

CADERNOS

[NÚMERO 02 AGOSTO 2025]

informa

REVISTA CIENTÍFICA DO INSTITUTO INFORMA



QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

AS DESCOBERTAS DA CIÊNCIA
PARA O VIVER MELHOR

NOTAS DO EDITOR

Para baixar o PDF dos artigos da revista científica do Instituto Informa em seu smartphone ou tablet, escaneie o QR Code disponível na versão online da edição.

Para mais informações, entre em contato pelo telefone (21) 99968-9778 ou e-mail fabiogomes@institutoinforma.com.br.

Esta edição dos Cadernos Informa aprofunda o debate sobre qualidade de vida a partir das evidências mais recentes sobre bem-estar. As resenhas temáticas se organizam pelos domínios do WHOQOL – como saúde física, estado psicológico, relações sociais e ambiente. O objetivo é traduzir estudos nacionais e internacionais em linguagem acessível para gestores. Uma ponte entre ciência, políticas públicas e experiência social.

EQUIPE EDITORIAL

Coordenação: Fábio da Silva Gomes

Editor: Fábio Vasconcellos

Produção textual: Equipe Instituto Informa

Diagramação: Letycia Almeida e Riann Amaro

Revisão e produção: Tainara Holanda

CONSELHO EDITORIAL

Felipe Borba

Doutor em Ciência Política pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (IESP-UERJ). Atualmente, ele é professor Associado I do Departamento de Estudos Políticos e coordenador do Programa de Pós-graduação em Ciência Política (PPGCP) da UNIRIO. Entre 2008 e 2009, foi pesquisador visitante na Universidade da Califórnia, em San Diego. Felipe Borba coordena o GIEL – Grupo de Investigação Eleitoral da UNIRIO e a Potentia – Empresa Júnior dos alunos de ciência política da UNIRIO, e é editor do boletim trimestral do OVPE – Observatório da Violência Política e Eleitoral. Desde 2018, é bolsista do Programa Jovem Cientista do Nosso Estado da Faperj, e desde 2020, bolsista produtividade do CNPq (PQ-2). No biênio 2017-2018, atuou como vice-diretor da Regional Sudeste da Associação Brasileira de Ciência Política. Tem experiência em Ciência Política, com ênfase em Estudos Eleitorais e Partidos Políticos. Trabalha com temas como democracia, eleições, comportamento político, política local, propaganda negativa, Horário Gratuito de Propaganda Eleitoral e violência política.

Guilherme Caldas de Castro

Graduado em Estatística pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (1985), mestrado em Engenharia de Transportes pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1993), especialização em Design and Innovation Thinking por Stanford – USA (2012), doutorado em Políticas Públicas e Formação Humana pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (2014) e pós-doutorado pela Universidade do Porto (Portugal – 2018). Atualmente é professor da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Tem experiência na área de Probabilidade e Estatística, com ênfase em Pesquisa de Mercado, atuando principalmente nos seguintes temas: pesquisa de mercado, marketing, pesquisa de opinião, clima organizacional, comportamento do consumidor e montagem de cenários futuros. Vem se dedicando a discussão sobre a mobilidade social, em especial da classe média brasileira – tema da tese de doutorado.

Helio Furtado

Pós-Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (2017). Possui Doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro-UTAD, Portugal (2011), reconhecido no Brasil pela Universidade Estadual de Campinas (2015). Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco-UCB (2003), e ele é graduado em Educação Física (1988). É Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Ele atua como professor da Universidade Castelo Branco – UCB, coordenador da Universidade Aberta da Terceira Idade – UCB, e líder do grupo de pesquisa do CNPq – Núcleo de Estudos e

REVISTA CIENTÍFICA DO INSTITUTO INFORMA
[recurso eletrônico]. – v. 02 (2025). – São Paulo, SP:
Instituto Informa
Instituto Informa – Estudos avançados, 2025
1 recurso online: il.
Semestral
Acesso: <https://cadernos.institutoinforma.com.br>
1. Periódico Científico. I. Instituto Informa – Estudos
Avançados
Alameda Tocantins, 75, 1210, Barueri – São Paulo
Cep: 04545-930 – São Paulo, SP
Telefones: 55 (21) 99968-9778
<https://institutoinforma.com.br/o-instituto-informa>

Pesquisas sobre Envelhecimento - NEP-Rio. É também membro da International Federation on Ageing (IFA) e do European College of Sport Science (ECSS). Temas de interesse hidroginástica, idoso, envelhecimento, demografia, qualidade de vida, gestão de saúde, promoção da saúde, prevenção das DCNTs e políticas públicas.

Igor Barenboim

Ph.D e Mestrado em Economia pela Harvard University, Cambridge, MA, EUA, e é economista formado na PUC, Rio de Janeiro. Já integrou Conselhos Fiscais e de Administração e foi professor na FGV/EESP no Mestrado Profissional em Economia e Finanças. É autor de diversos artigos de economia publicados em revistas, livros e jornais tanto nacionais quanto internacionais. No Ministério da Fazenda, desempenhou a função de secretário-adjunto de política econômica, sendo responsável por propor, avaliar e aprovar regulamentações com impacto na economia nacional. Participou ainda de reuniões do Conselho Monetário Nacional (CMN) e da Comissão de Moeda e Crédito (COMOC).

Juedir Teixeira

Doutor em Administração. Ele se graduou em Ciências Administrativas em 1979, e obteve seu mestrado em 2017 e doutorado em 2018 em Gestão Estratégica de Negócios pela Universidade Nacional de Missões - UNAM-Argentina. Atualmente, é coordenador de MBA e professor na Universidade Cândido Mendes, além de ser professor na Fundação Getúlio Vargas. Tem experiência em Administração, com ênfase em indicadores de desempenho, avaliação de desempenho, planejamento estratégico, eficiência organizacional, atributos do produto e comportamento do consumidor.

Julio Macedo

Doutor em Educação pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), com titulação entre 2020 e 2023. É graduado em Administração de Empresas (1998-2003) pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) e possui mestrado em Gestão e Estratégia em Negócios (UFRRJ 2004-2006). Tem experiência profissional incluí atuação como Administrador e Consultor no Banco Itaú S/A, Aché Laboratórios Farmacêuticos, Laboratório Eurofarma e Petrobras S/A. Foi professor na UNICARIOCA e Universidade Veiga de Almeida (UVA), e em 2014, atuou como orientador no curso de especialização em Gestão de Organização Pública em Saúde-PNAP-EaD-UAB/CAPES. Atualmente, é Professor no Departamento de Estratégia e Gestão, e Professor Bolsista no curso EAD de Administração de Empresas pela UFRRJ-consórcio CECIERJ-CEDERJ. Também ocupa os cargos de Diretor de Extensão da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura na UNIRIO e Coordenador do curso de graduação em Administração Pública - UNIRIO.

Luciana Veiga

Graduada em Jornalismo pela UFJF (1993), com mestrado (1996) e doutorado (2001) em Ciência Política pelo IUPERJ. Ela realizou um estágio de pós-doutorado na Universidade da Califórnia, Irvine em 2013. Atualmente, é professora titular no Departamento de Estudos Políticos da UNIRIO e docente na Escola de Comunicação, Mídia e Informação da FGV. Foi professora visitante na Universidade de Granada (2021) e visiting scholar na University of Illinois (2016) e York University (2010). Atuou como coordenadora dos Programas de Pós-Graduação em Ciência Política da UNIRIO (2017-2020) e UFPR (2010-2012). Além disso, foi presidente da COMPOLÍTICA (2011-2013) e da ABCP (2020-2022), e ocupou cargos de destaque em associações e grupos de trabalho como a ANPOCS e ALACIP. Tem experiência nos temas comportamento político, comunicação política e América Latina.

Patricia Corado

Graduada em Letras (2000), mestrado (2005) e doutorado (2009) em Letras pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Realizou um pós-doutorado em 2014 na Universidade do Estado do Rio de Janeiro e um segundo pós-doutorado em 2020 na Universidade Federal Fluminense, com ênfase em Análise Semiolinguística do Discurso. Atualmente, é professora titular do Instituto Federal Fluminense. Tem experiência na área de Letra, com foco em Língua, discurso e ideologia.

APRESENTAÇÃO

Fábio da Silva Gomes	5
----------------------	---

EDITORIAL

Fábio Vasconcellos	7
--------------------	---

RESENHAS

WHOQOL como instrumento para avaliar a qualidade de vida	9
--	---

O conceito de bem-estar e qualidade de vida: complementariedade e diferenças	15
---	----

Inatividade física e os efeitos sobre a qualidade de vida	19
---	----

Os impactos positivos e negativos do trabalho e da renda	25
--	----

O debate (inconcluso) sobre uso de mídias digitais e os efeitos no bem-estar	31
---	----

Envelhecimento: o impacto do isolamento social e as oportunidades por meio da tecnologia	37
---	----

Capital social, meio ambiente e conexões: um olhar multidimensional sobre o bem-estar	43
--	----

RELATÓRIO

Avaliação do Bem-Estar: Pesquisa Quantitativa Nacional	49
--	----

BEM-ESTAR: TEMA ESSENCIAL PARA PESQUISADORES E DECISORES

O conceito de bem-estar apresenta um paradoxo interessante. De um lado, em sua dimensão genérica, ele une a maioria das pessoas pelo desejo comum de alcançá-lo. Por outro, em uma dimensão específica, distingue cada indivíduo pela forma como o define. Esse paradoxo promove complexidades e desafios nos estudos sobre o tema. Diante desse cenário, temos dedicado esforço financeiro, físico e intelectual para decifrar fatores que possam auxiliar os promotores de bem-estar, tanto em iniciativas públicas quanto privadas.

Esta segunda edição da revista Cadernos Informa é dedicada ao tema do bem-estar em duas frentes: 1) resenhas de artigos publicados em revistas científicas; e 2) uma pesquisa nacional com a aplicação do método WHOQOL-BREF. Os artigos retratam diretamente o método WHOQOL ou temas de sua abordagem. A escolha do método para esta edição teve como objetivo retratar a relação do brasileiro com o conceito de bem-estar na dimensão específica de seu interesse e/ou demanda. Com a segmentação do perfil dos respondentes, a pesquisa apresenta achados muito interessantes.

Nosso interesse pelo tema do bem-estar nasceu de pesquisas práticas e teóricas. Nos últimos dez anos, em todas as pesquisas qualitativas do Instituto Informa, o tema foi abordado de forma recorrente: em “aquecimentos” de discussões de grupos, em entrevistas em profundidade ou como

objeto central da investigação. Para o Instituto Informa, o bem-estar se apresenta como eixo central de nossas lutas sociológicas. Em nossa visão, o conceito de bem-estar é fundamental para pesquisas sobre reputação, opinião pública, avaliação de governos, consumo, entre outros.

Em nossas pesquisas, percebemos nos relatos dos públicos angústias e expectativas sobre a própria vida. Observamos variações de temas, intensidades, zonas de tolerância e dores pontuais. Na perspectiva de cada um, o desejo por bem-estar é uníssono. Em algumas realidades sociais, a desesperança é tão severa que a súplica por bem-estar se resume à garantia do básico para a subsistência. Em outro extremo, o bem-estar é assegurado pelas providências próprias de cada um.

Qualquer gestor de alto nível, de instituições públicas ou privadas, deve considerar o bem-estar nas tomadas de decisão, seja em relação ao público interno, externo ou a clientes em potencial (prospects). Esta publicação, além de contribuir para que os decisores obtenham resultados mais potentes, materializa a missão do Instituto Informa na promoção do bem-estar de forma direta ou indireta.

Fábio da Silva Gomes
Diretor-Presidente do Instituto Informa



PREZADOS LEITORES

É com grande satisfação que apresentamos a segunda edição do Cadernos Informa, um esforço contínuo da nossa equipe para levar conhecimento científico em uma linguagem acessível à sociedade e tomadores de decisão. Foram semanas de muito trabalho para mapear pesquisas nos melhores periódicos acadêmicos nacionais e internacionais que tratassem o tema bem-estar e qualidade de vida, e transformar tudo isso em resenhas que ajudem o nosso entendimento sobre esses dois tópicos.

Há anos o Instituto Informa vem produzindo estudos e surveys sobre bem-estar e qualidade de vida, buscando entender seus fatores objetivos e a maneira pela qual a população percebe a sua condição de vida, variável que poderíamos classificar como fatores subjetivos.

Nesta edição, recorremos a uma metodologia criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1993 para orientar a busca e a produção das resenhas. O WHOQOL-Bref é uma abreviação em inglês para o questionário desenvolvido pela OMS para avaliar a qualidade de vida da população em diferentes contextos culturais.

Desde a sua criação, esse instrumento passou por melhorias e hoje é amplamente aceito e aplicável pelo mundo científico em diferentes partes do mundo, inclusive no Brasil. O WHOQOL-Bref parte de uma visão multidimensional do conceito de qualidade de vida que vem a ser “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

A partir dessa visão, o WHOQOL define os domínios que orientam os estudos sobre qualidade de vida, como o físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Com a proposta do WHOQOL, fizemos uma ampla busca de estudos e publicações acadêmicas que tratassem do tema do bem-estar ou qualidade de vida, considerando ao menos um desses domínios.

O critério de escolha dos artigos científicos combinou, na medida do possível, o volume de citações dos estudos, o prestígio da revista acadêmica em que o estudo foi publicado e as pesquisas mais atuais sobre os domínios listados no WHOQOL.

Sobre a metodologia utilizada, uma nota importante em nome da transparência acadêmica. O processo de busca e análise dos textos originais contou com o uso de Inteligência Artificial (IA), mas a partir de um rigoroso processo de validação humana em três estágios.

Além da pesquisa manual em grandes portais e revistas nacionais e internacionais, utilizamos as ferramentas ResearchRabbit e o Inciteful para localizar artigos mais citados e/ou mais atuais que tratassem dos temas bem-estar e qualidade de vida. Após o mapeamento, foram feitas análises individuais das pesquisas que mais se ajustavam ao propósito desta edição (primeiro estágio de validação).

Na sequência, utilizamos a IA NotebookLM para organizar os achados, todos eles devidamente validados por revisão humana (segundo estágio). Por fim, essa ferramenta também foi utilizada para auxiliar na estrutura das resenhas de forma a melhorar a legibilidade textual. Após esse processo, revisamos e editamos todos os conteúdos manualmente, de modo que assumimos total responsabilidade por todo material (terceiro estágio).

Com esse processo, chegamos a sete resenhas, que contemplam mais de um estudo, todos eles com forte aderência à discussão sobre os fatores que levam ou prejudicam o bem-estar e à qualidade de vida das pessoas. Na primeira resenha (WHOQOL como instrumento para avaliar a qualidade de vida), contudo, apresentamos a história dessa metodologia, ajudando a contextualizar o tema para o leitor. Em “O conceito de bem-estar e qualidade de vida: complementariedade e diferenças” avançamos com uma melhor definição desses dois conceitos que, na verdade, são interligados, mas apresentam pequenas diferenças importantes de serem observadas.

A partir da terceira resenha “Inatividade física e os efeitos sobre a qualidade de vida”, passamos a examinar mais diretamente os achados das pesquisas sobre os domínios do WHOQOL e seus impactos na qualidade de vida das pessoas. Nesse texto, o leitor terá a oportunidade de conhecer mais sobre como o problema da inatividade física, tema que tem mobilizado a OMS, tem efeitos substantivos também sobre o bem-estar das pessoas. A quarta resenha abordamos um conjunto de estudos que apontam os efeitos do trabalho e da renda na qualidade de vida, sobretudo em um ambiente de contante transformação após a pandemia da Covid-19.

No quinto texto, abordamos um tema que ganhou muita relevância nos últimos anos. “O debate (inconcluso) sobre uso de mídias digitais e os efeitos no bem-estar” apresenta os achados mais recentes sobre como o mundo das telas tem afetado a nossa qualidade de vida, em especial a dos mais jovens”. É uma leitura essencial para famílias ou tomadores de decisão no campo da educação.

Com uma população em vários países vivendo mais, inclusive no Brasil, o tema do envelhecimento e qualidade de vida não poderia ficar de fora desta edição. Desse modo, a sexta resenha “Envelhecimento: o impacto do isolamento social e as oportunidades por meio da tecnologia” aborda essa questão, buscando compreender como os novos estilos de vida, com uso de tecnologia e, muitas vezes, com o isolamento familiar, podem impactar o bem-estar dos mais velhos.

Finalmente, em “Capital social, meio ambiente e conexões: um olhar multidimensional sobre o bem-estar” apresentamos estudos que procuraram examinar o bem-estar a partir de diversos fatores que se interligam e podem promover qualidade de vida. Os temas do capital social e as conexões familiares e sociais têm sido fonte de atenção de estudos da sociologia, mas há tempos são considerados também nas pesquisas sobre qualidade de vida no campo da psicologia.

