



Bem-estar subjetivo da população portuguesa em 2018: um estudo sobre o florescimento psicológico

Subjective well-being of the Portuguese population in 2018: a study about psychological flourishing

Ana João Santos, Ana Rita Torres, Ausenda Machado, Mariana Neto

ana.carvalho@insa.min-saude.pt

Departamento de Epidemiologia, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal

_Resumo

A integração do conceito subjetivo de bem-estar na compreensão e contextualização de saúde, reflete a evidência do seu impacto no estado de saúde, qualidade de vida e longevidade. O Florescimento Psicológico (FP) é um conceito recente que capta o bem-estar subjetivo, entendido enquanto a vivência de emoções positivas e um funcionamento psicológico e social igualmente positivo. Este trabalho teve como objetivo descrever o FP na população portuguesa em 2018, total e estratificada por sexo, grupo etário, região, escolaridade e situação de trabalho. Utilizaram-se os dados do inquérito ao painel ECOS (Em Casa Observamos Saúde), conduzido no ano de 2018. A amostra (com base nas Unidades de Alojamento com telefone fixo e móvel) foi selecionada de modo a ser representativa das principais regiões. O número de respondentes incluídos na amostra final corresponde a 1131 indivíduos. A escala de FP indicou que 55,8% da população portuguesa apresentava bem-estar subjetivo, sentia-se bem consigo próprio e a funcionar de forma eficaz. As mulheres e os grupos etários mais velhos reportaram menos frequentemente FP, bem como os indivíduos com menos habilitações literárias e fora do mercado de trabalho (desempregados, estudantes e domésticos). Estes resultados sugerem subgrupos específicos com uma perceção menos positiva do seu bem-estar.

_Abstract

The inclusion of well-being, as a subjective concept, in health understanding and conceptualization, reflects further evidence of its impact on health status, quality of life and longevity. Psychological Flourishing (PF) is a recent concept that describes well-being as a measure of both positive emotions and positive psychological and social functioning. The study aimed to describe the PF in the Portuguese population in 2018, total and stratified by sex, age group, region, schooling, and work situation. The employed data is part of the ECOS study (Em Casa Observamos Saúde - At Home we Observe Health) conducted in 2018. The sample (based on Accommodation Units with fixed and mobile phones) was selected to be representative of the main regions. The final sample corresponds to 1131 individuals. The PF scale indicated that 55.8% of the Portuguese population perceived subjective well-being, as in feeling good about oneself and functioning effectively. Women and individuals in older age groups reported less frequently PF, as well as individuals with less years of schooling and without employment (unemployed, students and domestic). These results suggest specific subgroups with a less positive perception of their well-being.

_Introdução

A integração dos conceitos de bem-estar e de qualidade de vida na definição de saúde das populações é cada vez mais consensual e alinha-se com a definição da Organização Mundial de Saúde, de 1948, onde o “bem-estar” é afirmado como parte integral ⁽¹⁾.

O bem-estar, enquanto conceito inalienável desta perspetiva de saúde, é também um constructo subjetivo, na medida em que se trata da experiência subjetiva de felicidade ⁽²⁾. Conquanto o bem-estar reflita, para alguns, um conceito idealizado, não sendo uma medida suficientemente objetiva para ser usada como meta para os serviços de saúde ou enquanto indicador operacional de saúde; sabe-se que o bem-estar subjetivo influencia positivamente a saúde física e a saúde mental, com efeitos eventuais sobre a longevidade ⁽²⁾.

Efetivamente, durante vários anos, muitos investigadores estudaram diversas formas de bem-estar de forma individualizada, sendo que há pouco mais de uma década se começou a explorar o conceito de florescimento psicológico ⁽³⁾. O florescimento psicológico (*flourishing*), enquanto a vivência de emoções positivas e um funcionamento psicológico e social igualmente positivo ^(3,4), pode ser assim entendido como um estado onde o sujeito se sente bem e sente que funciona bem ou de forma eficaz ⁽⁴⁾. Este conceito integra duas perspetivas de bem-estar. Refere-se de um modo geral ao bem-estar emocional, incluindo emoções positivas, como o a balanço afetivo positivo, felicidade ou sentimentos prazerosos (bem-estar hedónico), bem como ao potencial humano, à capacidade e perspetiva de realização pessoal, crescimento pessoal e funcionamento eficaz (bem-estar eudemónico) ^(4,5).



