, uma questão de pesquisa fundamental permanece com abertura à realização de novos estudos. Qual é a relação entre bem-estar e idade? Pesquisas mais tradicionais da área, como Argyle, (2001), Diener et al., (1999) e Myers (1992), argumentam que a felicidade é plana ou ligeiramente crescente com a idade. No entanto, trabalhos mais recentes mostraram que há alguma evidência de uma forma de U ao longo do ciclo de vida. Esta descoberta aparece com os trabalhos de Blanchflower (2021) que relata evidências obtidas em dados de cento e quarenta e cinco países, incluindo cento e nove em desenvolvimento e trinta e seis desenvolvidos. O autor relata a existência de uma “crise da meia-idade” entre os 40-50 anos, com fortes evidências do decréscimo do nível de felicidade e bem-estar nesta fase da vida. No entanto estes dados têm merecido forte controvérsia, (e.g. Bartram, 2022; Karwetzky et al., 2022), com outros autores a defender que o impacto da idade na felicidade não é “em forma de U” em todos os lugares. Bartram (2022) aprofundou essa avaliação em países europeus, com recurso a abordagens metodológicas alternativas que mostram que as formas de U são evidentes para alguns países, mas para outros o padrão é bem diferente. Também Karwetzky et al. (2022) afirma que o impacto da idade na satisfação com a vida se correlaciona negativamente com problemas de saúde e financeiros, e positivamente com apoio, netos e religiosidade. No entanto, a relação inversa com problemas de saúde é mais forte em indivíduos mais jovens do que em indivíduos mais velhos, enquanto a associação inversa com preocupações financeiras é mais forte no final da vida e específicas de género



entre satisfação com a vida e idade, com, por um lado, os homens a mostrar uma tendência em forma de U com seu ponto mais baixo entre as idades de 30 e 49 anos. Por outro lado, a satisfação com a vida das mulheres parece aumentar gradualmente com a idade (López Ulloa, et al. 2013). Processos psicológicos de adaptação e crescimento pessoal podem desempenhar um papel importante nesses desenvolvimentos, pelo que continuar a desenvolver investigação nesta área torna-se relevante e pertinente, sobretudo a nível mais local e nacional.

Assim, a idade parece ser uma variável que exerce um papel de grande importância relativamente à felicidade nos indivíduos, assim como o meio e o contexto demográfico em que o individuo se encontra inserido. Neste âmbito apresenta-se um estudo com a finalidade de continuar a aprofundar a compreensão científica deste fenómeno, tendo como objetivo geral analisar qual o papel que a variável idade pode ter na felicidade, nas suas dimensões de vida agradável, vida comprometida e vida significativa. De uma forma mais específica, pretende-se analisar a relação e as diferenças entre os níveis de felicidade, em termos das dimensões vida agradável, vida comprometida e vida com sentido, em função da idade.

2 MÉTODO

2.1 PARTICIPANTES

Participaram, nesta investigação, 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) (ver 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

Amostra (N =471)			
		n	%
Sexo	Masculino	133	28,2%
	Feminino	338	71,8%
Estado Civil	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%
Habilitações Literárias	1º Ciclo de estudos	31	6,6%
	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%
Situação Profissional	Doutoramento	24	5,1%
	Empregado	414	88,1%
Zona em que Vive	Desempregado	56	11,9%
	Rural	156	33,1%
Filhos	Urbana	315	66,9%
	Sim	204	43,3%
Nº de filhos	Não	267	56,7%
	1	85	41,1%
	2	82	39,6%
	3	24	11,6%
	4	9	4,3%
	5	3	1,4%

Fonte: As autoras.

2.2 INSTRUMENTOS

Relativamente à recolha dos dados foram utilizados dois instrumentos, sendo eles: um Questionário Sociodemográfico, que 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.

Um segundo instrumento, o Inventário de Psicoterapia Positiva (IPP) - versão portuguesa, desenvolvido por Rashid & Anjum (2008) nos Estados Unidos, validado para Portugal por Ferreira et al. (2020). Este inventário é baseado na teoria do bem-estar/felicidade de Martin Seligman, sendo constituído por três dimensões: a vida agradável, vida comprometida e vida com sentido, 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).