No último tópico, apresentamos o relatório de pesquisa de um survey produzido pelo Instituto Informa, que buscou aplicar a metodologia WHOQOL para compreender como os brasileiros avaliam a sua qualidade de vida. Trata-se de um material valioso para gestores, tomadores de decisão e a sociedade brasileira. Os dados ilustram com clareza como avaliamos hoje o nosso bem-estar e como os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente são fatores determinantes nesse processo.

Boa leitura!

Fábio Vasconcellos (editor)



WHOQOL COMO INSTRUMENTO PARA AVALIAR A QUALIDADE DE VIDA

Metodologia da OMS, referendada por pesquisas acadêmicas, adota visão multidimensional da percepção sobre a saúde, contemplando aspectos físicos, mentais, sociais e ambientais.

A busca por uma compreensão mais holística da saúde, que transcenda a mera ausência de doença, tem sido uma prioridade da Organização Mundial da Saúde (OMS) desde a sua fundação em 1946. É nesse contexto que a OMS passou a defender que o sentido de saúde deveria ser mais amplo, contemplando o bem-estar físico, mental e social. Essa visão, contudo, contrastava com uma ampla gama de estudos e medidas de controle de doenças que continuavam a predominar no campo da medicina. Esse cenário, no entanto, começou a mudar nas últimas décadas do século XX, quando a comunidade internacional passou a direcionar atenção para o desenvolvimento de instrumentos capazes de avaliar o bem-estar e a qualidade de vida (QV), tanto no âmbito individual quanto social. A mudança foi gradual, mas significativa.

Embora tenha havido o reconhecimento de se avaliar o bem-estar e qualidade de vida, os instrumentos de avaliação desses dois conceitos

continuaram por um bom tempo restritos a contextos de países da Europa e dos Estados Unidos. Aspectos culturais locais colocavam em dúvida a aplicação dos métodos de avaliação em outros países. É nesse ambiente de debate acadêmico que nasce em 1993 o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL, sigla em inglês), com a finalidade de apresentar uma nova metodologia para os estudos sobre QV.

Sob a coordenação de John Orley, o grupo, formado por pesquisadores de 15 países, entre eles o Brasil, partiu de uma compreensão fundamental de qualidade de vida:

“a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Essa definição ressaltava aspectos importantes para a aplicação de estudos em outros países, porque considerava a natureza subjetiva e multidimensional do conceito, centrada na percepção do próprio indivíduo, e não em avaliações objetivas ou de terceiros.

O avanço da metodologia WHOQOL-100

O chamado WHOQOL-100, como ficou conhecido o documento produzido pela equipe de Orley, consistiu em um instrumento abrangente com cem questões sobre qualidade de vida, distribuídas em seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais.

A metodologia era inovadora. Como envolvia a colaboração simultânea de diversos centros de pesquisa em culturas distintas, foi possível lidar com as questões de padronização, equivalência e tradução desde as fases iniciais do projeto. Por volta de 1998, o WHOQOL-100 já estava consolidado e disponível em 20 idiomas diferentes, inclusive em português.

No Brasil, a metodologia WHOQOL-100 foi testada, pela primeira vez, em Porto Alegre, por uma equipe de pesquisadores lideradas por Marcelo P. A. Fleck, do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Faculdade de Medicina do Rio Grande do Sul. O estudo “Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100)” apresentou resultados consistentes para a nova metodologia de avaliação da qualidade de vida. No artigo que hoje é uma referência na área dos estudos de QV, Fleck e sua equipe afirmam que o WHOQOL “mostrou bom desempenho psicométrico” e que o instrumento estava em condições de ser usado no Brasil.

Necessidade de novos ajustes levou ao WHOQOL-bref

Apesar da abrangência do WHOQOL-100, a comunidade científica debatia a necessidade de um instrumento mais conciso para grandes estudos epidemiológicos. É nesse sentido que nasce a versão abreviada, o chamado WHOQOL-bref. Lançado em dezembro de 1996, o documento contém 26 questões — duas gerais sobre QV e 24 representando cada faceta do instrumento original — organizadas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A seleção das questões foi criteriosa, considerando tanto aspectos psicométricos quanto conceituais para preservar o caráter abrangente do WHOQOL-100.

No domínio físico, a metodologia procura abordar a percepção do indivíduo sobre sua saúde corporal e capacidade funcional. Nesse sentido, esse domínio inclui facetas como dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou tratamentos, e capacidade de trabalho. Segundo os autores do WHOQOL-bref, a relevância deste domínio para a qualidade de vida reside na sua capacidade de refletir o bem-estar físico e a funcionalidade diária, sendo fundamental para a autonomia e o desempenho de tarefas essenciais.

O domínio psicológico, por sua vez, concentra-se nos aspectos mentais e emocionais, incluindo a espiritualidade. As facetas envolvem sentimentos positivos, a capacidade de pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos e espiritualidade/religião/crenças pessoais. Este domínio é crucial para a qualidade de vida ao capturar o estado emocional e cognitivo do indivíduo, bem como sua percepção de valor próprio e sentido de vida. Mais do

que isso. É um domínio que se correlaciona significativamente com outros instrumentos de avaliação de depressão e desesperança, sendo, portanto, um modelo que contribui para validade na medição do bem-estar psicológico.

No domínio relações sociais, o método de avaliação explora as interações e o suporte que o indivíduo recebe de seu círculo social. As facetas contempladas envolvem relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual. Este domínio é importante para a qualidade de vida porque as conexões sociais e o apoio interpessoal são vistos como componentes essenciais do bem-estar humano.

Finalmente, o domínio meio ambiente avalia a percepção do indivíduo sobre o contexto em que vive e os recursos disponíveis. Nesse sentido, inclui segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais (disponibilidade e qualidade), oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte. A relevância deste domínio para a qualidade de vida reside na compreensão de como fatores externos e a disponibilidade de recursos influenciam o bem-estar diário do indivíduo.

Em resumo, a relação desses domínios com a qualidade de vida baseia-se na premissa de que a QV é um conceito multidimensional e subjetivo.

O WHOQOL-bref foi construído para capturar essa complexidade por meio de domínios que representam aspectos essenciais da experiência humana, desde o funcionamento físico e o estado psicológico até as interações sociais e o ambiente externo, buscando uma avaliação abrangente e psicometricamente sólida.

Aplicações da metodologia no Brasil

A história do modelo WHOQOL-bref e suas mais diversas aplicações mostra, nesse sentido, que este instrumento pode ser um poderoso aliado no planejamento e aplicação de políticas públicas mais eficientes na promoção do bem-estar e da qualidade de vida da população.

Fatores sociodemográficos e ambientais podem influenciar significativamente a percepção da QV das pessoas e, portanto, indicar onde, como e de que maneira o poder público ou mesmo empresas e gestores podem atuar para melhorar a qualidade de vida.

O estudo “Qualidade de vida e características associadas: aplicação do WHOQOL-Bref no contexto da Atenção Primária”, publicado em 2017, indicou, por exemplo, que comunidades vulneráveis de Belo Horizonte apresentavam as menores médias de QV no domínio “ambiente”, indicando a necessidade de investimentos em planejamento urbano. Variáveis como ser mulher (associada a pior QV psicológica), viver sem companheiro (pior QV em relações sociais), baixa escolaridade, ausência de renda própria, tabagismo, doenças crônicas e autopercepção negativa da saúde também foram consistentemente ligadas a uma piora na qualidade de vida.

Mais recentemente, Arar e colegas (2023) avaliaram a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes de medicina de uma escola médica durante o isolamento social na pandemia da Covid-19. Os pesquisadores aplicaram o questionário WHOQOL-Bref e identificaram uma redução significativa no domínio “relações sociais”, atribuída ao confinamento e à fragilização dos vínculos sociais.

Além disso, eles observaram uma queda nos escores médios de QV em outros domínios, como o psicológico, correlacionada a um aumento nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

A trajetória do WHOQOL demonstra, portanto, um compromisso contínuo da comunidade científica em oferecer ferramentas robustas e transculturais para avaliar a complexa e subjetiva qualidade de vida.

Desde sua concepção original até as aplicações em diferentes pesquisas, o WHOQOL tem se afirmado como um instrumento valioso para a avaliação da qualidade de vida da população. É também um modelo que permite gestores obterem informações mais precisas a partir de uma perspectiva multidimensional para compreender as necessidades dos moradores e a aplicação mais eficiente e direcionada dos recursos públicos em políticas que transformem de fato a vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

FLECK, Marcelo P. A.; LOUSADA, Sérgio; XAVIER, Martha; CHACHAMOVICH, Eduardo; VIEIRA, Guilherme; SANTOS, Lyssandra; PINZON, Vanessa. 1999. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). *Revista de Saúde Pública*. São Paulo, v. 33, n. 2, p. 198-205. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101999000200012>. Acessado em 10/06/2025.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. 2000. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100004>. Acessado em 15/06/2025.

FREITAS, Pedro Henrique Batista de; MEIRELES, Adriana Lúcia; ABREU, Mery Natali Silva; BARBOSA, Bruna Carolina Rafael; PAULA, Waléria de; CARDOSO, Clareci Silva. 2023. Avaliação da qualidade de vida e saúde mental de estudantes da saúde durante a pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Brasília, v. 76, n. Suppl 1, p. e20230068. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0068pt>. Acessado em 15/06/2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 1996. WHOQOL-Bref Field Trial Version. Genebra. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOL-BREF>. Acessado em 11/06/2025.





O CONCEITO DE BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA: COMPLEMENTARIEDADE E DIFERENÇAS

Campo da psicologia foi essencial para redefinir os dois termos a partir de 1960, contribuindo para orientar metodologias, pesquisas aplicadas e a elaboração de políticas públicas mais eficientes.

Nas últimas seis décadas, os termos “qualidade de vida” e “bem-estar” deixaram de ser expressões vagas ou restritas ao vocabulário da autoajuda para se tornarem conceitos centrais no debate científico. Em meio a um mundo que lida com crises sanitárias, mudanças climáticas e transformações nas formas de viver e trabalhar, a ciência passou a investigar com mais rigor o que, de fato, significa viver bem.

A trajetória desses dois conceitos ilustra um esforço do pensamento científico — da medicina à psicologia, da economia à neurociência — para chegar a definições com maior capacidade descritiva. Embora sejam tratados muitas vezes como sinônimos, Qualidade de Vida (QV) e Bem-Estar (BE), como são abordados no meio acadêmico, apresentam histórias e matizes próprias, mas que se interligam e se influenciam mutuamente. São, portanto, dois conceitos que hoje ajudam a orientar decisões, desenhar cidades, repensar o trabalho e promover uma vida mais plena.

Em suas trajetórias, o uso desses conceitos variou bastante. Na década de 60, nos Estados Unidos, “qualidade de vida” estava presente no debate político e social. Mas o seu sentido estava associado a uma ideia de “vida boa”, abordagem muito associada ao planejamento e aplicação de políticas governamentais. Nesse contexto, os indicadores primários de QV eram predominantemente econômicos, aceção que, progressivamente, deixou de ser utilizado à medida que os estudos demonstravam que a prosperidade financeira não assegurava necessariamente bem-estar de uma nação.

É nessa trajetória que passam a ser incorporados à avaliação de “bem-estar”, aspectos sociais, como educação, renda e moradia.

No âmbito da medicina, o termo “qualidade de vida” já circulava na década de 1930. A preocupação transcendeu a simples extensão da vida dos pacientes, questionando-se as condições resultantes de tratamentos que,

embora salvassem vidas, poderiam comprometer a QV diária. A medicina, antes focada na cura e na sobrevivência, passou a considerar a QV durante o tratamento em virtude dos efeitos colaterais de diversas intervenções.

Em outras palavras, mesmo que o tratamento garantisse a sobrevivência, ele poderia acarretar sofrimento, hospitalizações prolongadas e procedimentos que impactavam diretamente a qualidade de vida do paciente. Nesse contexto, uma perspectiva mais holística começou a tomar forma, advogando que os benefícios de um tratamento deveriam invariavelmente superar o sofrimento por ele causado.

A psicologia e a noção de Bem-Estar Subjetivo

Paralelamente, o estudo do bem-estar ganhou força na psicologia por volta dos anos 60. Esse avanço ocorreu em meio a profundas transformações sociais e à crescente necessidade de estabelecer indicadores sociais de qualidade de vida. Àquela época, havia uma notável lacuna no conhecimento sobre aspectos positivos, como saúde mental e felicidade, contrastando com a profusão de estudos sobre doenças e sofrimento. É nessa conjuntura que o psicólogo e pesquisador americano Edward Francis Diener, mais conhecido como Ed Diener, vai propor o conceito de Bem-Estar Subjetivo (BES).

O BES compreende um conjunto de experiências internas, abrangendo emoções, níveis de satisfação e a avaliação geral da vida. Seus três pilares são a satisfação com a vida, um elevado nível de emoções positivas e um baixo nível de emoções negativas. Essa concepção alinhava-se à tradição que valoriza o prazer, o contentamento e a satisfação de desejos, além da busca por evitar a dor.

Nesse sentido, a emoção positiva configura-se como uma experiência de satisfação momentânea, marcada por energia, excitação e engajamento ativo. É uma emoção transitória, caracterizada por prazer e dinamismo, mais uma manifestação imediata do que uma reflexão. Por sua vez, a emoção negativa é um estado passageiro de desconforto, que engloba sentimentos como tensão, tristeza, irritação, desânimo e outras sensações que perturbam o equilíbrio emocional. Nas palavras de Diener:

“O Bem-Estar Subjetivo refere-se às avaliações que as pessoas fazem das suas vidas – avaliações que são tanto afetivas quanto cognitivas. As pessoas experimentam abundante BES quando sentem muitas emoções agradáveis e poucas desagradáveis, quando estão envolvidas em atividades interessantes, quando experimentam muitos prazeres e poucas dores, e quando estão satisfeitas com as suas vidas. Existem características adicionais de uma vida valiosa e de saúde mental, mas o campo do BES foca-se nas próprias avaliações das pessoas sobre as suas vidas” Diener (2000, p. 34)

O Bem-Estar Psicológico, de Carol Ryff

Outro marco significativo no conceito de bem-estar surgiu na década de 1980, com a proposta do Bem-Estar Psicológico (BEP) de Carol D. Ryff (1989). Naquele período, muitos pesquisadores consideravam que o conceito de bem-estar era um tanto impreciso, sendo empregado de forma arbitrária em diversas áreas da psicologia. Ryff (1989) buscou apresentar uma estrutura teórica para o bem-estar psicológico, criticando a insuficiência de fundamentação dos estudos anteriores, que não aprofundavam, na sua visão, a essência do que realmente constituía o bem-estar psicológico.

Assim, o BEP proposto por Ryff compreende seis dimensões essenciais, oriundas de teorias do desenvolvimento humano, da psicologia humanista-existencial e da saúde mental: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. Essa proposição inaugurou, nesse sentido, um novo campo de estudo para o bem-estar, diferenciando-se do conceito de Bem-Estar Subjetivo.

Nesse sentido, as investigações sobre os fatores que influenciam o BEP (desenvolvimento, psicossociais e sociodemográficos) revelaram três descobertas cruciais. Primeiro, o amadurecimento associa-se a uma maior segurança nas convicções pessoais e a uma capacidade aprimorada de adaptação ao ambiente, embora possa também indicar menor engajamento em novas metas e crescimento pessoal. Em segundo lugar, existe uma relação inversa entre desigualdade social e BEP: quanto melhores as condições socioeconômicas, maiores os níveis desse bem-estar. Por fim, no que concerne à personalidade, a influência no BEP transcende os traços tradicionais como neuroticismo e extroversão, evidenciando uma interação mais complexa do que em outras medidas de bem-estar.

Uma visão contemporânea de Qualidade de Vida

O panorama histórico desses dois conceitos mostra que a trajetória do BES e do BEP foi determinante para a consolidação do conceito de Qualidade de Vida. Ao transformá-lo de uma avaliação predominantemente objetiva ou biomédica para algo mais abrangente, subjetivo e multidimensional, os pesquisadores propiciaram uma compreensão mais rica e aplicável da QV em distintos contextos. Conceitualmente, a Qualidade de Vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), refere-se à percepção

individual da sua posição na vida, inserida no contexto cultural e de valores em que se vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Essa definição abarca diversas dimensões, extrapolando a mera ausência de doenças ou de condições puramente materiais. A QV considera tanto aspectos subjetivos (como bem-estar, felicidade e realização pessoal) quanto objetivos (satisfação das necessidades básicas, condições socioeconômicas, de saúde e moradia). A subjetividade, nessa ótica, é um elemento central na avaliação da QV, pois a percepção do próprio indivíduo é fundamental para determinar a qualidade de sua vida.

A relação entre os conceitos de QV e BE, portanto, é de interconexão, sendo o bem-estar frequentemente considerado uma dimensão essencial da QV. Pesquisas demonstram, por exemplo, que o bem-estar psicológico é um forte indicador da qualidade de vida. Enquanto o Bem-Estar se aprofunda nas experiências emocionais e psicológicas de cada um, a QV oferece uma perspectiva mais abrangente. Essa amplitude confere à QV um caráter mais genérico, onde a saúde e o bem-estar são componentes que contribuem para a experiência geral.