Neste sentido, e numa perspectiva de medição da saúde dos indivíduos, é importante captar também esta dimensão do bem-estar.

_Objetivo

Descrever o florescimento psicológico na população portuguesa em 2018, total e estratificada por sexo, grupo etário, região NUTS II de residência, escolaridade e face à situação de trabalho.

_Métodos

Os dados utilizados são provenientes do inquérito ao painel ECOS (Em Casa Observamos Saúde), conduzido pelo Departamento de Epidemiologia do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) no ano de 2018, com período de recolha de 06/12/2018 a 06/02/2019 (6,7). A amostra, com delineamento probabilístico e multietápico, teve como base as Unidades de Alojamento (UA) de Portugal com telefone fixo e móvel, e foi selecionada de modo a ser representativa das populações das principais regiões (NUTS II de 1989 (8)) de Portugal em 2018. O número de respondentes incluídos na amostra final corresponde a 1131 indivíduos (6,7).

A escala de florescimento psicológico (*flourishing scale*), validada para Portugal (8), é constituída por oito *itens* que integram as diferentes componentes do FP que podem variar em sete pontos de uma escala do tipo Likert (de 1 que corresponde a “Discordo completamente” a 7 para “Concordo completamente”). A soma obtida pela pontuação dos diferentes *itens* corresponderá à riqueza psicológica, que varia entre 8 e 56. Utilizou-se a mediana da distribuição da pontuação como limite para a definição de caso de florescimento psicológico (9). Esta abordagem identifica os respondentes que terão assinalado as opções “Concordo” e “Concordo completamente” nos oito *itens* da escala.

Apresentam-se as estatísticas descritivas dos *itens* da escala, bem como as respetivas estimativas de florescimento psicológico (FP) ponderadas para a população portuguesa quanto à idade, sexo, região e desenho amostral dos casos de FP, estratificados por sexo, grupo etário,

região NUTS II de residência, escolaridade e situação face ao trabalho. Todas as análises estatísticas foram realizadas no programa informático STATA V.15.1 for Windows® (Stata Corp, College Station, TX, USA).

_Resultados

Os resultados da escala de florescimento psicológico variaram entre uma pontuação de 20 e de 56. A média obtida mostra pouca variação entre os diferentes *itens* (variou entre 5,39[IC: 5,25-5,52] e 6,22[IC: 6,15-6,28]) e indica que a população apresentou, em geral, a sua concordância com as diferentes afirmações (tabela 1). Entre todos os *itens*, a percepção de que se é competente (*Item 5*), de que se é respeitado (*Item 8*) e de se estar envolvido e interessado nas atividades diárias (*Item 3*) foram os *itens* que apresentaram uma melhor pontuação (proporção mais elevada de indivíduos a concordarem completamente). Já o otimismo em relação ao futuro (*Item 7*) foi o *item* que apresentou uma pontuação mais baixa.

Estimou-se que 55,8% [50,53-60,90] da população apresentava, em 2018, valores de FP acima do valor mediano de resposta, podendo ser classificados como casos de florescimento psicológico, com maiores recursos psicológicos e melhor funcionamento.

Valores indicativos de florescimento psicológico foram mais frequentemente reportados pelos homens do que pelas mulheres (59,6% vs. 52,4%) e nos grupos etários mais jovens (59,6% dos 18 aos 44 anos vs. 47,19% dos indivíduos com 65 e mais anos) (tabela 2). O valor é mais baixo no grupo com menos habilitações literárias (51,2%) e no grupo dos desempregados, estudantes ou domésticos (45,1%).

No plano regional, as estimativas não mostram grande variação entre as diferentes regiões. Os resultados variaram entre 53,4% e 58,9%, sendo as populações do Alentejo e da RA da Madeira as que apresentam os valores de estimativa pontual mais elevados, seguidas das populações do Algarve e do Centro.



Tabela 1: Descrição da proporção ponderada de respondentes de acordo com o grau de concordância com cada uma das oito afirmações para avaliação de florescimento psicológico na população portuguesa (painel ECOS 1998/1999).

