



## Bem-Estar Subjetivo: Uma Revisão Narrativa da Literatura

### Subjective Well-Being: A Narrative Review of Literature

Joana Matamá\*, Romina Mendes\*, Suzy Pinho-Pereira\*, Daniela Nascimento\*, Ana Campina\*\*, Cristina Costa-Lobo\*  
\*Universidade Portucalense Infante D. Henrique \*\*Instituto Jurídico Portucalense

#### Resumo

O bem-estar subjetivo é considerado um conceito chave em diversas áreas. Devido à sua importância no comportamento humano, torna-se pertinente analisar o modo como este construto tem sido estudado, segundo teorias e modelos diferenciados, nas últimas cinco décadas. Concretiza-se o estudo descritivo da trajetória e da distribuição da produção científica, apresentando uma resenha histórica das teorias/dos modelos produzidos em torno do conceito desde 1967, utilizando uma metodologia qualitativa. Este trabalho tem como objetivo o estabelecimento de relações entre produções teóricas anteriores, identificando temáticas recorrentes, apontando novas perspectivas, contribuindo para a consolidação teórica da área do bem-estar subjetivo.

*Palavras-chave:* bem-estar subjetivo, metodologia qualitativa, perspectivas teóricas, problemáticas históricas.

#### Abstract

Subjective well-being is considered a key concept in several areas. Due to its importance in human behavior, it is pertinent to analyze how this construct has been studied, according to different theories and models, in the last five decades. A descriptive study of the trajectory and distribution of scientific production is carried out, presenting a historical review of the theories / models produced around the concept since 1967, using a qualitative methodology. This work aims to establish relationships between previous theoretical productions, identifying recurrent themes, pointing out new perspectives, contributing to the theoretical consolidation of the area of subjective well-being.

*Keywords:* subjective well-being, qualitative methodology, theoretical perspectives, historical problems.

O construto de bem-estar subjetivo tem sido pertinente em variadas áreas, destacando-se a importância do seu estudo e da sua aplicação nas áreas da saúde mental, qualidade de vida e gerontologia social. Este conceito surgiu com o final dos anos 50 do século passado, quando se procurava indicadores de qualidade de vida com o objetivo de monitorizar mudanças sociais e implantação de políticas sociais (Land, 1975). Este conceito tem pouco mais de 50 anos de vida, se tivermos em linha de conta a tese de Wilson em 1960, como nascimento deste construto (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). No correr do ano de 1967,

Wilson estudou duas hipóteses do bem-estar, na primeira das quais relacionou o conceito de satisfação e de felicidade e com isso uma perspectiva *bottom-up* (base-topo) que corresponde à satisfação imediata das necessidades que produzem felicidade; a segunda hipótese está relacionada com o grau de satisfação necessário para conceber felicidade, dando origem à perspectiva *top-down* (topo-base).

Na década de 70 do século passado, o construto de bem-estar surge associado ao conceito de saúde, tendo o seu uso sido generalizado à saúde mental. Nesta década a referência ao construto de bem-estar incluía dimensões positivas como o bem-estar subjetivo, a perceção de autoeficácia, a autonomia, a competência, a autoatualização do potencial intelectual e emocional próprio sendo o bem-estar subjetivo referenciado como uma dimensão da saúde mental. Em 1986, a Organização Mundial de Saúde (OMS) expandiu a sua definição de Saúde.

A extensão em que um sujeito ou grupo é por um lado, capaz de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro lado, de modificar ou lidar com o meio que o envolve. A saúde é vista como um recurso para a vida de todos os dias, uma dimensão da nossa qualidade de vida e não o objetivo de vida. (Pais-Ribeiro, 1998, p. 86).

Atendendo ao estudo de Novo (2005), a utilidade do modelo do bem-estar subjetivo contribui para as identificações das características e condições que proporcionam o desenvolvimento.

#### Definição de Bem-Estar Subjetivo

Diversos autores defendem que o bem-estar subjetivo requer autoavaliação, ou seja, ele só pode ser observado e relatado pelo próprio sujeito. O que vai de encontro ao referido por certos autores que consideram o bem-estar subjetivo como sendo a avaliação que as pessoas fazem das suas próprias vidas (e.g. Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, 1996; Diener & Lucas, 2000; Diener, Suh, & Oishi, 1997; Novo, 2005; Scorsolini-Comin & Santos, 2012).