A contínua discussão e revisão desses conceitos são primordiais para o avanço do conhecimento e para sua aplicação eficaz na melhoria das condições de vida da população. Para profissionais de gestão, seja no setor público ou privado, compreender a evolução desses conceitos é fundamental para sua aplicação. A trajetória desses termos revela uma complementaridade essencial: enquanto o bem-estar refinou a compreensão sobre as experiências subjetivas, a qualidade de vida forneceu uma estrutura para integrar fatores objetivos e percepções.

Nas políticas públicas, por exemplo, essa dualidade reflete-se na transição de uma abordagem focada apenas em carências materiais para intervenções que consideram

também o capital social e a saúde mental. O WHOQOL, desenvolvido na década de 1990 e validado no Brasil por Fleck em 1998, é um exemplo notável dessa síntese, combinando indicadores clínicos com avaliações de sentido existencial. Atualmente, a fronteira entre os conceitos continua a evoluir, e é crucial atentar aos processos subjetivos que conferem significado às condições materiais, e podem orientar as decisões e escolhas de empresas e gestores públicos.

REFERÊNCIAS

DIENER, Ed. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Washington, v. 95, n. 3, p. 542-575, maio 1984. DOI <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>. Acessado em 14/06/2025.

DIENER, Ed. Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, Washington, v. 55, n. 1, p. 34-43, jan. 2000. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>. Acessado em 14/06/2025.

GALINHA, Iolanda; RIBEIRO, J. L. Pais. História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, Lisboa, v. 6, n. 2, p. 203-214, 2005. Disponível em <https://repositorio.ispa.pt/bitstreams/c5ce39ad-7fed-4972-a016-4778fa680ff4/download>. Acessado em 11/06/2025.

MACHADO, Wagner de Lara; BANDEIRA, Denise Ruschel. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 29, n. 4, p. 587-595, out./dez. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>. Acessado em 21/06/2025

NOGUEIRA, Vera Maria Ribeiro. Bem-estar, bem-estar social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito. *Semina: Ciências Humanas e Sociais*, Londrina, v. 23, p. 107-122, set. 2002. DOI: <https://doi.org/10.5433/1679-0383.2002v23n1p107>. Acessado em 20/06/2025

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, abr./jun. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>. Acessado em 26/06/2025

RYFF, Carol D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Washington, v. 57, n. 6, p. 1069-1081, dez. 1989. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>. Acessado em 19/06/2025.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, mar./abr. 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200027>. Acessado em 22/06/2025.





INATIVIDADE FÍSICA E OS EFEITOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA

Os impactos do sedentarismo na saúde física e psíquica, e a eficácia da prática de exercícios na promoção do bem-estar e na mitigação de transtornos mentais, uma das principais questões do mundo contemporâneo.

Nas últimas décadas, a comunidade científica internacional tem intensificado os esforços para compreender e promover os fatores que sustentam uma vida longa e saudável por meio da atividade física. Nessa perspectiva, podemos dizer que há dois grandes eixos de atuação. Enquanto o primeiro alerta para os efeitos da inatividade física e da má alimentação — uma combinação amplamente associada ao avanço das doenças crônicas —, o segundo busca aprofundar o conhecimento sobre o papel da atividade física na saúde mental. Este último campo ganhou notável relevância após a pandemia de Covid-19, que escancarou a vulnerabilidade emocional da população e colocou a saúde mental no centro das discussões sobre qualidade de vida.

É com essa premissa, que a Organização Mundial da Saúde (OMS) fez um chamado global para ações mais rápidas e incisivas, e que possam ajudar o mundo a cumprir a meta de reduzir em 15% as taxas de inatividade física da população até 2030. O documento “Relatório global sobre o estado da atividade física 2022” chamou a atenção para a necessidade de

“fortalecer a apropriação e liderança política governamental”, com a finalidade de investir na defesa de ações que possam aumentar a conscientização sobre a importância da atividade física. A OMS considera fundamental ainda “fortalecer parcerias e envolver comunidades” para criar mecanismos de coordenação nacionais e colaboração entre governos. Para a Organização Mundial da Saúde, é preciso “garantir financiamento sustentável”, revisando a alocação de recursos públicos para políticas de atividade física, explorando formas inovadoras de financiamento, especialmente no contexto da recuperação pós-Covid-19.

O esforço proposto OMS para combater a inatividade acontece em um cenário bastante preocupante. A instituição estima que quase 500 milhões de novos casos de Doenças Não Transmissíveis (DNTs) poderiam ser evitados até o final de 2030, se governos e instituições criassem estímulos para que a população se exercitasse mais.

Sem uma mudança efetiva, a inatividade pode gerar custos de tratamento que superam os 300 bilhões de dólares anuais. Quase metade desses novos casos de DNTs (47%) estará ligada à hipertensão, e 43% à depressão. A OMS aponta que 81% dos adolescentes e 27,5% dos adultos não alcançam os níveis recomendados de atividade física, com diferenças significativas entre sexos, idades, regiões e níveis de renda.

Pesquisas mais recentes apontam para um cenário pouco animador. Publicado pela revista científica *The Lancet Global Health* em junho de 2024, o estudo “National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022” concluiu que cerca de 1,8 bilhão de adultos (31%) não praticaram os níveis recomendados de atividade física em 2022. A inatividade física entre os adultos seguiu uma tendência preocupante entre 2010 e 2022, diminuindo em cinco pontos percentuais. Se esse ritmo for mantido, a conclusão dos pesquisadores é que os níveis de inatividade física deverão aumentar ainda mais, chegando a 35% até 2030. Em outras palavras, a meta da OMS de reduzir em 15% a taxa de inatividade não seria atingida.

Pelo estudo publicado na *Lancet*, as maiores taxas de sedentarismo foram observadas em países de alta renda na região da Ásia e do Pacífico, com 48%, e na Ásia Meridional, com 45%, enquanto em outras regiões essa proporção variou entre 28% nos países ocidentais de alta renda e 14% na Oceania. As taxas de inatividade física nas Américas também foram superiores à média mundial, com 36%. Mas os pesquisadores identificaram outros dados preocupantes. As mulheres estão praticando menos atividade física que os homens, com taxas de inatividade de 34% e 29% para cada sexo, respectivamente. O mesmo acontece nas Américas, onde a taxa

de inatividade física das mulheres é de 41%, em comparação com 30% dos homens. No entanto, em alguns países essa diferença chega a 20%. Além disso, constatou-se que pessoas com mais de 60 anos não são tão ativas quanto o restante dos adultos.

Controle da depressão e da ansiedade

O efeito negativo do sedentarismo, expresso nas preocupações da OMS, ocorre não apenas sobre a saúde física, mas também na saúde mental. A premissa que move a maioria dos estudos é que a busca por manter e aprimorar a Qualidade de Vida (QV) e o Bem-Estar (BE) é um objetivo inerente à existência humana em todas as fases da vida. Por isso, a atividade física (AF) é consistentemente apontada como um dos meios mais eficazes para atingir esses estados.

Um estudo conduzido por 13 pesquisadores de diferentes universidades americanas identificou a relação entre a AF, a QV e o Bem-Estar em diversas populações, incluindo aquelas com condições neurológicas e psiquiátricas. Liderado pelo professor David Marquez da Universidade de Illinois (2020) e publicado na revista *Society of Behavioral Medicine*, o estudo partiu de uma definição ampla de atividade física, englobando desde atividades lúdicas em crianças até programas de exercícios estruturados para adultos.

Os resultados do estudo mostram que a participação regular em AF está associada a melhorias nos neurotransmissores cerebrais e opioides endógenos, que estão ligados à depressão, ansiedade e outros estados de humor. Além disso, intervenções de AF mostraram um aumento na autoeficácia e no afeto positivo, que por sua vez se associam a maior bem-estar e satisfação com a vida.

Para a população geral, as evidências são predominantemente favoráveis, indicando que a AF consistentemente melhora a QV e o bem-estar. O estudo, contudo, apontou que há especificidades em grupos populacionais que merecem ser observados.

Entre adultos (18-65 anos) e idosos (acima de 50 anos), eles encontraram fortes evidências de que a AF melhora significativamente a QV relacionada à saúde (QVRS) e o bem-estar, especialmente quando comparada a controles com tratamento mínimo ou sem tratamento. A robustez da evidência é particularmente notável para os idosos. Programas de exercício e modalidades como Yoga, Pilates, Qigong, Tai Chi e caminhada foram consistentemente associados a melhorias na QV, abrangendo funções físicas, bem-estar mental, vitalidade e saúde geral.

Para adultos, a AF regular, incluindo atividades de lazer, foi positivamente correlacionada com a QV e o bem-estar psicológico, enquanto comportamentos sedentários foram associados a menor QVRS física. No grupo dos jovens (5-18 anos), as evidências são limitadas, mas sugerem que níveis mais altos de AF e menor tempo sedentário estão associados a uma percepção mais elevada de QV e bem-estar. Comportamentos sedentários baseados em tela, por exemplo, foram negativamente associados ao bem-estar psicológico em adolescentes.

Uma revisão sistemática publicada em 2023 pela revista AJPM Focus encontrou resultados promissores que indicam uma relação inversa significativa, com níveis mais elevados de atividade física associados a um risco reduzido de desenvolver tanto a depressão quanto a ansiedade. Especificamente, indivíduos com alta atividade física apresentaram um risco 17% menor de incidência de depressão e uma probabilidade 26% menor de desenvolver

ansiedade em comparação com aqueles com baixa atividade física. A análise permitiu concluir que a inatividade física é provavelmente uma causa para o desenvolvimento desses transtornos mentais. Os efeitos protetores da AF foram observados em todas as faixas etárias, incluindo crianças/adolescentes, adultos e idosos.

Embora a magnitude do impacto possa variar entre as populações e ainda existam lacunas no conhecimento que demandam pesquisa contínua e mais detalhada, a mensagem central desses estudos é inegável: a promoção da atividade física é uma estratégia de saúde pública de valor significativo.

Benefícios para o Bem-Estar Subjetivo e atitudes pró-social

Em outro estudo publicado pela Humanities and Social Sciences Communications em 2023, pesquisadores avaliaram os efeitos da prática de esportes no Bem-Estar Subjetivo (BES), conceito que os psicólogos utilizam para mediar a qualidade de vida das pessoas. O estudo concluiu que a participação em atividades esportivas exerce um impacto positivo e significativo e direto no bem-estar dos indivíduos. O impacto da prática esportiva no BES, contudo, não é uniforme, com uma influência mais substancial no bem-estar de idosos (acima de 60 anos). O efeito foi menos pronunciado ou não significativo em grupos etários mais jovens (abaixo de 35 anos). Além do efeito direto, o estudo apresentou os mecanismos subjacentes, demonstrando que a participação em esportes eleva o BES por meio da mediação da identidade de classe subjetiva e da saúde física e mental. A “identidade de classe subjetiva”, segundo a pesquisa, refere-se à percepção individual da própria posição na estrutura social, dado que se diferencia do status socioeconômico objetivo.

Os resultados da pesquisa indicaram três vias de mediação significativas: a participação esportiva melhora o bem-estar ao otimizar a percepção individual da própria identidade de classe; ao aprimorar a saúde física e mental; e, de forma sequencial, por uma cadeia mediadora em que a atividade esportiva influencia a identidade de classe subjetiva, que por sua vez impacta a saúde física e mental, culminando no aumento do bem-estar subjetivo.

Os ganhos da prática de atividade física vão além da melhora da saúde física e mental. Publicado este ano pela revista *Scientific Reports*, o estudo *Mediating effects of physical self-esteem and subjective well-being* avaliou a influência da Atividade Física (AF) no comportamento pró-social de universitários na China. Conduzido por meio de um inquérito com 547 estudantes, a pesquisa identificou uma correlação positiva entre a atividade física e o chamado comportamento pró-social, isto é, na prática de “ações voluntárias que beneficiam outros ou promovem relações harmoniosas”, sendo consideradas cruciais para a harmonia social e o bem-estar individual.

Novamente, a pesquisa também examinou a cadeia de relações entre atividade física e comportamento pró-social. De acordo com o estudo, a atividade contribui para o aumento da autoestima física dos estudantes, o que, por sua vez, impacta positivamente o comportamento pró-social. A segunda via sugere que a prática de atividade física melhora o Bem-Estar Subjetivo (BES), que consequentemente promove o comportamento pró-social.

Em resumo, as preocupações da OMS com o esforço para reduzir em até 15% os níveis de inatividade da população estão associados à saúde física, mas com repercussão também

sobre o bem-estar geral das pessoas. Com menos sedentarismo, é possível avançar em níveis de bem-estar e saúde mental.

REFERÊNCIAS

CILAR BUDLER, Leona; STIGLIC, G. Age, quality of life and mental well-being in adolescent population: a network model tree analysis. *Scientific Reports*, v. 13, n. 17667, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-44493-w>. Acessado em 03/07/2025.

LIU, Ningning; ZHONG, Q. The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: the mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications*, v. 10, n. 544, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02064-4>. Acessado em 03/07/2025.

MARQUEZ, David X. et al. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *TBM (Translational Behavioral Medicine)*, v. 10, n. 5, p. 1098-1109, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>. Acessado em 03/07/2025.

TURECEK, Sanja; BRYMER, E.; RAHIMI-GOLKHANDAN, S. The relationship between physical activity environment, mental wellbeing, flourishing and thriving: A mixed method study. *Psychology of Sport & Exercise*, v. 76, p. 102769, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102769>. Acessado em 02/07/2025.

WANJAU, Mary Njeri et al. Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality. *Focus*, v. 2, n. 2, p. 100074, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100074>. Acessado em 03/07/2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acessado em 01/07/2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>. Acessado em 01/07/2025.

STRAIN, Tessa et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *Lancet Global Health*, [London], v. 12, e1232-43, 2024. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5). Acessado em 05/07/2025.

ZHU, Wenxin et al. Mediating effects of physical self-esteem and subjective well-being on physical activity and prosocial behavior among college students. *Scientific Reports*, v. 15, n. 19538, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-02706-4>. Acessado em 01/07/2025.





OS IMPACTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DO TRABALHO E DA RENDA

Ocupação e remuneração influenciam o bem-estar pessoal, mas efeito da prosperidade financeira tem limites. Incerteza econômica, por outro lado, apresenta desafios significativos.

As transformações impulsionadas pelas tecnologias emergentes têm contribuído não apenas para um cenário global de maior produtividade, mas também para um redesenho da própria natureza do trabalho. Home-office, atividades que dependem de aplicativos, novas relações de contrato e, muitas vezes, a exigência por uma maior flexibilidade continuam hoje um cenário desafiador. São mudanças que também impactam a renda e a segurança financeira e, nesse sentido, impõem a urgência de uma maior reflexão sobre o bem-estar das pessoas. Será que um alta renda ou um bom trabalho contribuem para a melhora da qualidade de vida?

No campo científico, um conjunto expressivo de estudos têm se debruçado há anos sobre as relações entre trabalho, renda e bem-estar, oferecendo pistas importantes de como empresas, gestores públicos e a sociedade podem encarar os desafios contemporâneos. Há um consenso entre os especialistas de que existe uma relação positiva entre ter emprego e sentir-se realizado. Aqueles que estão empregados ou são autônomos demonstram um nível de bem-estar significativamente mais elevado do que os desempregados. A segurança

financeira, medida pela preocupação em cobrir as despesas diárias, destaca-se, por sua vez, como um dos pilares desse florescimento. Mas a relação entre trabalho, renda e bem-estar esconde algumas nuances. Embora o senso comum considere que uma maior renda está associada a mais bem-estar, alguns estudos demonstram que outros fatores impactam essa associação.

No artigo *Beyond money: toward an economy of well-being*, publicado na *Psychological Science in the Public Interest* em 2004, os autores argumentam que em sociedades prósperas, o bem-estar é mais influenciado por relações sociais e satisfação no trabalho do que pela renda. Apesar do crescimento econômico nas últimas décadas do período analisado no estudo, não houve aumento na satisfação com a vida, mas sim um aumento substancial na depressão e desconfiança, sugerindo que o crescimento do PIB pode, paradoxalmente, mascarar um declínio no bem-estar humano. Nesse sentido, os autores argumentam que as decisões políticas, tanto em nível governamental quanto corporativo, deveriam ser muito mais influenciadas pelo bem-estar – as avaliações e sentimentos das pessoas sobre suas próprias vidas.