Itens	1 %(IC95%)	2 %(IC95%)	3 %(IC95%)	4 %(IC95%)	5 %(IC95%)	6 %(IC95%)	7 %(IC95%)	Média %(IC95%)
1. Levo uma vida com propósito e significado	0,9 (0,2-2,6)	0,8 (0,4-1,6)	0,8 (0,3-1,8)	6,6 (4,6-9,5)	14,1 (10,8-18,2)	44,4 (39,6-49,6)	32,4 (27,6-37,6)	5,95 (5,84-6,06)
2. As minhas relações sociais dão-me suporte e são recompensadoras	0,5 (0,2-1,0)	1,2 (0,5-2,9)	1,8 (0,8-3,8)	5,4 (3,8-7,6)	16,4 (12,8-20,8)	49,5 (44,4-54,7)	25,2 (20,8-30,3)	5,86 (5,75-5,96)
3. Estou envolvido e interessado nas minhas atividades diárias	0,2 (0,03-0,4)	0,5 (0,02-1)	1,5 (0,7-3,3)	4,8 (2,9-7,7)	12,6 (9,5-16,5)	44,5 (39,4-49,6)	36,0 (31,1-41,2)	6,06 (5,97-6,16)
4. Contribuo ativamente para a felicidade e bem-estar dos outros	7e-0,4 (1e04 -0,5)	0,1 (0,4-2,8)	0,2 (0e04-0,7)	3,6 (1,9-6,3)	9,9 (7,1-13,8)	54,1 (48,9-59,2)	31,1 (26,6-35,9)	6,09 (6,00-6,18)
5. Sou competente e capaz de fazer as atividades que são importantes para mim	0,1 (7e-04-0,7)	0,4 (0,2-0,8)	1,6 (0,8-3,4)	3,4 (2,2-5,2)	8,0 (5,8-10,9)	50,2 (45-55,3)	36,4 (31,5-41,6)	6,15 (6,07-6,23)
6. Sou uma boa pessoa e vivo uma boa vida	—	1,3 (0,7-2,4)	1,1 (0,4-3,0)	3,3 (2,1-5,0)	13,6 (10,3-17,7)	54,1 (48,9-59,2)	26,7 (22,3-31,6)	5,98 (5,89-6,07)
7. Sou otimista acerca do meu futuro	0,9 (0,5-1,6)	3,8 (2,3-6,1)	3,6 (2,3-5,6)	17,9 (14,3-22,2)	17,9 (14,3-22,1)	33,1 (28,4-38,2)	22,8 (18,7-27,6)	5,39 (5,25-5,52)
8. As pessoas respeitam-me	2e-0,4	0,2 (3e-04-0,8)	0,9 (0,4-2,1)	1,0 (0,5-1,7)	8,7 (6,2-12,2)	53,1 (47,9-58,2)	36,1 (31,4-41,0)	6,22 (6,15-6,28)

Tabela 2: Florescimento psicológico em Portugal, por sexo, grupos etários, regiões NUTS II, nível de escolaridade e situação face ao trabalho na população portuguesa (estimativas), (painel ECOS 1998/1999).

Variáveis	n (amostra)	% ponderada	IC95%
Sexo			
Homens	231	59,60	51,21-67,46
Mulheres	362	52,41	45,90-58,83
Grupos etários			
18 aos 44	183	59,63	49,56-68,94
45 aos 64	237	57,08	49,54-64,30
65+ anos	173	47,19	39,77-54,74
Regiões			
Norte	91	55,78	45,28-65,79
Centro	83	56,22	46,29-65,67
Lisboa e Vale do Tejo	81	54,38	43,00-65,32
Alentejo	88	58,93	49,22-67,99
Algarve	85	56,18	45,45-66,35
RA Madeira	82	57,80	47,26-67,68
RA Açores	83	53,44	43,52-63,09

Variáveis	n (amostra)	% ponderada	IC95%
Nível de escolaridade			
Nenhum ou básico	315	51,16	44,16-58,11
Secundário	131	68,87	57,96-78,01
Superior	147	54,01	43,01-64,63
Situação face ao trabalho			
Trabalhador/a conta própria	54	56,87	38,31-73,69
Trabalhador/a conta de outrem	272	60,84	52,68-68,44
Reformado/a	193	50,91	43,68-58,10
Outros (doméstico/a, estudante, desempregado)	74	45,14	30,32-60,87



_Discussão

O bem-estar subjetivo avaliado pelo presente estudo indica que cerca de metade da população portuguesa apresentava valores indicativos de florescimento psicológico, tendo a grande maioria afirmado concordar com afirmações positivas sobre o seu bem-estar emocional e sobre o seu funcionamento.