Ostron (1969), considerava que o bem-estar subjetivo era composto por uma dimensão cognitiva na qual existe um juízo avaliativo expressado globalmente ou especificamente, e uma dimensão afetiva emocional (negativa ou positiva) expressa de uma forma global ou específica (Galinha, 2008; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Martins, Araújo, & Almeida, 2015; Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos, & Oliveira, 2000). De acordo com Diener, Suh e Oishi (1997), o bem-estar subjetivo constitui um campo de estudos que procura compreender as avaliações que os sujeitos produzem das suas próprias vidas. O bem-estar subjetivo é considerado, uma dimensão positiva da saúde que abrange outros grandes conceitos como qualidade de vida, afeto positivo e afeto negativo, sendo perspectivado como uma categoria alargada de fenómenos que incluem respostas emocionais, domínios da satisfação e julgamentos globais da satisfação com a vida (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

Assim, o bem-estar subjetivo é um conceito que procura reunir um diverso conjunto de avaliações feitas pelos indivíduos face aos acontecimentos das suas vidas (Diener, & Ryan, 2011).

### **Bem-Estar Subjetivo e a Dimensão Afetiva**

O bem-estar subjetivo apresenta como conceito chave o afeto, distinguindo-se o afeto positivo, que corresponde a emoções tais como a alegria, afeição e orgulho, e o afeto negativo, que diz respeito a emoções como a vergonha, culpa, tristeza e ansiedade (Galinha, 2008). Outro conceito representativo da dimensão afetiva do bem-estar subjetivo é a felicidade. Este conceito resulta de dois estados psicológicos: um de curta duração, sendo o estado afetivo influenciado por fatores contextuais; e um de longa duração, também afetivo, mas influenciado por fatores ambientais (Kozma, 1996; Kozma & Stones, 1992). A felicidade e o afeto são conceitos pertinentes no construto do bem-estar subjetivo, sendo ambos entendidos como conceitos complexos, pois o primeiro implica várias condições e o segundo faz parte do nosso quotidiano e obriga os indivíduos a mobilizar esforços no sentido de promover positivamente o bem-estar subjetivo (Galinha, 2008).

### **Bem-Estar Subjetivo e a Dimensão Cognitiva**

Atendendo à dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo, esta pode ser personificada pelo conceito de satisfação com a vida (Galinha, 2008).

Este conceito está direcionado para o julgamento que o próprio indivíduo faz da sua vida, ou seja, é um juízo e uma avaliação global realizado pelo próprio (Emmons, 1986; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002), estando esse julgamento comprometido através da comparação das circunstâncias da vida do indivíduo com o padrão selecionado pelo mesmo (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, 1984). Para Glatzer (1987), a satisfação pode ser expressada em três níveis diferentes: a) satisfação com a vida em geral, b) satisfação com todo um domínio da vida, e por último c) satisfação com alguns aspetos de um domínio. Assim, o nível de satisfação que o indivíduo tem é de elevada importância,

tendo em conta que a satisfação pode modelar emoções, aumentando ou diminuindo as emoções positivas e emoções negativas (Diener, Suh, & Oishi, 1998), pois esta varia em função dos objetivos a alcançar (Costa & Pereira, 2007).

A dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo ganha relevância tendo em consideração que para Frisch (2001), as correlações afetivas do bem-estar subjetivo são influenciadas e determinadas pelos julgamentos cognitivos advindos da satisfação com a vida.

### **Abordagens *Bottom-up* e *Top-down* ao conceito de Bem-Estar Subjetivo**

As duas primeiras perspetivas teóricas do bem-estar subjetivo foram a perspetiva *bottom-up* (base-topo) e a perspetiva *top-down* (topo-base). Como referido anteriormente, estas perspetivas teóricas já estão prenunciadas no estudo de Wilson, em 1967, que marca para o início da investigação sobre o bem-estar subjetivo.

A abordagem *bottom-up* encara o bem-estar subjetivo como sendo o efeito cumulativo de experiências positivas (agradáveis), em vários domínios específicos da existência (no trabalho, na família e no lazer). Nesta perspetiva, deveriam ser as circunstâncias objetivas da vida os principais preditores do bem-estar subjetivo (Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan, 1995). A abordagem *top-down* postula que “existe uma inclinação global para experienciar as coisas, positivamente, influenciando essa inclinação às interações do momento entre os indivíduos e o mundo. Por outras palavras, a pessoa experimenta prazeres, porque é feliz e não vice-versa” (Diener, 1984, p. 565). Nestes termos, a experiência não é em si mesma, objetivamente, agradável/desagradável ou satisfatória/insatisfatória, é apenas a interpretação que dela faz o sujeito (Simões et al., 2000).

Nesta linha de pensamento, não deverão ser as circunstâncias objetivas, mas sim as interpretações subjetivas das mesmas, assumindo-se como as determinantes primárias do bem-estar subjetivo.