Ganhador do Nobel de Economia em 2022, o psicólogo e economista Daniel Kahneman, em parceria com Angus Deaton, aprofundaram essa discussão em um estudo publicado ainda 2010. O estudo “High income improves evaluation of life but not emotional well-being” mostra que a avaliação da vida (como as pessoas pensam sobre sua vida em geral) aumenta consistentemente com a renda. No entanto, o bem-estar emocional (a frequência e intensidade de emoções como alegria, tristeza, estresse, raiva, afeto) atinge um platô em torno de uma renda anual de US\$ 75 mil, que, em valores atuais, corresponde a cerca de R\$ 412 mil. Acima desse patamar, que se refere ao cenário da economia americana, mais dinheiro não se traduz em maior felicidade diária ou redução do estresse. Em outros termos, esses resultados mostram que a capacidade de compra de experiências positivas é também equilibrada por outros fatores. Em contrapartida, a baixa renda é associada tanto a uma baixa avaliação da vida quanto a um sofrimento emocional significativo, exacerbando a dor de adversidades como divórcio ou problemas de saúde. Kahneman e Deaton concluíram que uma renda alta pode comprar satisfação com a vida, mas não necessariamente mais “felicidade” no sentido de experiências emocionais diárias.

Em uma nova pesquisa publicada este ano, e que abordou questão semelhante, pesquisadores Karthik Akkiraju e Narasimha D. Rao identificaram que há um ponto de virada em que a renda está associada a um aumento do estresse. argumentam que, embora a satisfação geral com a vida continue a aumentar com o crescimento da renda, a experiência de estresse apresenta um padrão distinto. O estudo, baseado em 2,05 milhões de respostas de adultos nos EUA entre 2008 e 2017, constatou que a prevalência de estresse diminui à medida que a renda aumenta até um certo ponto, mas começa a crescer para rendas familiares anuais acima

de aproximadamente US\$ 63 mil (cerca de R\$ 346 mil). Esse “ponto de virada” do estresse foi observado em diversos subgrupos populacionais, incluindo divisões por gênero, raça e afiliação política. Os autores sugerem que o estresse em níveis de renda mais altos pode estar relacionado a fatores de estilo de vida associados à afluência, como longas horas de trabalho ou a exigência de usar habilidades de forma intensa, em vez de preocupações com necessidades básicas.

O peso da incerteza econômica

Com a associação positiva entre renda e bem-estar, outro fator que vem sendo investigado são os efeitos da incerteza econômica na qualidade de vida, especialmente após grandes eventos como a pandemia da Covid-19. Em um estudo publicado em 2020 pela International Journal of Innovation and Economics Development, os pesquisadores examinaram como a incerteza econômica – impulsionada por desastres naturais, epidemias e crises financeiras – se relaciona com a incerteza no emprego, a perturbação da identidade social e o bem-estar psicológico. Os autores concluíram que períodos de instabilidade econômica intensificam a insegurança profissional e a confusão sobre a própria identidade, ao mesmo tempo em que prejudicam significativamente a saúde mental e o senso de satisfação com a vida.

A pesquisa detalha como a incerteza econômica se manifesta em severos problemas de saúde mental, com o aumento exponencial das taxas de desemprego, que expõem os indivíduos a medos drásticos e podem resultar em Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Além dos desafios financeiros, a perturbação da identidade social emerge como uma consequência crítica,

uma vez que o senso de identidade está intrinsecamente ligado à participação em grupos sociais e a papéis profissionais.

Ambiente profissional importa

Se a renda é importante para gerar bem-estar, mas seus efeitos apresentam limites, a vida profissional, com suas demandas e oportunidades, também exerce uma influência substantiva na qualidade de vida das pessoas. Entender como o ambiente de trabalho impacta a saúde mental e a satisfação tem sido crucial em um cenário que impõe a necessidade de novas habilidades, trabalho remoto, entre outras mudanças. Uma extensa revisão de estudos denominada “Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura”, concluída em 2020, aponta os diversos fatores podem tanto prejudicar quanto promover o bem-estar dos trabalhadores.

Entre as variáveis com efeitos negativos, destacam-se estressores e a falta de recursos no ambiente profissional, como a pressão e sobrecarga, altas demandas e baixo controle, além de interações sociais negativas e a ausência de apoio social. Fatores individuais, como o baixo desapego psicológico do trabalho durante o tempo de folga e o conflito entre trabalho e vida pessoal, também foram consistentemente associados a resultados negativos. A exposição contínua a riscos psicossociais ocupacionais, como tarefas ilegítimas e o estresse de ameaça psicológica, igualmente foram identificados como importantes prejudicadores da saúde mental e física dos empregados.

Felizmente, a pesquisa também aponta para uma série de recursos protetores, tanto pessoais quanto ambientais, que atuam como variáveis de efeitos positivos e moderadores

do bem-estar. Recursos pessoais como a resiliência, autoeficácia e otimismo, as competências emocionais e a inteligência emocional são consideradas fatores cruciais para a promoção do bem-estar. No contexto do trabalho, a percepção de suporte social de pares e chefias e a autonomia no trabalho são evidenciadas por atenuar significativamente o impacto negativo do estresse. Além disso, estratégias de enfrentamento focadas na solução de problemas e o processo de desapego psicológico do trabalho durante o tempo de folga são destacados como mecanismos eficazes para a recuperação e manutenção do bem-estar.

O tecnostresse como problema emergente

Realizada durante o pico da Covid-19, a pesquisa Wellbeing Costs of Technology Use during Covid-19 Remote Working: An Investigation Using the Italian Translation of the Technostress Creators Scale avaliou os custos de bem-estar associados ao uso intensivo de tecnologia no trabalho remoto, um fenômeno conhecido como “tecnostresse”. Definido como o estresse experimentado por usuários de Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) nas organizações, o “tecnostresse” pode levar a sintomas como ansiedade, fadiga mental, irritabilidade e insônia. O estudo focou em três “criadores de tecnostresse” específicos: a tecno-sobrecarga, que é a sensação de ser compelido a trabalhar mais rápido e por mais tempo devido às TICs; a tecno-invasão, referente à capacidade das TICs de invadir a vida pessoal, borrando as fronteiras entre trabalho e vida privada; e a tecno-complexidade, que descreve a sensação de inadequação dos usuários em relação às suas habilidades diante da complexidade das TICs.

Os resultados mostraram que o aumento da carga de trabalho (a percepção de ter muito trabalho, tarefas diversas e pouco tempo) está positivamente relacionado com os três tipos de “tecnoestresse”, especialmente com a tecno-sobrecarga e a tecno-invasão. Além disso, a carga de trabalho também foi associada positivamente ao conflito trabalho-família. Isto é, uma situação em que as pressões ou demandas do domínio do trabalho e do domínio da família são mutuamente incompatíveis de alguma forma. Ou seja, quando as funções exigidas no papel familiar interferem nas atividades do trabalho, e vice-versa.

A “exigência” da conectividade como fator de estresse

Também com foco nos efeitos da transformação tecnológica no trabalho e no bem-estar, a pesquisa *Preparing Workplaces for Digital Transformation: An Integrative Review and Framework of Multi-Level Factors*, publicada na *Frontiers in Psychology* por Brigid Trenerry e colegas em 2021, examinou o impacto das novas tecnologias, como inteligência artificial (IA), automação e robótica, na natureza do trabalho e nas crescentes preocupações sobre o futuro dos empregos. A pesquisa examinou os efeitos da tecnologia no bem-estar dos trabalhadores, identificando o “tecnoestresse” como uma preocupação central que indivíduos podem experimentar devido ao uso de tecnologia e à incapacidade de lidar com essas ferramentas de forma saudável. Esse fenômeno pode ser causado pela dependência tecnológica, sobrecarga de trabalho, ansiedade sobre as próprias capacidades em TI e conflitos entre trabalho e vida pessoal, levando à redução da produtividade, do bem-estar e do comprometimento organizacional.

Segundo o estudo, a introdução de ferramentas digitais no ambiente de trabalho, como e-mails e smartphones, embora otimize a comunicação e a colaboração, impõe uma expectativa de disponibilidade constante e um crescente mistura das fronteiras entre vida profissional e pessoal. Essa fragmentação do trabalho e a sensação de urgência perpétua podem intensificar o “tecnoestresse”, levando a uma diminuição na produtividade, no bem-estar geral e no comprometimento organizacional. No entanto, a perspectiva não é puramente negativa: o estudo indicou que, com um design apropriado e estratégico das tecnologias digitais, é possível não apenas mitigar o “tecnoestresse”, mas também gerar resultados positivos, como o aumento da eficácia e o fomento da inovação no ambiente de trabalho. Além disso, um maior bem-estar subjetivo entre os funcionários pode impulsionar o otimismo e a autoeficácia, melhorando a persistência nas tarefas e a capacidade de aprendizagem, características essenciais para a resiliência e adaptabilidade necessárias frente à transformação digital. O estudo ressalta a urgência de as organizações investirem em programas que fortaleçam a resiliência e adaptabilidade dos trabalhadores, garantindo que o avanço tecnológico beneficie integralmente a saúde e o bem-estar.

Diante desse panorama global de rápidas transformações, as descobertas dessas pesquisas reforçam a mensagem de que emprego e segurança financeira são fundamentais para o bem-estar. No entanto, a análise nos mostra que a prosperidade econômica, embora crucial, não é o único pilar da satisfação humana. Fatores não econômicos, como saúde, relações sociais e um ambiente de trabalho que promova autonomia e apoio, são também determinantes.

As descobertas são um chamado para que governos e empresas não se concentrem apenas em criar vagas, mas em garantir condições que assegurem a estabilidade econômica, aliviem a preocupação com as necessidades básicas e, simultaneamente, fortaleçam a coesão social, a governança transparente e as redes de apoio dos seus profissionais. É um esforço contínuo para construir um futuro onde a tecnologia e as novas formas de trabalho sejam aliadas do florescimento humano, promovendo uma satisfação de vida mais abrangente e resiliente.

REFERÊNCIAS

AKKIRAJU, Karthik; RAO, Narasimha D. Higher income is associated with greater life satisfaction, and more stress. *Communications Psychology*, v. 3, n. 27, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00210-z>. Acessado em 20/06/2025

DIENER, Ed; SELIGMAN, Martin E. P. Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, v. 5, n. 1, p. 1-31, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>. Acessado em 19/06/2025.

FITZROY, Felix R.; NOLAN, Michael A. Income Status and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, v. 23, p. 233-256, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00397-y>. Acessado em 15/06/2025.

GODINIC, Danijela; OBRENOVIC, Bojan; KHUDAYKULOV, Akmal. Effects of Economic Uncertainty on Mental Health in the Covid-19 Pandemic Context: Social Identity Disturbance, Job Uncertainty and Psychological Well-Being Model. *International Journal of Innovation and Economics Development*, v. 6, n. 1, p. 61-74, abr. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>. Acesso em: 2/07/ 2025.

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>. Acessado em 15/06/2025.

ITANI, Alaa; HASAN, Isra; YOUNES, Lolya; ALZAATREH, Ayman. Statistical analysis of the effect of socio- I factors on individual life satisfaction. *Scientific Reports*, v. 14, n. 19677, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70067-5>. Acessado em 13/06/2025.

KAHNEMAN, Daniel; DEATON, Angus. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 107, n. 38, p. 16489-16493, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>. Acessado em 22/06/2025.

LOMAS, Tim. Exploring associations between income and wellbeing: new global insights from the Gallup World Poll. *The Journal of Positive Psychology*, v. 19, n. 4, p. 629-646, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2248963>. Acessado em 20/06/2025.

MOLINO, Monica; INGUSCI, Emanuela; SIGNORE, Fulvio; MANUTI, Amelia; GIANCASPRO, Maria Luisa; RUSSO, Vincenzo; ZITO, Margherita; CORTESE, Claudio G. Wellbeing Costs of Technology Use during Covid-19 Remote Working: An Investigation Using the Italian Translation of





O DEBATE (INCONCLUSO) SOBRE USO DE MÍDIAS DIGITAIS E OS EFEITOS NO BEM-ESTAR

Exame dos impactos das plataformas digitais na saúde mental de adolescentes identifica heterogeneidades, vulnerabilidades psicossociais e padrões de engajamento online

Considerada best-seller mundial em 2024, a obra “A geração ansiosa”, do psicólogo americano Jonathan Haidt deu um novo impulso ao debate sobre os impactos das tecnologias digitais na saúde mental de crianças e adolescentes. Em casa ou no ambiente escolar, o celular se tornou um equipamento de uso contínuo, e esse hábito trouxe consequências negativas, no que Haidt classifica como “epidemia de transtornos mentais”. Para o pesquisador americano, longe de ser apenas uma questão de smartphones e internet, o fenômeno corresponde a uma “transformação histórica e sem precedentes da infância humana” que, a partir de 2010, alterou radicalmente o cotidiano e as relações sociais dos jovens.

Nos Estados Unidos, por exemplo, a porcentagem de adolescentes (entre 12 e 17 anos) que tiveram um episódio depressivo grave no ano anterior disparou depois de 2010. Em 2020, esse aumento chegou a 145% para as meninas e 161% para os

meninos, conforme dados citados por Haidt do National Survey on Drug Use and Health. Essa piora na saúde mental não se restringiu aos EUA, sendo observada também em países como Canadá, Reino Unido e nas nações nórdicas, e desafia as explicações de sempre.

O cenário no Brasil ilustra um panorama semelhante ao de outros países e acende o sinal de alerta. Segundo o IBGE, 91% dos domicílios no país têm internet pelo smartphone. Dados da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), por sua vez, mostram que o Brasil já registra a maior taxa de casos de depressão (5,8%) da população. No continente americano, o país perde apenas para os Estados Unidos (5,9). O caso de jovens entre 18 a 24 anos com sintomas de depressão dobrou no período de 2013 a 2019, de acordo com dados do Instituto de Estudos da Políticas de Saúde (IEPS).

Embora não foque no cenário Brasil, Jonathan Haidt atribui essa crise sem precedentes na saúde mental juvenil a quatro “prejuízos fundamentais” que minam o desenvolvimento saudável das novas gerações. O primeiro é a privação social: as interações reais e presenciais, tão importantes para aprender habilidades sociais, foram substituídas por um “mundo virtual” que não tem a mesma profundidade e onde os relacionamentos podem ser superficiais.

Paralelamente, a “privação de sono” se tornou comum, com a maioria dos adolescentes dormindo menos de sete horas por noite, o que impacta diretamente o bem-estar e o desempenho cognitivo.

Soma-se a isso a “atenção fragmentada”, um luxo de interrupções constantes que impede o foco e aprofunda a capacidade de pensar. O quarto prejuízo, na visão de Haidt, seria o “vício em plataformas digitais”, que são projetadas com algoritmos de recompensa variável para manter os usuários sempre conectados, transformando o smartphone na “agulha hipodérmica da modernidade”, capaz de fornecer dopamina digital 24 horas por dia. No livro, Haidt ressalta que a situação é ainda mais alarmante para as meninas, que apresentam taxas significativamente maiores de ansiedade, depressão e automutilação em comparação com os meninos.

A tese de Haidt sobre os efeitos negativos do uso de tecnologias entre jovens é confirmada por outras pesquisas recentes que encontraram relações mais diretas. Um estudo publicado este ano na revista *Pediatric Research*, intitulado *Smartphone use, wellbeing, and their association in children*, investigou a relação entre o uso de smartphones e a qualidade de vida de crianças e adolescentes na Alemanha. A pesquisa, que analisou dados de mais de mil participantes

entre 10 e 17 anos, coletados entre 2018 e 2024, aponta uma tendência preocupante. A partir de 2021, houve um aumento significativo tanto no uso problemático de smartphones (PSU) quanto na duração diária de uso, que superou três horas por dia, em comparação com os níveis de 2018.

O PSU é caracterizado por um uso excessivo que causa problemas no dia a dia e apresenta sintomas parecidos com os de um vício comportamental. Alguns exemplos são a perda de controle sobre o uso do smartphone, a compulsividade, a perda de interesse em outras atividades antes prazerosas e a negligência de responsabilidades.

Segundo os pesquisadores, junto com o aumento do engajamento digital, a qualidade de vida dos jovens piorou drasticamente no mesmo período, sugerindo uma relação negativa entre esses fatores. Os autores sugerem que a pandemia de Covid-19 pode ter sido um catalisador para essas mudanças, tornando o smartphone indispensável na rotina dos jovens, com poucas evidências de um retorno aos padrões pré-pandemia. Este estudo também destaca que as meninas apresentaram um aumento mais expressivo nos sintomas de PSU e uma queda mais acentuada na qualidade de vida em comparação com os meninos.

A heterogeneidade dos efeitos

Apesar dessas descobertas, outros estudos apontam dificuldades metodológicas que limitam nossa compreensão sobre os efeitos das tecnologias no bem-estar. Uma meta-análise publicada em 2022 na revista *Current Opinion in Psychology* de Amsterdã, faz uma provocação: “redes sociais, o que sabemos e o que precisamos saber”. O estudo, que sintetizou 27 outras revisões (incluindo meta-análises e estudos sistemáticos) publicadas entre 2019 e

2021, revela um cenário muito mais complexo do que se imaginava. Longe de uma relação simples de “bom” ou “ruim”, a pesquisa argumenta que as associações entre o uso de mídias sociais e o bem-estar (ou mal-estar) são frequentemente inconsistentes, especialmente quando se trata do tempo gasto e do uso (ativo ou passivo) das plataformas. Segundo o estudo, essa falta de consenso indica a necessidade de abordagens mais aprofundadas, que considerem as diversas nuances do engajamento digital.