2.3 PROCEDIMENTOS

A investigação desenvolvida enquadra-se num projeto de investigação onde todos os dados foram recolhidos *online*, através de um *link* criado especificamente no *Google Forms*, de forma que os indivíduos conseguissem ter acesso. No entanto, assim que todas as respostas necessárias estiveram reunidas, o *link* tornou-se indisponível.

Relativamente ao tratamento estatístico todos os dados foram analisados através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 27, no qual foram utilizadas análises descritivas, o Teste de Associação-Coefficiente de Correlação de Spearman e Teste de Diferenças, nomeadamente a Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial e posteriormente foi utilizado o Teste Post-Hoc Gabriel.

3 RESULTADOS

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)

Fonte: As autoras.

Para proceder à análise da relação entre os níveis de felicidade/bem-estar e a idade, foi utilizado o Teste de Associação- Coeficiente de Correlação de Spearman, Desta forma através deste teste foi 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 3).

Tabela 3. Correlação de Spearman dos níveis de felicidade/bem-estar, em função da idade

Idade	
Vida Comprometida	.179**
Vida Significativa	.002
Vida Agradável	.038

Nota: ** $p < 0.01$;

Fonte: As autoras.

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). 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 sêniores. Esta classificação vai de encontro às diretrizes disponibilizadas pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 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 o 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 séniores com o grupo dos jovens, tendo os adultos séniores 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. Tabela 4).

Tabela 4. Teste de Diferenças ANOVA entre os níveis de felicidade/ bem-estar em função dos grupos etários (ANOVA)

Amostra(N=471)	Faixa Etária				f
	Jovens (n=205)	Adultos Jovens (n=139)	Adultos (n=93)	Adultos Séniores (n=34)	
	Média(DP)	Média(DP)	Média(DP)	Média(DP)	
Vida Comprometida	6.126(1.796)	6.733(1.820)	6.741(1.594)	6.9412(1.594)	5.240*
Vida Significativa	65.336(11.757)	64.424(13.215)	63.892(14.793)	66.000(13.468)	.040
Vida Agradável	27.165(5.300)	26.949(6.134)	26.537(6.675)	28.264(6.894)	0.738

Nota.* $p \leq 0,05$

Fonte: As autoras.

4 DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Relativamente à relação existente entre os níveis de felicidade e a idade constatou-se que existe uma correlação forte positiva entre as mesmas. 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, já essa reflexão vai ter um impacto significativo na felicidade sentida no presente. Também Reker et al. (1987) referem que os adultos e os adultos séniores apresentam maior tendência para se centrarem naquilo que já



vivenciaram no passado e, ao passo que os jovens apresentam uma elevada necessidade em procurar novos objetivos.

Quanto à análise das diferenças entre os níveis de felicidade em função dos grupos etários, delimitados de acordo com as diretrizes disponibilizadas pela Organização Mundial de Saúde - 18-30 anos como Jovens; 31-44 anos como adultos jovens; 45-59 anos como adultos e, por fim, 60-86 anos adultos seniores, foram também encontradas alguns diferenças.

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 seniores comparativamente aos jovens, sendo que os níveis superiores de vida comprometida encontram-se presentes nos adultos jovens, nos adultos e nos adultos seniores. Posto isto, vários investigadores referiram, nos seus estudos, que existiam diferenças significativas entre os adultos seniores e os jovens, sendo os adultos seniores 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), Simons et al., 2018, Sposito et al., 2013). Assim parece que com o avançar da idade as pessoas tendem a ter um aumento significativo na sua felicidade, possivelmente porque conseguem articular os seus objetivos de vida com a utilização das suas competências e pontos fortes. Ribeiro et al. (2018) referem que são os adultos e os adultos seniores que investem no desenvolvimento das suas capacidades à medida que envelhecem, sendo que 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.