### **Bem-Estar Subjetivo: Modelos e Teorias**

Ao longo dos últimos 50 anos, o estudo do bem-estar subjetivo tem vindo a crescer e a sofrer várias alterações. Desta forma, o desenvolvimento na investigação sobre este conceito assenta sobre três fases distintas.

Na primeira fase de investigação, o principal objetivo debruçou-se em encontrar características dos sujeitos felizes com o intuito de os relacionar com as variáveis demográficas, tais como a idade, sexo, rendimentos e escolaridade. Porém, uma das conclusões obtidas nesta fase sugere que as variáveis demográficas não são os fatores mais fortes para esclarecer a variância do bem-estar.

Na segunda fase de investigação, é de salientar que surge a validação das medidas do bem-estar através do desenvolvimento de novas teorias compreensivas e de novos modelos conceituais, dando ênfase ao estudo de variáveis temperamentais (na capacidade de adaptação, na realização de objetivos pessoais e dos critérios de

comparação entre sujeitos) como fatores que explicavam a variância do bem-estar.

Atualmente, (Tabela 1) a terceira e última fase de investigação, consiste em analisar e consolidar as explicações teóricas sobre os distintos processos psicológicos que estão implícitos às diferentes medidas do bem-estar subjetivo (Galinha, 2008).

Tabela 1.

*Teorias/Modelos de Bem-Estar Subjetivo e as suas Implicações na Psicologia*

Teoria/ Modelo	Implicações para as Práticas Psicológicas
<b>Teoria Bottom-up (base-topo) e Top-down (topo-base)</b>	Relação de causa e efeito, ou seja, na teoria base-topo era defendido que existia necessidades humanas básicas e que os sujeitos só seriam felizes através dos fatores externos sendo considerado o Bem-Estar subjetivo um efeito; na teoria topo-base o Bem-Estar subjetivo era considerado um efeito, ou seja, os sujeitos interpretavam as experiências da vida como sendo boas ou más.
<b>Teoria da Satisfação das Necessidades</b>	Relação das condições de vida dos sujeitos com o nível de Bem-Estar.
<b>Teoria Transacional</b>	Importância da avaliação subjetiva dos eventos de vida na adaptação do sujeito.
<b>Teoria da Amplitude da Frequência (Range Frequency Theory)</b>	Relação entre uma experiência boa ou má estando relacionada e comparada com outras experiências já obtidas.
<b>Teoria do Otimismo Disposicional</b>	Relação dos fatores de personalidade com o Bem-Estar Subjetivo
<b>Teorias do Equilíbrio Dinâmico</b>	Relação entre vários fatores na compreensão do Bem-Estar Subjetivo
<b>Modelo dos Cinco Fatores (Big Five Mode)</b>	Relação dos traços de personalidade com o Bem-Estar Subjetivo (extroversão; Neuroticismo; conscienciosidade; amabilidade; abertura à experiência)
<b>Teoria do Equilíbrio Homeostático</b>	Relação entre o humor negativo (ansiedade e depressão) e os níveis de Bem-Estar Subjetivo.
<b>Teoria da Adaptação (Hedonic Treadmill Theory)</b>	Defendem que os sujeitos se adaptam física e psicologicamente a determinadas condições de vida. Esta teoria tem servido como suporte teórico a vários estudos sobre o impacto dos eventos de vida no Bem-Estar Subjetivo.
<b>Modelo Teórico do Julgamento do BES</b>	A noção de Satisfação com a Vida é uma função com origem na comparação entre as realizações pessoais na vida do sujeito com um conjunto de padrões evocados (vida de familiares e amigos, própria experiência passada, autoconceito e percepção das potencialidades e fraquezas do sujeito).
<b>Modelo Teórico das Estratégias para Promover o BES</b>	Distinção entre aspetos afetivo e cognitivo do Bem-Estar Subjetivo; Distinção entre o Afeto Positivo e o Afeto Negativo; Distinção entre o Afeto de curto termo e o Afeto de longo termo.
<b>Teorias do prazer e da dor</b>	Relação entre as dimensões de frequência e intensidade do afeto que incidem as teorias do prazer e da dor. Relação entre Afeto Positivo e Afeto Negativo.
<b>Teorias Associacionistas</b>	Relação de acontecimentos que estão associados ao seu estado emocional com o Bem-Estar Subjetivo.
<b>Teorias Télicas</b>	O Bem-Estar Subjetivo aumenta consoante os objetivos dos sujeitos são alcançados.

<b>Teoria da Discrepância</b>	Relação entre necessidades, situações do passado e objetivos com o Bem-Estar Subjetivo.
-------------------------------	---

No decorrer dos últimos 50 anos foram vários os autores que trabalharam para o crescimento e evolução deste construto. Assim sendo, é apresentada a seguir (Tabela 2) uma sumúla das teorias/modelos ao longo do tempo.