Ainda assim, a meta-análise identificou algumas tendências consolidadas. O Uso Problemático de Mídias Sociais (PSMU), marcado por uma preocupação constante com as plataformas e a negligência de áreas importantes da vida, mostra uma associação consistente com a diminuição do bem-estar geral, da felicidade e um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade. Essa é uma forma clara de como o uso pode ser prejudicial. Por outro lado, a dimensão da rede de contatos nas mídias sociais, em geral, está ligada a um maior bem-estar, felicidade e satisfação com a vida, mostrando que o quão conectado alguém está pode ser um fator também positivo. Outro ponto importante levantado pelo estudo é a comparação social induzida pelas plataformas, que foi associada a um menor bem-estar e maior depressão. Esse dado ilustra a dualidade do porquê as pessoas se engajam e como diferentes usuários processam as mesmas interações.

As descobertas ressaltam que o “como” e o “porquê” da interação digital – a qualidade e o conteúdo das experiências – podem ser mais determinantes para o bem-estar do que a simples quantidade de tempo gasta online. Além disso, a relevância da valência das interações – seja humor, ódio, apoio ou negligência – é apontada como um fator mais influente no bem-estar e mal-estar do que a

mera duração do uso. Esse cenário complexo levou à proposta de um novo paradigma de pesquisa chamada “heterogeneidade do efeito causal”. Essa abordagem, publicada em um estudo na *Current Opinion in Psychology*, em 2022, reconhece que os efeitos médios das mídias sociais são frequentemente fracos porque os indivíduos respondem de maneiras muito distintas. Por exemplo, estudos mostram que cerca de 20% dos usuários experimentam um efeito negativo do uso passivo de mídias sociais na felicidade, enquanto outros 20% percebem um efeito positivo e a maioria (60%) não sente efeito algum.

Por outro lado, uma pesquisa da Universidade de Stanford, realizada em 2022, revelou que, embora o uso de mídias sociais não tenha um impacto global unidirecional, ele está associado a aumentos pequenos, mas significativos, na ansiedade e depressão. Contudo, ele também fortalece o bem-estar social. Essa complexidade e ambivalência é ainda mais evidente quando consideramos fatores como a forma de uso e o contexto do usuário. Segundo os autores do estudo de Harvard, pesquisas que abordam o uso das redes sociais sob uma “ótica de vício” tendem a encontrar associações negativas com o bem-estar geral e o aumento da depressão. Em contrapartida, uma “abordagem neutra” geralmente aponta para impactos positivos no bem-estar, inclusive na ansiedade e depressão. Geograficamente, as associações variam: enquanto América do Norte e Ásia mostram ligações positivas ou mistas com o bem-estar, a Europa registra uma associação mais negativa. Além disso, análises longitudinais sugerem que, para o bem-estar psicológico positivo, pode ser que o bem-estar influencie a diminuição do uso de redes sociais, e não o contrário, derrubando a ideia de uma causalidade direta do uso para o bem-estar. Essas descobertas ressaltam, mais uma vez, que o “como” e o “porquê” do engajamento digital são mais cruciais do que a mera quantidade de tempo online.

Vulnerabilidades psicológicas amplificam impactos negativos

No vasto conjunto de pesquisas sobre o uso de redes sociais, um estudo longitudinal publicado em 2024, e que acompanhou mais de 1.600 jovens adultos nos Estados Unidos durante um mês, trouxe achados importantes sobre o “porquê” e “como” os jovens utilizam as plataformas digitais. Os autores analisam o que chamam de “sensibilidade às mídias sociais” baseada em mais de 120 mil observações diárias. Eles constataram que, em média, há uma pequena associação negativa entre o uso das redes e o bem-estar subsequente, manifestada por sentimentos de menor aceitação, um balanço afetivo mais negativo e maior solidão após o uso. No entanto, essa média esconde uma vasta heterogeneidade: os efeitos variaram significativamente de pessoa para pessoa e de contexto para contexto.

A investigação revelou, por exemplo, que certas vulnerabilidades psicológicas atuam como amplificadores dos efeitos negativos do uso das redes. Indivíduos com tendências à depressão, neuroses, menor satisfação com a vida ou solidão sentiram-se distintamente pior — mais solitários ou estressados — após interagir com as plataformas digitais, ao contrário daqueles menos vulneráveis, que não apresentaram mudanças significativas. O ambiente de uso também desempenhou um papel surpreendente: enquanto o uso em casa ou quando sozinho é associado a menos impactos negativos, a “sensibilidade negativa” às mídias sociais aumenta significativamente em locais como a natureza, espaços sociais, durante o deslocamento ou no local de trabalho.

Parte desses achados também foi identificada em um estudo pioneiro, publicado na *Nature Human Behaviour* este ano. A pesquisa investigou como o uso das mídias sociais difere entre adolescentes com e sem condições de saúde mental diagnosticadas clinicamente. Conduzida no Reino Unido com mais de 3.300 jovens de 11 a 19 anos, a pesquisa reconhece o aumento da carga de saúde mental entre adolescentes na última década, mas buscou aprofundar a questão focando em indivíduos com sintomas de nível clínico. Os resultados iniciais revelaram que adolescentes com alguma condição de saúde mental relataram, de fato, passar mais tempo nas redes sociais e se sentir menos felizes com o número de amigos online do que seus pares sem essas condições. A análise avaliou o impacto das redes sociais conforme o tipo de condição mental das pessoas, ou seja, condições internalizantes e externalizantes.

Adolescentes com condições internalizantes, como ansiedade e depressão, apresentaram um uso das redes sociais marcadamente distinto: além de mais tempo online, eles tendem a se engajar em maior comparação social, sentem um impacto mais pronunciado do feedback online (como curtidas e comentários) em seu humor, são menos felizes com a quantidade de amigos online e praticam menos autorrevelação honesta. Surpreendentemente, este grupo também relatou uma maior percepção de falta de controle sobre o tempo gasto online. Em contraste, para aqueles com condições externalizantes, como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), o único diferencial significativo observado foi o maior tempo dedicado às plataformas, sem as mesmas nuances de engajamento percebidas no grupo internalizante.

Essas descobertas reforçam a necessidade de políticas e intervenções clínicas que reconheçam a diversidade das experiências digitais, focando não apenas no “quanto”, mas no “como” e no “porquê” os adolescentes interagem com as mídias sociais, visando proteger os grupos mais vulneráveis. É a partir dessa compreensão, que considera as inúmeras condições e variáveis, que a sociedade e os governos poderão desenvolver instrumentos mais eficientes para limitar os impactos negativos do uso dessas tecnologias, sem perder os possíveis efeitos também positivos para determinados grupos.

REFERÊNCIA:

FASSI, Luisa; FERGUSON, Amanda M.; PRZYBYLSKI, Andrew K.; FORD, Tamsin J.; ORBEN, Amy. 2025. Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*. v.9, p.1283-1299. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>. Acessado em 15/06/2025.

HAIDT, Jonathan. A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. *Companhia das Letras*, 2024.

HANCOCK, Jeff; LIU, Sunny Xun; LUO, Mufan; MIECZKOWSKI, Hannah. *Psychological Well-Being and Social Media Use: A Meta-Analysis of Associations between Social Media Use and Depression, Anxiety, Loneliness, Eudaimonic, Hedonic and Social Well-Being*. Working Paper do Departamento de Comunicação, Stanford University. 2022. DOI: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4053961.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). 2024. Em 2023, 88,0% das pessoas com 10 anos ou mais utilizaram Internet. Agência de Notícias IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41026-em-2023-87-2-das-pessoas-com-10-anos-ou-mais-utilizaram-internet>. Acessado em 10/06/2025.

POULAIN, Tanja; MEIGEN, Christof; KIESS, Wieland; VOGEL, Mandy. 2025. Smartphone use, wellbeing, and their association in children. *Pediatric Research*. Article number: 6571. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41390-025-04108-8>. Acessado em 01/07/2025.

VAID, Sumer S.; KROENCKE, Lara; ROSHANAIEI, Mahnaz; TALAI FAR, Sanaz; HANCOCK, Jeffrey T.; BACK, Mitja D.; GOSLING, Samuel D.; RAM, Nilam; HARARI, Gabriella M. 2024. Variation in social media sensitivity across people and contexts. *Scientific Reports*, v. 14, Article number: 6571. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55064-y>. Acessado em 05/07/2025.

VALKENBURG, Patti M. 2022. Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, v. 45, p. 101294]. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>. Acessado em 20/06/2025.





ENVELHECIMENTO: O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL E AS OPORTUNIDADES POR MEIO DA TECNOLOGIA

População idosa cresce e enfrenta o desafio da solidão, enquanto inovações como a Inteligência Artificial surgem como possíveis aliadas na promoção do bem-estar e das habilidades físicas e mentais.

O Brasil vivencia uma profunda transformação demográfica, como ilustra o Censo 2022. Em apenas doze anos, entre 2010 e 2022, a população com 65 anos ou mais cresceu 57,4%, alcançando 22,1 milhões de pessoas, cerca 10,9% do total. Se a análise se estender aos idosos com 60 anos ou mais, o aumento é igualmente significativo: um crescimento de 56%, totalizando mais de 32,1 milhões de brasileiros.

Mais do que números, este é o retrato de um novo Brasil, onde o bem-estar e a qualidade de vida da população idosa emergem como um tema urgente a ser enfrentado pela sociedade, empresas, mundo acadêmico e governos. Nessa perspectiva, pesquisadores têm buscado compreender de que maneira o bem-estar

dos idosos é afetado, quais as possíveis ações a serem realizadas e como a tecnologia, no caso a Inteligência Artificial (IA), pode ser uma aliada importante na promoção da qualidade de vida dos idosos.

O desafio do isolamento social

As pesquisas consistentemente apontam a importância das conexões sociais como um fator determinante para a saúde dos idosos. Em um cenário onde o distanciamento social se tornou uma realidade, acentuada pela pandemia de Covid-19, compreender o impacto dessa dinâmica no bem-estar emocional e no desempenho cognitivo de adultos maduros e idosos tem sido uma chave importante.

Uma revisão da literatura publicada em 2023 na prestigiada revista *Dementia & Neuropsychologia*, revelou que, para a população mais velha, um maior distanciamento social correlaciona-se diretamente com menor capacidade de desempenho cognitivo e maior incidência de sintomas de depressão e ansiedade.

O estudo analisou pesquisas publicadas entre 2018 e 2021, identificando que dezesseis dos dezoito trabalhos revisados indicaram efeitos significativos do distanciamento social na cognição e no sofrimento emocional. Esse achado sugere que a falta de interação transcende a esfera do lazer, configurando-se como uma variável com consequências diretas na saúde mental e nas habilidades intelectuais. Sob essa ótica, o sofrimento emocional desponta como uma das principais sequelas do distanciamento. Sintomas de depressão e ansiedade foram amplamente associados a um menor engajamento social, com indivíduos que apresentavam menor conexão social reportando maior percepção de isolamento, além de mais sintomas depressivos e ansiosos.

A cognição em declínio: um alerta do cérebro

Para além dos aspectos emocionais, a capacidade cognitiva é severamente afetada entre os idosos. A falta de interação social impacta o cérebro devido à diminuição de estímulos recebidos, estabelecendo uma forte relação entre isolamento social e declínio cognitivo. Funções intelectuais vitais, como fala, linguagem, raciocínio lógico, pensamento crítico e, sobretudo, a memória, podem ser limitadas ou até mesmo impedidas.

A boa notícia reside na existência de fatores de proteção contra esses efeitos negativos do isolamento. Um maior engajamento em

atividades sociais e o contato mais próximo com amigos e familiares constituem barreiras eficazes contra sintomas de depressão e ansiedade, bem como contra o declínio cognitivo. As relações sociais, seja com amigos, vizinhos ou familiares, são cruciais e são frequentemente referidas como redes de apoio social. Para os idosos, essas redes contribuem significativamente para uma boa saúde mental e física, promovendo ganhos de capacidade funcional e social.

A autopercepção do envelhecimento como fator determinante

Outro estudo relevante revisou pesquisas científicas de 15 países da Ásia, Europa, América do Norte, Austrália e África, foi publicado pela revista *The Gerontologist* em 2023. Essa pesquisa avaliou a relação entre a autopercepção do envelhecimento (APA) e a qualidade de vida em adultos com 60 anos ou mais. O objetivo foi compreender como os idosos veem seu próprio envelhecimento e o profundo impacto que essa percepção exerce sobre seu bem-estar geral, saúde física, mental e satisfação com a vida.

A autopercepção do envelhecimento (APA) refere-se às crenças e expectativas que um indivíduo idoso nutre sobre seu próprio processo de envelhecimento. Na literatura, é também conhecida como envelhecimento subjetivo, atitude em relação ao próprio envelhecimento ou expectativas de envelhecimento. A teoria da incorporação de estereótipos sugere que as expectativas sobre o envelhecimento se desenvolvem ao longo da vida, à medida que internalizamos visões e estereótipos

sociais sobre a velhice. Esses estereótipos internalizados podem, então, tornar-se profecias autorrealizáveis, manifestando-se como APA.

Segundo a pesquisa, a APA influencia os resultados de saúde por meio de três caminhos principais: o psicológico, onde as expectativas geradas pela APA funcionam como profecias autorrealizáveis; o comportamental, no qual a promoção da saúde ocorre por meio de comportamentos de busca de saúde e atividade física; e o fisiológico, associado ao aumento da imunocompetência.

Uma das descobertas mais consistentes foi a forte associação entre a autopercepção positiva do envelhecimento e o aumento da qualidade de vida. Em contrapartida, uma percepção negativa está associada a uma qualidade de vida mais baixa. E os efeitos podem variar entre os países. Por exemplo, estudos na Turquia demonstraram que uma atitude positiva em relação ao envelhecimento tem uma relação positiva significativa com a qualidade de vida. Em contraste, idosos chineses com hipertensão, especialmente aqueles que viviam em áreas rurais, apresentaram uma APA mais negativa e uma qualidade de vida relacionada à saúde mais baixa em comparação com os que viviam em áreas urbanas. Ou seja, fatores socioeconômicos e expectativas de envelhecimento mais baixas são apontados como causas dessas diferenças. A conclusão é que abordar as disparidades socioeconômicas e melhorar a percepção individual e social do envelhecimento poderia beneficiar significativamente a qualidade de vida dos idosos.

Esses estudos revelaram que a percepção do envelhecimento varia dependendo do estado moral e da capacidade física dos idosos. Ter uma boa saúde física foi mais frequentemente mencionado por idosos com alto moral e melhor

capacidade física. Os benefícios da velhice incluíram segurança financeira, experiência de vida, boa saúde, mais tempo livre e o prazer proporcionado pelos netos. Contudo, o envelhecimento também foi frequentemente associado a desvantagens como declínio físico, lentidão, menos energia, dores, falta de respeito, medo de problemas de saúde futuros, proximidade da morte e má memória.

Os efeitos da tecnologia

Com a população global envelhecendo a um ritmo sem precedentes, estudos têm apontado que a tecnologia pode ser uma resposta promissora para melhorar a qualidade de vida dos idosos. A inovação tecnológica, como as tecnologias de assistência domiciliar que estão migrando da fase de pesquisa e desenvolvimento para a produção em massa, tem o potencial de apoiar a independência dos idosos e prevenir sua dependência.

No entanto, a mera existência de tecnologias não garante seu sucesso; a aceitação dessas inovações pelos idosos em seu dia a dia é um fator-chave para governos, provedores de tecnologia, profissionais de saúde e todos os envolvidos na vida dessa parcela da população. Em meio a esse cenário, o estudo "Factors influencing seniors' acceptance of technology for ageing in place in the post-implementation stage: A literature review", publicado em 2019 no International Journal of Medical Informatics, buscou aprofundar a compreensão sobre a aceitação tecnológica.

Ao contrário de muitas pesquisas que focam na intenção de uso inicial, esta revisão procurou identificar os fatores que influenciam a aceitação da tecnologia por idosos após a implementação, ou seja, depois que eles já estão utilizando a ferramenta em suas

casas, no contexto de “envelhecer no lugar”. Os achados são significativos e revelam a complexidade do tema, identificando 36 fatores que influenciam a aceitação da tecnologia na fase pós-implementação, agrupados em seis temas principais:

Preocupações/Problemas com a tecnologia: este tema abrange as questões negativas que os idosos podem enfrentar, como erros técnicos e outras disfunções. A existência desses problemas pode ser um grande impedimento para a aceitação contínua.

Características positivas experienciadas da tecnologia: em contrapartida, este tema foca nos aspectos positivos que os idosos percebem ao usar a tecnologia, incluindo a facilidade de uso e as implicações de privacidade. A experiência intuitiva e a garantia de segurança de dados são cruciais para a aceitação.