Ainda que este estudo não nos permita confirmar a existência da tendência em U da felicidade de acordo com a idade, consideramos que com o mesmo conseguimos identificar diferenças entre os mais velhos e os mais novos, sendo que os primeiros parecem apresentar indicadores melhores de felicidade, sobretudo em termos da vida comprometida, e os segundos menores valores. Além disso, apesar de os resultados não serem estatisticamente significativos, quando analisamos em detalhe os valores médios para a vida significativa e vida



agradável, verifica-se uma certa tendência para a distribuição em U, com os jovens e os adultos seniores a apresentarem valores médios superiores quando comparados com os adultos-jovens e os adultos, confirmando a hipótese de Blanchflower (2021) , ainda que controversa.

A idade exerce um papel importante na felicidade e no sentido de 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 (Bjalkebring et al., 2015; Ruy et al., 2013). Por outro lado, existem investigações que revelam a existência de um nível de felicidade 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).

Como em qualquer outro estudo também este apresenta algumas limitações, sendo uma delas o sexo. 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 percepção 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, e procurar perceber aquilo que dá sentido à vida das pessoas.



REFERÊNCIAS

- Argyle M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Bartram, D. (2022), 'Is happiness u-shaped in age everywhere? a methodological reconsideration for europe', *National Institute Economic Review*, pp. 1–15. <https://doi.org/10.1017/nie.2022>.
- Blanchflower D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics*, 34(2), 575–624. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine* (1982), 66(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
- Barros-Oliveira, J. (2010). Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens adultos e idosos. *Psychologica*, 1 (52), 123-148.
- Bjalkebring, P., Västfjäll, D., & Johansson, B. (2015). Happiness and arousal: framing happiness as arousin results in lower happiness ratings for older adults. *FrontiersIn Psychology*, 6 (706).
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Damásio, 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).
- Damásio, B., Melo, R., & Silva, J. (2013). Sentido de Vida, Bem-Estar Psicológico e Qualidade de Vida em Professores Escolares. *Paidéia*, 23 (54), 73-82.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- 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 Experiência subjetiva e solidão: relações com o Envelhecimento humano. *Psicologia, Educação e Cultura*, 14 (1), 41-58.
- 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.

Karwetzky C, Michaelsen MM, Werdecker L and Esch T (2022) The U-Curve of Happiness Revisited: Correlations and Differences in Life Satisfaction Over the Span of Life— An Empirical Evaluation Based on Data From 1,597 Individuals Aged 12–94 in Germany. *Front. Psychol.* 13:837638. doi: 10.3389/fpsyg.2022.837638

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312(5782), 1908–1910. <https://doi.org/10.1126/science.1129688>

Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. Penguin Books.

López Ulloa, B. F., Møller, V., & Sousa-Poza, A. (2013). How does subjective well-being evolve with age? A literature review. *Journal of Population Ageing*, 6(3), 227-246. DOI:10.1007/s12062-013-9085-0

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 ciênciassociales en tiempos de desconcierto* (pp. 1701-1722). Madrid: Dykinson S.L.

Myers, D.M. (1992). *The pursuit of happiness*. Morrow.

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.

Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. Em J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 250–287). Guilford Press

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.



Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and human potencial: a review of research on hednic and eudaimonic Well-Being. *Journal Annual Review Psychology*, 52, 141-166.

Ribeiro, C., Yassuda, M., & Neri, A. (2018). Propósito de vida em adultos e e idosos: revisão integrativa. *Ciência e Saúde Coletiva*, 25 (6), 2127-2142.

Seligman, M. (2011). *A Vida que Floresce*. Editora: Estrela Polar.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Seligman, M., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61 (8), 774-788.

Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2018). Does Age make a difference? Age as a moderator inthe association between time perspective and happiness. *Journal Happiness Studies*, 19, 57-67.

Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(2), 183–196.
<https://doi.org/10.1007/s10902-007-9074-1>

Snyder, C. & Lopez, S. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Artmed.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

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 SaúdeColetiva*, 18 (12), 3475-3482.

World Health Organization, (2020). *Guidelines on Physical activity and sedentary behavior* (1.^a ed.).