Tabela 2.

*Resenha Histórica dos Últimos 50 Anos da Literatura do Bem-Estar Subjetivo*

Autor(es)	Data	Teoria/ Modelo
<b>Wilson</b>	1967	Teoria <i>Bottom-up</i> (base-topo) e <i>Top-down</i> (topo-base)
<b>Maslow</b>	1970	Teoria da Satisfação das Necessidades
<b>Lazarus &amp; Folkman</b>	1984	Teoria Transacional
<b>Parducci</b>	1984	Teoria da Amplitude da Frequência ( <i>Range Frequency Theory</i> )
<b>Scheier &amp; Carver</b>	1985	Teoria do Otimismo Disposicional
<b>Headey &amp; Wearing</b>	1989	Teorias do Equilíbrio Dinâmico
<b>Csikszentmihalyi &amp; Wong</b>	1991	Teoria do Prazer e da Dor
<b>Costa &amp; McCrae</b>	1992	Modelo dos Cinco Fatores ( <i>Big Five Mode</i> )
<b>Cummins</b>	1998	Teoria do Equilíbrio Homeostático
<b>Simon</b>	1989	Teoria da Adaptação
<b>Schwarz &amp; Strack</b>	1999	Modelo Teórico do Julgamento do BES
<b>Sirgy</b>	2002	Modelo Teórico das Estratégias para Promover o BES

## Conclusão

Este artigo, de revisão narrativa da literatura, descreve e discute o desenvolvimento do tema do bem-estar subjetivo, através de um ponto de vista teórico e de um ponto de vista contextual, baseando-se em análises textual de literatura e na análise crítica interpretativa das investigadoras.

As diferentes perceções do bem-estar subjetivo, assim como a preferência de certos autores por alguns dos seus componentes, permitem diferentes visões sobre este construto.

Existe uma notória consolidação na área do conhecimento do bem-estar subjetivo, no que diz respeito a este ser um conceito que requer autoavaliação por parte do indivíduo e abrange duas grandes dimensões, uma cognitiva, a qual está subjacente o conceito de satisfação com a vida e uma dimensão afetiva, que inclui afetos positivos e afetos negativos.

Com este trabalho foi possível compreender os aportes das teorias psicológicas sobre este tema, sendo sinalizada a multiplicidade de enfoques em torno do mesmo.

O estudo sobre o bem-estar subjetivo determina que as pessoas não só evitam os acontecimentos negativos como se preocupam e procuram a felicidade, verificando-se assim um ponto de viragem na psicologia

e no campo da investigação, assumindo-se como uma área de grande pertinência e evolução ao nível da psicologia.

### Referências

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Costa, L. S. M., & Pereira, C. A. A. (2007). Bem-estar subjetivo: aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 59(1), 72-80.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. In G. Hector (Ed.), *Key issues in cross-cultural psychology: selected papers from the Twelfth International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. San Diego: Academic Press.
- Diener, E., & Lucas, R. F. (2000). Subjective emotional well being. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., & Ryan, A. (2011). National accounts of well-being for public policy. In S. Donaldson, S., M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp. 35-47). Nova York: Psychology Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: an approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- Frisch, M. (2001). *Quality of life therapy: interventions to improve the quality of life of patients with emotional or physical problems*. Nova York: Wiley.
- Galinha, I. C. (2008). O conceito de bem-estar subjetivo. In I. C. Galinha, *Bem-estar subjetivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kozma, A. (1996, agosto). Top-down and bottom-up approaches to an understanding of subjective well-being. *World Conference on Quality of Life, Universidade do Northern British Columbia, Prince George*.
- Kozma, A., & Stones, M. (1992). Longitudinal findings on a componential model of happiness. In M. J. Sirgy, H. L. Meadow, D. Rahtz, & A. C. Samli (Eds.), *Development in Quality of Life Studies in Marketing* (pp. 139-142). Virginia: Academy of Marketing Science.
- Land, K. C. (1975). Social indicators models: an overview. In K. C. Land, & S. Spilerman (Eds.), *Social Indicator Models* (pp. 5-36). New York: Russell Sage Foundation.
- Martins, M., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2015). Personalidade e bem-estar na excelência profissional: validação de escalas junto de gestores portugueses. *Revista E-Psi*, 5(2), 86-102.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183-203.
- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between affective, behavioral and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Psychology*, 5, 12-30.
- Pais-Ribeiro, J. L. (1998). *Psicologia e Saúde*. Lisboa: ISPA.
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2012). A medida positiva dos afetos: bem-estar subjetivo em pessoas casadas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(1), 11-20.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M., & Oliveira, A. L. (2000). O bem-estar subjetivo: estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4(2), 243-279.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.