Benefícios esperados da tecnologia: refere-se às vantagens que os idosos antecipam ao utilizar a tecnologia. Isso inclui aumento da segurança, companhia e maior sensação de proteção. A expectativa de uma vida mais independente e a prevenção da dependência são impulsionadores importantes.

Necessidade da tecnologia: este tema destaca a percepção do idoso sobre a utilidade e a relevância da tecnologia para sua vida diária. Se o idoso não percebe uma necessidade real, a aceitação é dificultada.

Influência social: aborda como o círculo social do idoso – pares, família ou o ambiente em geral – pode influenciar a aceitação da tecnologia. O apoio e o encorajamento de pessoas próximas, bem como o desejo por maior interação com familiares e amigos, são fatores relevantes.

Características dos idosos: inclui fatores individuais como experiências passadas com tecnologia e atitudes gerais em relação a ela, além do ambiente físico em que vivem. Essas características prévias moldam a abertura para novas tecnologias.

Um achado particularmente interessante e de grande relevância para o bem-estar foi a constatação de que as percepções dos idosos sobre a tecnologia podem mudar significativamente entre as fases pré e pós-implementação. Algumas preocupações negativas iniciais, como o medo de custos elevados, podem se transformar em características positivas percebidas após o uso efetivo. Isso ocorre à medida que os idosos começam a perceber a ampla gama de benefícios que a tecnologia pode trazer para suas vidas.

Essa mudança de percepção é vital para o bem-estar dos idosos, pois o reconhecimento dos benefícios, como o aumento da segurança e a companhia, contribui diretamente para uma melhor qualidade de vida. Quando a tecnologia é bem aceita e integrada, ela pode apoiar a independência dos idosos e prevenir sua dependência, permitindo que “envelheçam no lugar” com maior autonomia. Isso se traduz em um bem-estar aprimorado, pois transfere para as pessoas maior controle sobre seu ambiente e rotina, além de potencialmente fomentar a interação social.

A Inteligência Artificial como aliada

A explosão do uso de Inteligência Artificial (IA), principalmente no fim de 2022, tem chamado atenção dos pesquisadores também para os efeitos dessa tecnologia na vida dos idosos, particularmente por meio da promoção da atividade física. Uma recente análise

bibliométrica, que englobou 1.831 publicações, confirma que intervenções baseadas em IA têm o potencial de gerar melhorias significativas. O estudo em questão, divulgado este ano na *Humanities and Social Sciences Communications*, salienta que a IA opera por meio de múltiplos mecanismos para influenciar positivamente a saúde dessa população.

Um dos pilares dessa atuação é o suporte psicológico personalizado. Ferramentas de IA oferecem planos de exercícios adaptados e feedback em tempo real, o que contribui para a redução de sintomas de depressão e ansiedade. Tal personalização, aliada ao monitoramento contínuo, fomenta a motivação intrínseca, a autoeficácia e a resiliência emocional, aspectos cruciais para a estabilidade psicológica. Além disso, a IA demonstra um papel vital na reabilitação cognitiva, ao otimizar a intensidade e a frequência dos exercícios. Esse ajuste preciso visa aprimorar o desempenho cognitivo, com destaque para a memória e a atenção, e a literatura especializada sugere que o uso da IA para essa finalidade pode auxiliar no retardo da perda de memória e do declínio cognitivo.

Os benefícios da IA transcendem a esfera mental, estendendo-se também à saúde física com impactos diretos no bem-estar psicológico. No contexto cardiovascular, a tecnologia de IA possibilita que idosos regulem a intensidade do exercício de maneira eficaz, por meio de monitoramento em tempo real. Este recurso não apenas otimiza a saúde cardíaca, mas também minimiza a angústia psicológica frequentemente associada a doenças cardiovasculares. Como exemplo, programas de exercício monitorados por IA têm demonstrado a capacidade de melhorar a variabilidade da frequência cardíaca e reduzir o risco de eventos cardiovasculares.

Esse conjunto de estudos apresenta de forma panorâmica não apenas uma preocupação contante da comunidade acadêmica com a questão do bem-estar dos idosos, mas, principalmente, achados que podem contribuir para que a sociedade, famílias, empresas e poder público possam planejar e executar ações que maior potencial de promoção de bem-estar da população mais velha. O aumento da expectativa de vida, fenômeno pelo qual o Brasil também convive, reforça a necessidade de ações efetivas e urgentes no campo da saúde física e mental desse grupo etário.

REFERÊNCIAS

FANG, Wen; FAN, Sijing; ZHENG, Hongyun; FANG, Zijian; YOU, Yanwei; YIN, Bo; LI, Baixia; YE, Xinming. How to improve mental health in the older adults through AI-enhanced physical activity: an emerging research topic. *Humanities and Social Sciences Communications*, v. 12, n. 862, 18 jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05155-6>. Acessado em: 07/06/2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo 2022: retrato demográfico do Brasil. Rio de Janeiro. IBGE, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acessado em: 27/06/2025.

MOSTAGHEL, Rana. Innovation and technology for the elderly: Systematic literature review. *Journal of Business Research*, v. 69, n. 11, p. 4896-4900, nov. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.049>. Acessado em: 27/06/2025

SANTOS, Gabriela; LIMA-SILVA, Thais Bento. Distanciamento social, sofrimento emocional e desempenho cognitivo em adultos maduros e idosos: uma revisão da literatura. *Dement Neuropsychol*, v. 17, e20220032, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2022-0032>. Acessado em: 01/07/2025

VELAITHAN, Vithya; TAN, Min-Min; YU, Ting-Fai; LIEM, Andrian; TEH, Pei-Lee; SU, Tin Tin. The Association of Self-Perception of Aging and Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review. *The Gerontologist*, v. 64, n.4, p. 1-15, 8 abr. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnad041>. Acessado em: 04/07/2025.



CAPITAL SOCIAL, MEIO AMBIENTE E CONEXÕES: UM OLHAR MULTIDIMENSIONAL SOBRE O BEM-ESTAR

Redes de apoio, ambientes naturais e laços comunitários permanentes moldam a saúde, a felicidade e a prosperidade coletiva, revelando os fatores essenciais para uma vida plena.

O século XXI tem sido marcado por rápidas transformações sociais, políticas e econômicas que afetam a vida das populações. A conexão global dos mercados, os fluxos migratórios, as crises globais e a perda de capacidade dos Estados nacionais de sozinhos fazerem frente aos dilemas contemporâneos ilustram os desafios e os impactos sobre a qualidade de vida das pessoas. É nesse contexto que um amplo conjunto de pesquisas têm buscado abordar o tema do bem-estar sob um olhar multidimensional.

A complexa teia de fatores que moldam a experiência humana revela a importância, por exemplo, do capital social, da interação com o meio ambiente e das conexões sociais para a prosperidade individual e coletiva. Estes estudos oferecem pistas valiosas para analisarmos como contextos e experiências, desde a infância até a vida adulta, impactam dimensões do nosso cotidiano, da saúde mental à segurança financeira e ao engajamento cívico.

Capital Social

O capital social, definido pelas redes sociais e normas de reciprocidade e confiança associadas a elas, representa um pilar importante para o bem-estar e a saúde física e subjetiva das pessoas. Pesquisas confirmam que o capital social está fortemente ligado ao Bem-Estar Subjetivo (BES) por diversos canais independentes e em múltiplas formas. Laços familiares e conjugais, conexões com amigos e vizinhos, vínculos no local de trabalho, engajamento cívico – tanto individual quanto coletivo – e a confiança generalizada, parecem estar robusta e independentemente relacionados à felicidade e à satisfação com a vida. Além de seus efeitos diretos, esses fatores também influenciam o bem-estar por meio de seu impacto na saúde.

Um estudo produzido por John F. Helliwell e Robert D. Putnam e publicado ainda em 2004 destaca que os “efeitos de felicidade” do capital social, em suas diversas formas, são bastante significativos quando comparados à influência material.

Por exemplo, estar casado era equivalente, em termos de felicidade, a quadruplicar a renda anual de uma pessoa, enquanto reuniões mensais em clubes, voluntariado mensal e frequência religiosa quinzenal eram cada um o equivalente a dobrar a renda.

Essa pesquisa sublinha que, embora a renda per capita tenha quadruplicado em muitas economias avançadas, os níveis agregados de bem-estar subjetivo permaneceram praticamente inalterados, sugerindo que o capital social pode ter um impacto mais positivo e inequívoco no bem-estar social do que o aumento da riqueza material.

Pesquisas mais recentes avançaram nesses achados incluindo nas análises outros vínculos sociais. A frequência a encontros religiosos, por exemplo, mostrou-se associada a maior segurança financeira, segurança material e bem-estar financeiro subjetivo, conforme apontado em uma meta-análise de Bialowolski e colegas e publicado na *Nature Human Behaviour* este ano. Esse dado corrobora evidências anteriores de que certas crenças religiosas e ensinamentos, como aqueles que promovem a parcimônia e a moderação, podem aliviar preocupações financeiras. Essa ligação, entretanto, parece ser mais forte com aspectos subjetivos do bem-estar financeiro, dado que o estudo não encontrou uma associação consistente entre a frequência religiosa e o status financeiro objetivo, como a renda.

O capital social, que engloba a força dos laços familiares, de vizinhança, religiosos e comunitários, vai além de meras conexões interpessoais; ele também gera “externalidades” positivas para a comunidade em geral. Isso significa que redes sociais densas podem,

por exemplo, dissuadir o crime, beneficiando até mesmo aqueles que não participam diretamente das associações.

A pesquisa de Helliwell e Putnam ressalta que um aumento no capital social tem um impacto inequívoco e fortemente positivo no bem-estar de toda a sociedade. Este efeito contrasta marcadamente com o da riqueza material. Enquanto a felicidade em economias avançadas está mais ligada à renda relativa do que à absoluta (onde o aumento da renda de um indivíduo pode não aumentar, e até diminuir, a felicidade de outro devido à comparação), o fortalecimento do capital social, como a confiança mútua e as interações comunitárias, proporciona benefícios generalizados sem tais desvantagens comparativas. Isso contribui direta e indiretamente para uma melhor qualidade de vida, inclusive através da melhoria da saúde física.

Meio Ambiente

Embora o tema do aquecimento global só tenha ganhado impulso mais recentemente, em razão dos efeitos climáticos extremos, pesquisas já demonstraram há tempos a relação entre a preservação ambiental e a saúde mental. Publicado pela PNAS em 2015, um estudo produzido por Dadvand e colegas revelou que o contato com a natureza, especialmente o índice de vegetação dentro e ao redor dos limites escolares, está associado a uma melhora no progresso da memória de trabalho e da memória de trabalho superior, e a uma maior redução da desatenção em crianças do ensino fundamental ao longo de 12 meses.

Parte dessa associação foi explicada pela redução da poluição do ar relacionada ao tráfego, mediada pela presença de espaços verdes. Isso sugere que a criação e a manutenção de espaços verdes acessíveis, particularmente

em escolas, podem ser intervenções viáveis e eficazes para impulsionar o capital mental em nível populacional.

Com os riscos iminentes do fenômeno do aquecimento global, pesquisadores têm se debruçado também em compreender os determinantes para um comportamento pró-ambiental das pessoas. A análise dos dados de 37 países identificou que o Bem-Estar Subjetivo (BES), o conhecimento sobre questões ambientais, o nível educacional, a satisfação com a vida, a saúde mental e as emoções positivas estão positivamente associadas ao engajamento em ações pró-ambientais. Publicado pela Humanities and Social Sciences Communications em 2024, o estudo, contudo, descobriu que os efeitos desses determinantes são bastante heterogêneos, com o impacto do conhecimento e da educação sendo mais fraco em indivíduos menos engajados em comportamentos pró-ambientais. O estudo também observou uma associação negativa entre renda familiar e comportamento pró-ambiental, o que pode indicar restrições de tempo para indivíduos com maior produtividade econômica.

Os efeitos sobre o bem-estar não estão associados apenas ao meio ambiente natural, mas também ao modo como as cidades são planejadas e organizadas. Uma nova pesquisa publicada este ano na Scientific Reports examinou a influência da segurança percebida em estacionamentos subterrâneos residenciais no bem-estar e na satisfação dos moradores. Eles descobriram que os fatores ambientais (como iluminação, ventilação, limpeza e layout organizado) não impactam diretamente a segurança percebida, mas melhoram diretamente o bem-estar dos residentes. No entanto, a segurança percebida influencia indiretamente o bem-estar ao

aumentar a satisfação dos moradores, que, por sua vez, exerce um efeito positivo marcante no bem-estar.

Finalmente, a prática de atividades físicas em ambientes naturais está ligada a um aumento do bem-estar mental, superando os benefícios da atividade física em si. A pesquisa produzida por Turecek e colegas, publicada na Psychology of Sport & Exercise este ano, concluiu que ambientes naturais consistentemente mostram associações positivas com o florescimento e a prosperidade, que são estados ótimos de bem-estar mental. Isso se deve não apenas aos efeitos restauradores e redutores de estresse da natureza, mas também às experiências mais profundas que ela proporciona, como um senso de propósito, conexão social, e sentimentos de transcendência e renovação.

Conexão Social

A capacidade de atender às necessidades sociais básicas e manter conexões sociais é um fator crucial para a saúde e o bem-estar, enquanto a falta desses fatores pode levar à fragilidade social. Esse conceito é entendido como o risco de perder ou ter perdido recursos importantes e necessários para satisfazer as necessidades sociais ao longo da vida. Esta condição tem sido consistentemente associada a piores resultados de saúde e bem-estar, incluindo declínio da função cognitiva, saúde física e mental e até mortalidade. Essas são algumas das conclusões do estudo dos pesquisadores Demichelis e colegas, publicado na Scientific Reports em 2023.

Segundo o estudo, a capacidade de regulação emocional atua como um mediador parcial na relação entre fragilidade social e indicadores

importantes de bem-estar, como estresse, ansiedade e depressão. Ou seja, uma maior fragilidade social sugere um aumento do estresse, ansiedade e depressão, e essas relações são parcialmente mediadas por dificuldades na regulação emocional. Isso demonstra que aprimorar as habilidades de regulação emocional pode servir como um fator protetor contra as consequências negativas da fragilidade social.

Nesse sentido, manter e criar conexões sociais robustas são vitais para as pessoas. Entre essas conexões se destacam ter amigos próximos, confidentes, vizinhos amigáveis e colegas de trabalho solidários. Quem apresenta uma rede sólida são menos propensas a experimentar tristeza, solidão, baixa autoestima e problemas de sono. Helliwell e Putnam, em seu estudo de 2004, enfatizaram que o Bem-Estar Subjetivo (BES) é mais facilmente identificado pela amplitude e profundidade das conexões sociais de um indivíduo, com as pessoas relatando que bons relacionamentos familiares, com amigos ou parceiros românticos são pré-requisitos para a felicidade, superando a importância do dinheiro ou da fama.

No entanto, intervenções sociais complexas podem ter consequências não intencionais. A realocação planejada de comunidades em resposta à elevação do nível do mar, por exemplo, traz efeitos para o bem-estar das pessoas. Contrariando as expectativas de que a remoção do risco aumentaria o bem-estar, o estudo de Abu e colegas, publicado na *Scientific Reports*, em 2024, revelou que a realocação planejada teve um impacto negativo significativo no bem-estar geral e aumentou os níveis de ansiedade nas comunidades realocadas, em comparação com comunidades igualmente expostas, mas não realocadas. Esse efeito é atribuído à interrupção

da conexão comunitária, da identidade e dos sentimentos de eficácia, mostrando que a realocação, sem uma consideração atenta às dimensões sociais e psicológicas mais amplas, pode diminuir o bem-estar e a segurança percebida dos indivíduos.

São caminhos possíveis para gestores públicos e privados, além da sociedade civil, pensarem novas formas de organização das cidades, proteção do meio ambiente e na construção de espaços de convivência. Tais ações devem favorecer relações sociais positivas que possam promover impactos significativos sobre o bem-estar das pessoas diante dos desafios globais contemporâneos.

REFERÊNCIAS

- ABU, Mumuni; HEATH, Stacey C.; ADGER, W. Neil; CODJOE, Samuel Nii Ardey; BUTLER, Catherine; QUINN, Tara. Social consequences of planned relocation in response to sea level rise: impacts on anxiety, well-being, and perceived safety. *Scientific Reports*, v. 14, n. 3461, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53277-9>. Acessado em: 07/07/2025.
- BIALOWOLSKI, Piotr; MAKRIDIS, Christos A.; BRADSHAW, Matt; WEZIAK-BIALOWOLSKA, Dorota; GUNDERSEN, Craig; LE PERTEL, Noémie; GIBSON, Cristina; JANG, Sung Joon; PADGETT, R. Noah; JOHNSON, Byron R.; VANDERWEELE, Tyler J. Analysis of demographic variation and childhood correlates of financial well-being across 22 countries. *Nature Human Behaviour*, v. 9, p. 917-932, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02207-4>. Acessado em: 08/07/2025.
- DADVAND, Payam; NIEUWENHUIJSEN, Mark J.; ESNAOLA, Mikel; FORNS, Joan; BASAGAÑA, Xavier; ALVAREZ-PEDREROL, Mar; RIVAS, Ioar; LÓPEZ-VICENTE, Mónica; DE CASTRO PASCUAL, Montserrat; SU, Jason; JERRETT, Michael; QUEROL, Xavier; SUNYER, Jordi. Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, v. 112, n. 26, p. 7937-7942, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1073/pnas.1503402112>. Acessado em: 05/07/2025.
- DEMICHELI, Olivia P.; GRAINGER, Sarah A.; HUBBARD, Ruth E.; HENRY, Julie D. Emotion regulation mediates the relationship between social frailty and stress, anxiety, and depression. *Scientific Reports*, v. 13, n. 6430, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33749-0>. Acessado em: 03/07/2025.