Neste estudo, e tal como observado para outros aspetos e determinantes de saúde ⁽²⁾ são as mulheres e os grupos etários mais velhos que reportam menos frequentemente FP, bem como os indivíduos com menos habilitações literárias e fora do mercado de trabalho (desempregados, estudantes e domésticos). De facto, Schotanus-Dijkstra ⁽¹⁰⁾ fazem uma revisão dos fatores associados ao bem-estar, tendo identificado um conjunto substancial de literatura a indicar que características como o género, o nível de ensino e o emprego remunerado estão relacionados ao bem-estar subjetivo e ao bem-estar psicológico. Já estudos especificamente realizados sobre o florescimento psicológico indicam que os homens, adultos entre 45 e 54 anos, indivíduos com 16 ou mais anos de educação e os casados tinham maior probabilidade de florescer ^(4,5,10).

Tratando-se o bem-estar subjetivo não apenas de um resultado desejável, mas também de um importante fator associado à saúde física, longevidade e qualidade de vida ⁽³⁾, é necessário continuar a explorar a associação entre as características sociodemográficas identificadas e estes aspetos.

_Conclusão

Os resultados deste estudo indicam que cerca de metade da população portuguesa, em 2018, apresentava bem-estar subjetivo, sentia-se bem consigo próprio e a funcionar de forma eficaz. Alguns subgrupos específicos da população manifestam menos frequentemente este bem-estar: as mulheres; os indivíduos com 65 e mais anos; os indivíduos com menos habilitações literárias e fora do mercado de trabalho (desempregados, estudantes e domésticos).

Referências bibliográficas:

- (1) World Health Organization. Basic documents. Geneva: WHO, 1984.
- (2) Quartilho MJR. Qualidade de vida, felicidade, saúde, bem-estar, satisfação. Pessoas, sociedades, culturas. Que importa?. In: Fundação C. Canavarro MC, Serra V (eds). Qualidade de vida e saúde: uma abordagem na perspetiva da Organização Mundial da Saúde. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2010, pp. 55-126.
- (3) Francisco R, Raposo B, Sesifredo M. Promoção da Saúde e Bem-Estar dos Adolescentes: uma Via para o Florescimento?. *Psychol Pract Res J*. 2018;1(1):S34-35. (Comunicação Oral, 4º Congresso Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2018). <https://doi.org/10.33525/pprj.v1i1.63>
- (4) Keyes CL. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav*. 2002 Jun;43(2):207-22.
- (5) Keyes CLM, Fredrickson BL, Park N. Positive psychology and the quality of life. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ (eds). *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Dordrecht: Springer, 2012, pp. 99-112. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_5
- (6) Santos AJ, Torres AR, Machado A, et al. Saúde e bem-estar da população portuguesa em 2018. Lisboa: INSA, 2020.
- (7) Machado A, Roquette R, Sousa-Uva M, et al. Em Casa Observamos Saúde (ECOS) por telefone e via eletrónica: resultados da implementação da 1ª vaga de 2016. *Boletim Epidemiológico Observações*. 2016 maio-agosto;5(16):18-11. <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/3887>
- (8) Silva Aj, Caetano A. Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Soc Indic Res*. 2013;110(2):469-78. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-011-9938-y>
- (9) Hone LC, Jarden A, Schofield GM, et al. Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *Int J Wellbeing*. 2014;4(1):62-90. <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/286>
- (10) Schotanus-Dijkstra M, Pieterse ME, Drossaert CHC, et al. What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *J Happiness Stud*. 2016;17(4):1351-70. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-015-9647-3>