HELLIWELL, John F.; PUTNAM, Robert D. The social context of well-being. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, v. 359, n. 1449, p. 1435–1446, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>. Acessado em: 05/07/2025.

PIAO, Xiangdan; MANAGI, Shunsuke. Determinants of pro-environmental behaviour: effects of socioeconomic, subjective, and psychological well-being factors from 37 countries. *Humanities and Social Sciences Communications*, v. 11, n. 1293, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03790-z>. Acessado em: 29/06/2025.

TURECEK, Sanja; BRYMER, Eric; RAHIMI-GOLKHANDAN, Shahin. The relationship between physical activity environment, mental wellbeing, flourishing and thriving: A mixed method study. *Psychology of Sport & Exercise*, v. 76, n. 102769, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102769>. Acessado em: 29/06/2025.

WANG, Fanglong; LIU, Min. Exploring the influence of perceived safety in residential underground car parks on residents' satisfaction and well-being. *Scientific Reports*, v. 15, n. 19248, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-04468-5>. Acessado em: 03/07/2025.



Avaliação do Bem-Estar

Pesquisa Quantitativa - Nacional — Abril de 2025



Missão, visão e valores

O que fazemos?

Somos especialistas em pesquisa, reputação e estudos avançados. Coletamos e analisamos dados quantitativos, qualitativos e semióticos para oferecer diagnósticos detalhados que orientam estratégias e fortalecem marcas, instituições e cidades.

Como fazemos?

Utilizamos uma metodologia robusta e inovadora, que une rigor científico, tecnologia e uma visão holística das questões sociais e econômicas.

Atuamos com precisão e profundidade, sempre conectando teoria e prática para entregar soluções reais e eficazes.

Por que fazemos?

Acreditamos que reputação e bem-estar estão diretamente conectados. Nossa missão é transformar dados em conhecimento profundo, gerando insights estratégicos que impactam positivamente a sociedade e promovem cidades mais sustentáveis e cidadãos mais felizes.

Nosso fazer

Pesquisa de mercado e de opinião pública: <https://institutoinforma.com.br/pesquisa-e-dados/mercado/>

Diagnósticos de reputação:

<https://institutoinforma.com.br/reputacao/reputacao-em-2-estagios/>

Estudos avançados: <https://institutoinforma.com.br/estudos-avancados/>

Revista científica para decisores (Alimentação) <https://cadernos.institutoinforma.com.br/>

Modelagem do estudo

Metodologia

O estudo utilizou metodologia quantitativa por meio de entrevistas via web, com questionário de autopreenchimento.

Amostra

Foram realizadas 1.020 entrevistas. O erro esperado para a amostra aplicada é de 3%, para o nível de confiança de 95%.

Universo pesquisado

Os entrevistados foram alcançados por disparos de convites de pesquisa nas principais redes sociais. Foi considerada a distribuição dos brasileiros nas 5 regiões, em gênero, idade e renda mensal familiar de acordo com dados do IBGE, garantindo a presença de respondentes de todos os estados brasileiros. As entrevistas foram realizadas com os brasileiros, 16 anos ou mais, residentes nas 5 regiões brasileiras, segmentadas conforme dados censitários.

Coleta dos dados

As entrevistas foram realizadas entre os dias 21 e 31 de janeiro de 2025. O tempo médio de aplicação do questionário foi de cerca de 10 minutos.

Observação sobre o ESTUDO WHOQOL-Bref

Esse estudo tem como base a Análise do WHOQOL-BREF, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, para avaliar a qualidade de vida.

O estudo é constituído de 26 perguntas, sendo 2 perguntas sobre a qualidade de vida, em geral, e 24 perguntas, denominadas de Facetas que constituem os 4 domínios que são: Físico,

Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente. As respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5).

Os cálculos dos Domínios foram realizados com base estatística, seguindo as diretrizes do estudo WHOQOL-BREF, que garantem a padronização das pontuações, possibilitando a interpretação dos resultados de forma comparável. Em cada Domínio as facetas escaladas de 1 a 5 foram tratadas, de modo estatístico, para uma escala de 0 a 100, onde podemos observar de forma mais clara os resultados de cada faceta em relação ao seu domínio. Quanto maior o resultado (mais próximo de 100) melhor a qualidade de vida.

Nota: No final do relatório, no Anexo, estão os cálculos utilizados nos Domínios. Observação sobre o estudo

No DOMÍNIO FÍSICO temos a avaliação de 7 facetas, que são: dor (1), energia (2), sono (3), locomoção (4), qualidade das atividades da vida cotidiana (5), dependência de tratamentos médicos (6) e, capacidade de trabalho (7).

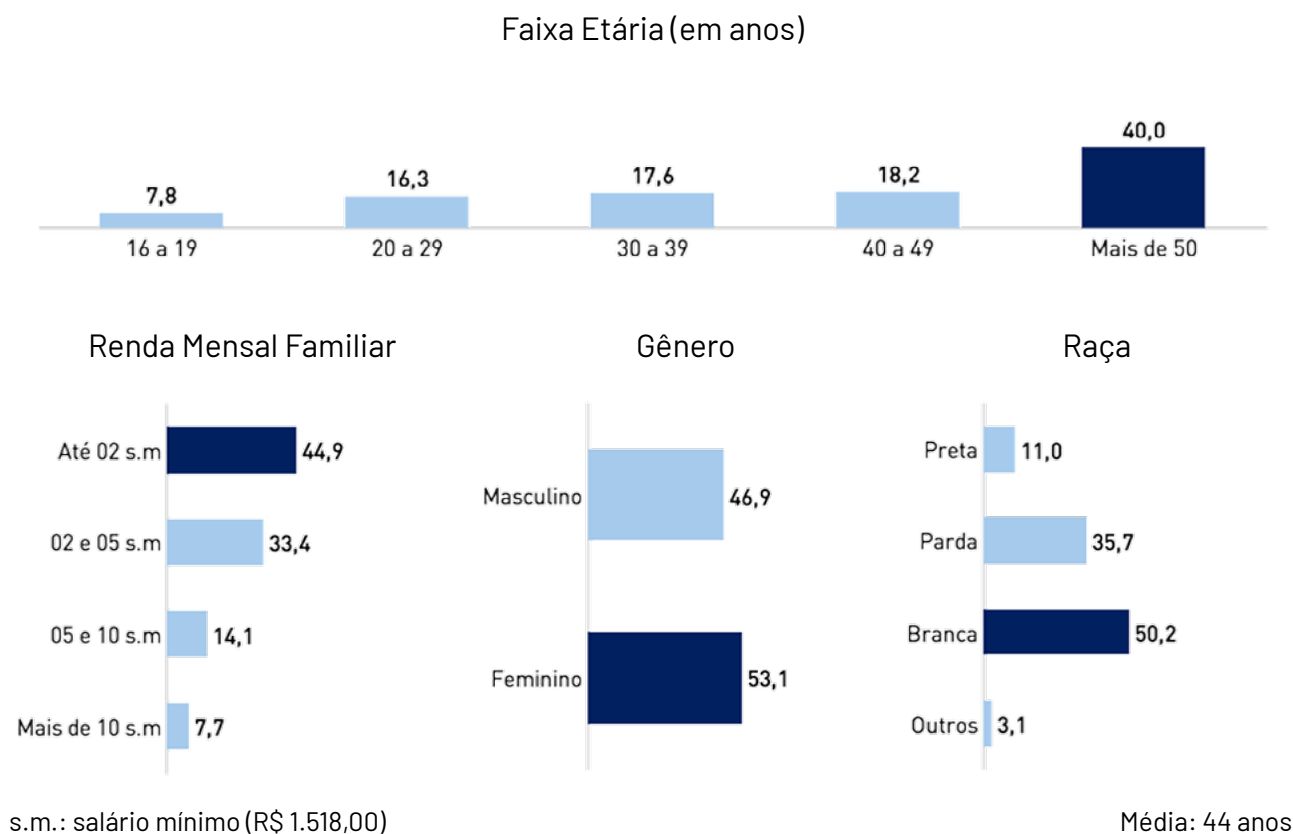
No DOMÍNIO PSICOLÓGICO são avaliadas 6 facetas: aproveitamento da vida (1), concentração (2), aceitação da aparência física (3), aceitação de si mesmo (4), mau humor, desespero, ansiedade e/ou depressão (5) e sentido na vida (6).

No DOMÍNIO RELAÇÕES SOCIAIS temos a avaliação de 3 facetas, que são: relações pessoais (1), apoio de amigos (2) e vida sexual (3).

No DOMÍNIO MEIO AMBIENTE são avaliadas 8 facetas: segurança no dia-a-dia (1), condições do local de moradia (2), recursos financeiros (3), acesso aos serviços de saúde (4), disponibilidade de informações necessárias para o dia-a-dia (5), oportunidades de atividade de lazer (6), saudabilidade no ambiente físico (7) e meio de transporte (8).

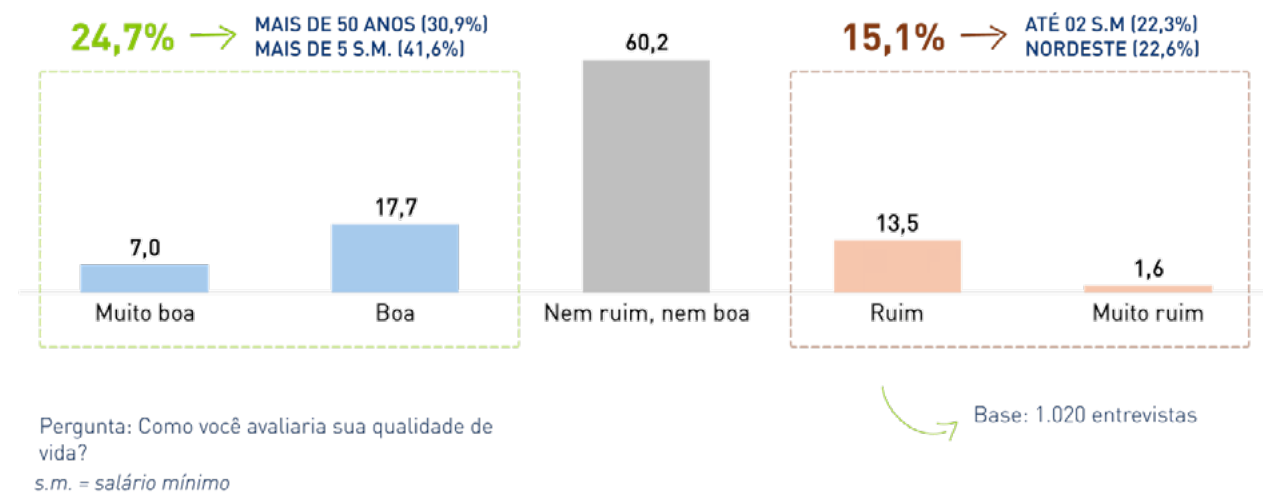
Perfil dos respondentes

Os dados de gênero e idade foram ponderados de acordo com as informações do IBGE/2022 e, de renda média domiciliar mensal do IBGE/2010, para que representem a população brasileira.



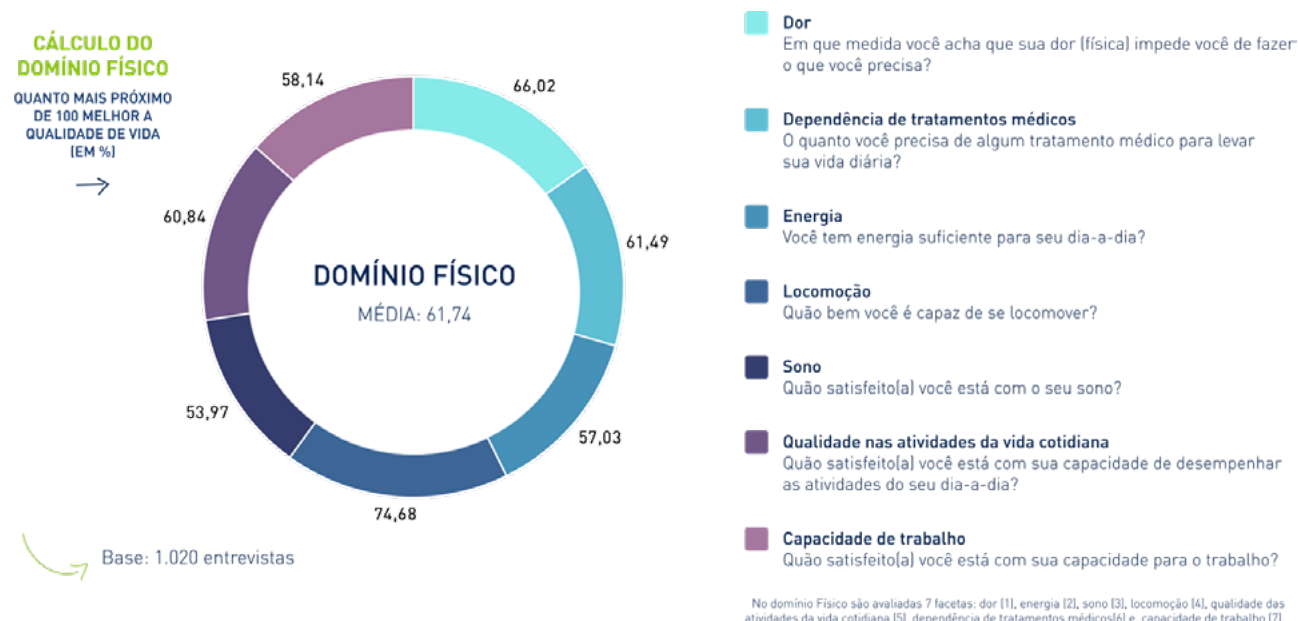
Qualidade de vida dos brasileiros

6 em cada 10 brasileiros classificam sua qualidade de vida como intermediária, ou seja, nem está boa e nem está ruim. Observa-se maior otimismo com a qualidade de vida entre os mais velhos e entre os que possuem maior poder aquisitivo.



Cálculo do domínio físico

No Domínio Físico a mobilidade, ou seja, a capacidade de se locomover é a faceta que apresenta melhor qualidade de vida (mais próxima de 100). O sono é o que está mais distante de uma melhor qualidade de vida.

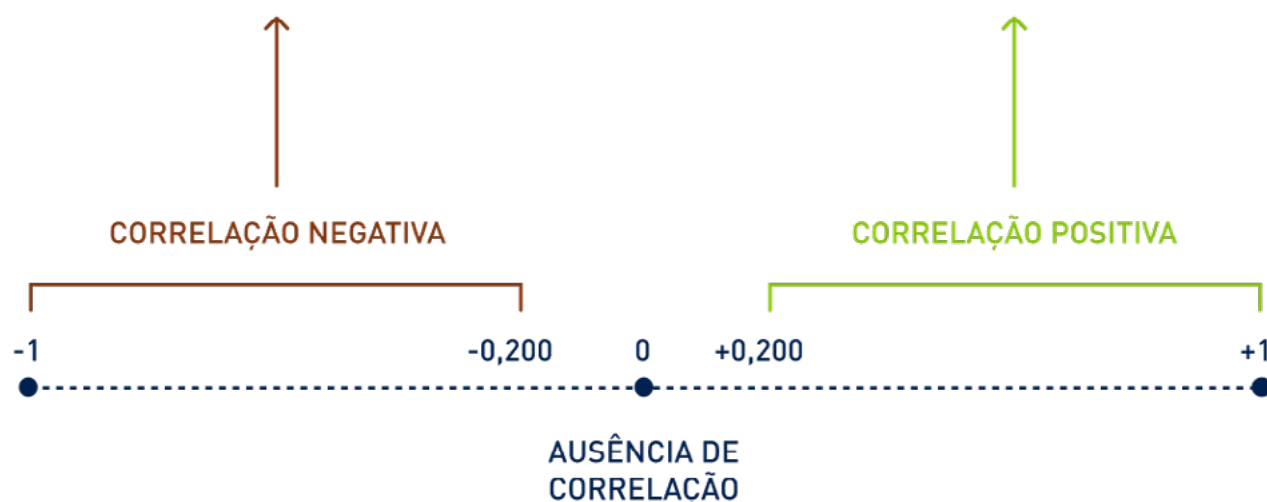


Análises estratégicas - Correlações

Serão analisadas, com testes estatísticos, possíveis associações entre as facetas e a influência entre elas para o alcance da qualidade de vida:

Na análise sobre a relação entre duas variáveis, indica que quanto maior o valor de uma, **menor** o da outra.

Na análise sobre a relação entre duas variáveis, indica que quanto maior o valor de uma, **maior** o da outra.



Correlação entre as facetas

Todas as facetas do Domínio Físico possuem alta correlação entre elas. Relevante registrar maior correlação entre duas facetas que indicam que quanto maior a satisfação com as atividades da vida cotidiana, maior a satisfação com a capacidade de trabalho.

	Dor	Dependência de tratamentos médicos	Energia	Locomoção	Sono	Qualidade com as atividades da vida cotidiana	Capacidade de trabalho
Dor	1	0,556	0,400	0,359	0,283	0,408	0,363
Dependência de tratamentos médicos		1	0,359	0,330	0,280	0,373	0,331
Energia			1	0,372	0,426	0,588	0,569
Locomoção				1	0,361	0,463	0,399
Sono					1	0,531	0,485
Qualidade com as atividades da vida cotidiana						1	0,710
Capacidade de trabalho							1

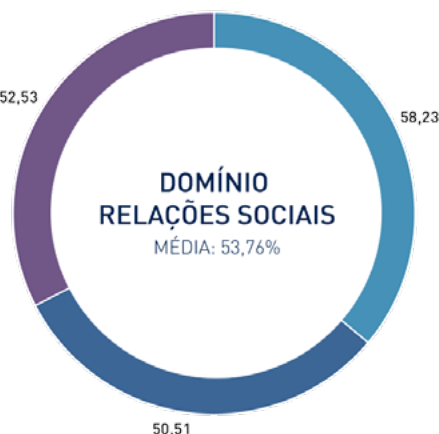
Base: 1.020 entrevistas

Domínio relações sociais

No Domínio Relações Sociais as relações pessoais, ou seja, a satisfação das relações com amigos, parentes, conhecidos e colegas é a faceta que apresenta maior qualidade de vida (mais próxima de 100). A vida sexual é a que está mais distante de uma melhor qualidade de vida.

CÁLCULO DO DOMÍNIO RELAÇÕES SOCIAIS

QUANTO MAIS PRÓXIMO
DE 100 MELHOR A
QUALIDADE DE VIDA
(EM %)



Base: 1.020 entrevistas

- Relações pessoais**
Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?
- Vida sexual**
Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?
- Apoio de amigos**
Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

No domínio Relações Sociais temos a avaliação de 3 facetas, que são: relações pessoais (1), apoio de amigos (2) e vida sexual (3).

Correlação entre as facetas

As facetas do Domínio Relações Sociais demonstram correlação entre elas. Importante registrar maior correlação entre as facetas relações pessoais e apoio dos amigos sinalizando que quanto maior a satisfação com o apoio dos amigos, maior a satisfação com as relações pessoais.

	Relações pessoais	Vida sexual	Apoio dos amigos
Relações pessoais	1	0,453	0,607
Vida sexual		1	0,377
Apoio dos amigos			1

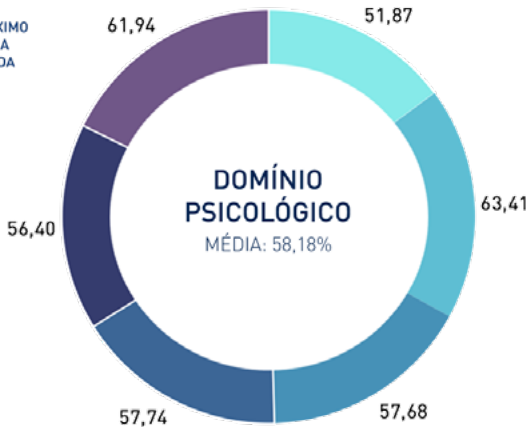
Base: 1.020 entrevistas

Domínio Psicológico

No Domínio Psicológico a faceta sentido na vida, ou seja, a percepção de que a vida tem algum sentido é a que traz melhor qualidade de vida (mais próxima de 100). A faceta sobre aproveitar a vida é a que está mais distante de uma maior qualidade de vida.

CÁLCULO DO DOMÍNIO PSICOLÓGICO

QUANTO MAIS PRÓXIMO DE 100 MELHOR A QUALIDADE DE VIDA (EM %)



Base: 1.020 entrevistas

No domínio Psicológico são avaliadas 6 facetas: aproveitamento da vida [1], concentração [2], aceitação da aparência física [3], aceitação de si mesmo [4], mau humor, desespero, ansiedade e/ou depressão [5] e sentido na vida [6].

- Aproveitamento da vida**
O quanto você aproveita a vida?
- Sentido na vida**
Em que medida você acha que sua vida tem sentido?
- Concentração**
O quanto você consegue se concentrar?
- Aceitação da aparência física**
Você é capaz de aceitar sua aparência física?
- Aceitação de si mesmo**
Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?
- Mau humor, desespero, ansiedade e/ou depressão**
Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

Correlação entre as facetas

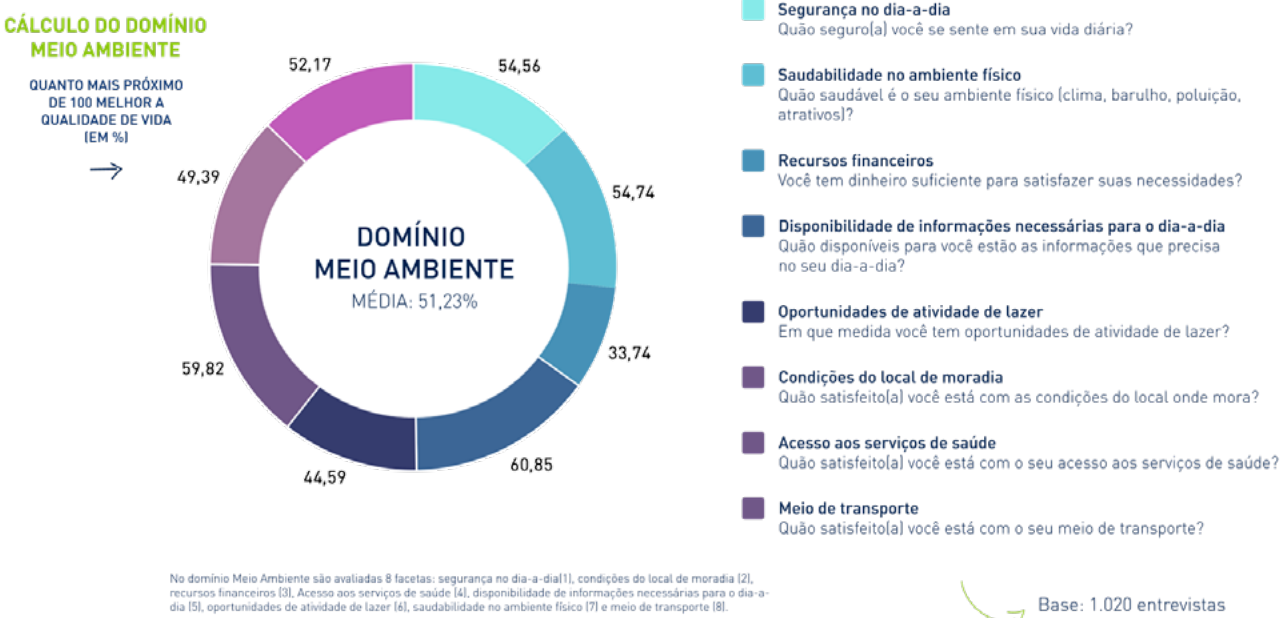
As facetas do Domínio Psicológico apresentam alta correlação entre elas. Importante registrar maior correlação entre as facetas aceitação de si mesmo e aproveitamento da vida e, entre aceitação de si mesmo e sentido na vida, sinalizando a influência da aceitação de si mesmo na qualidade de aproveitar a vida e de ter sentido na vida.

	Aproveitamento da vida	Aceitação de si mesmo	Concentração	Aceitação da aparência física	Sentido na vida	Mau humor, desespero, ansiedade, depressão
Aproveitamento da vida	1	0,601	0,434	0,405	0,554	0,363
Aceitação de si mesmo		1	0,505	0,479	0,627	0,466
Concentração			1	0,441	0,511	0,435
Aceitação da aparência física				1	0,598	0,448
Sentido na vida					1	0,544
Mau humor, desespero, ansiedade, depressão						1

Base: 1.020 entrevistas

Domínio meio ambiente

No Domínio Meio Ambiente a percepção da disponibilidade de informações necessárias para o dia-a-dia é a faceta que mais se destaca para propiciar qualidade de vida. A faceta mais distante de uma melhor qualidade de vida refere-se aos recursos financeiros.



Correlação entre as facetas

As facetas do Domínio Meio Ambiente apresentam correlações entre elas, destacando maior correlação entre os recursos financeiros e as oportunidades de atividades de lazer e o acesso aos serviços de saúde com o meio de transporte.

	Segurança no dia-a-dia	Saudabilidade do ambiente físico	Recursos financeiros	Disponibilidade de informações necessárias para o dia-a-dia	Oportunidades de atividades de lazer	Condições do local de moradia	Acesso aos serviços de saúde	Meio de transporte
Segurança no dia-a-dia	1	0,386	0,491	0,384	0,397	0,404	0,368	0,358
Saudabilidade do ambiente físico		1	0,360	0,346	0,350	0,403	0,310	0,281
Recursos financeiros			1	0,490	0,547	0,397	0,366	0,378
Disponibilidade de informações necessárias para o dia-a-dia				1	0,425	0,310	0,333	0,337
Oportunidades de atividades de lazer					1	0,351	0,367	0,389
Condições do local de moradia						1	0,435	0,476
Acesso aos serviços de saúde							1	0,541
Meio de transporte								1

Cálculo dos domínios

CÁLCULO DA QUALIDADE DE VIDA PELOS DOMÍNIOS E FACETAS: Para a análise dos dados, as respostas dos participantes são processadas por meio de cálculos que garantem a padronização das pontuações, possibilitando a interpretação dos resultados de forma comparável.

COMO É FEITO O CÁLCULO: Cada domínio é obtido por meio da média das pontuações das questões correspondentes.

1º PASSO - Conversão para uma escala de 4 e 20: Cada domínio é a média das questões correspondentes multiplicadas por 4:

$$\text{Domínio} = \frac{\text{Soma das respostas}}{\text{Número de perguntas}} \times 4$$

Assim, teremos a média convertida em uma escala entre 4 e 20.

Cálculo dos domínios

2º PASSO - Conversão para escala de 0 a 100%: As pontuações dos domínios são ajustadas em uma escala entre 0 e 100 com a seguinte fórmula:

$$\text{Domínio (0 a 100)} = \frac{\text{Domínio} - 4}{16} \times 100$$

Assim, teremos a média dos domínios de cada um dos respondentes.

CONVERSÃO DAS FACETAS INDIVIDUAIS (0-100%): Na segunda parte deste relatório, iremos converter as facetas escaladas de 1 a 5 para uma escala de 0 a 100, onde podemos observar de forma mais clara os resultados de cada faceta em relação ao seu domínio. A seguinte fórmula será composta:

Ressaltando que o cálculo das facetas individuais foram convertidas de 0-100 para melhor visualização dos resultados.

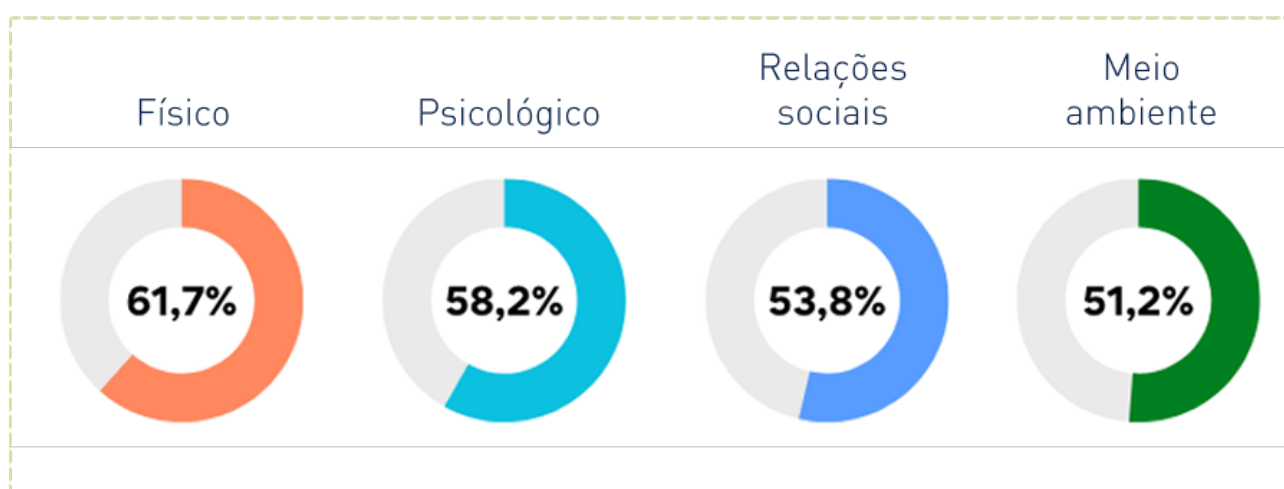
$$\text{Faceta (0 a 100)} = \frac{\text{Resposta} - 1}{4} \times 100$$

Considerações finais

De acordo com a análise do WHOQOL-BREF, a taxa de qualidade de vida dos brasileiros é de 56,23%, considerando no cálculo todas as respostas das 26 perguntas referentes aos Domínios Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente.

Considerando o percentual de 56,23%, e que quanto mais perto de 100% melhor a qualidade de vida, pode-se dizer que os brasileiros possuem qualidade de vida classificada como regular, demonstrando a necessidade de ações que levem a melhorias no bem-estar.

Quanto maior a porcentagem (mais perto de 100%)
melhor a qualidade de vida.



CONSIDERANDO OS 4 DOMÍNIOS

56,23%

Base: 1.020 entrevistas

Uma parte significativa dos brasileiros, representando 6 a cada 10 pessoas entrevistadas, afirma encontrar sentido em suas vidas. Além disso, 62% relataram raramente experimentar sentimentos como mau humor, desespero, ansiedade ou depressão. Esses dados refletem uma visão positiva em relação a aspectos psicológicos essenciais.

Contudo, nota-se a existência de aspectos relevantes que apresentaram piores avaliações entre os brasileiros e que devem ser analisados

com o intuito de gerar reflexões sobre a origem dessas insatisfações e sobre o que pode ser feito para que mudanças ocorram.

Nos aspectos físicos, a qualidade do sono é um aspecto que chama a atenção pois cerca de 1/3 dos brasileiros ouvidos estão insatisfeitos com seu sono, o que pode vir a atrapalhar suas atividades diárias.

Outro aspecto que apresenta taxa mais encorpada de insatisfação é a vida sexual dos brasileiros, onde 3 em cada 10 mostram menor satisfação.

Vale destacar que 34,5% dos brasileiros estão insatisfeitos com o acesso aos serviços de saúde. Além disso, 39,6% dos entrevistados apontam a falta de oportunidades de lazer. Esses fatores demandam atenção especial nas políticas públicas, com foco na promoção do bem-estar por serem fatores que influenciam no bem-estar físico e psicológico da população.

Outro dado que merece destaque é a avaliação negativa dos brasileiros quanto aos recursos financeiros que possuem para sua subsistência. 56,3% percebem que falta dinheiro para seu dia-a-dia.

Por fim, das avaliações negativas é relevante mencionar a percepção de 3 em cada 10 brasileiros que declaram aproveitar pouco a vida ou nada.

Ao analisar pelos segmentos observa-se que os mais jovens (16 a 19 anos) estão mais críticos na satisfação quanto aos aspectos avaliados, com destaque para:

- 43,8% estão insatisfeitos com a vida sexual;
- 41,8% estão insatisfeitos com o sono;
- 39,7% declaram pouca aceitação de si mesmo;
- 38,0% estão insatisfeitos com sua capacidade de trabalho;
- 35,9% declaram ter pouca concentração;
- 32,7% não percebem sentido, propósito em sua vida;

- 32,3% mencionam sentir frequentemente mal humor, ansiedade e depressão.

A geração Z, os nativos digitais que têm facilidade com tecnologia, redes sociais e comunicação online, apresentaram avaliações negativas em aspectos significativos para o bem-estar, que trazem reflexões profundas e que exigem debates, sejam no âmbito público ou privado.

 CADERNOS
informa—



INFORMAÇÃO CIENTÍFICA PARA DECISORES.



**PARA SE
INFORMAR MELHOR,
MELHOR INFORMA**

INSTITUTO
informa
INFORMAÇÃO DE VALOR DESDE 1997