

# **A VISÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA SOBRE O BEM ESTAR SUBJETIVO NO DESEMPENHO DE ATIVIDADES FÍSICAS NO ESPORTE COMPETITIVO**

**Jociani Andrade Reuse<sup>1</sup>, Rakelen Ribeiro de Menezes<sup>1</sup>, Thomaz Décio Abdala Siqueira<sup>2</sup>**

1- Psicóloga em Psicologia Cognitiva Comportamental

2-Pós Doutor em Psicologia

## **RESUMO**

**Introdução:** A psicologia positiva trata-se de uma perspectiva científica aplicada a descoberta de qualidades e promoção do funcionamento positivo das pessoas. Ela contribui para a melhora da qualidade de vida, busca a compreensão do bem-estar e dos fatores saudáveis no processo de desenvolvimento. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, realizada por meio de busca bibliográfica em periódicos, onde a amostra foi composta por 14 artigos analisados através do instrumento do modelo de URSI. **Resultados:** o presente estudo demonstrou que afetos positivos estão diretamente relacionados com o nível de satisfação da vida, pois de acordo com os levantamentos, quanto mais afetos positivos, de maior o índice de satisfação com a vida, componente indispensável quando se fala de bem estar subjetivo. **Considerações Finais:** Através desse trabalho fez-se possível visualizar como a Psicologia Positiva pode contribuir para o auxílio na promoção do bem estar subjetivo, levando em consideração que para se alcançar níveis satisfatórios de bem estar, deve se atentar aos vários componentes que interagem de forma simultânea. Na psicologia do esporte é estudado através do desempenho congruente nas ações competitivas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Psicologia Positiva; Bem Estar Subjetivo; Afeto Positivo; Satisfação Com A Vida.

## **INTRODUÇÃO**

A temática abordada neste trabalho visou discorrer sobre a visão da Psicologia Positiva e o bem estar subjetivo, sinalizando um novo modelo de intervenção focado na utilização de fatores positivos na promoção de saúde e busca de bem estar de indivíduos, instituições e comunidades.

Desenvolver sobre o tema da Psicologia Positiva é pensar em práticas voltadas à prevenção e promoção de saúde, o que necessariamente não significa dizer que ela

exclua o sofrimento humano e os problemas que as pessoas experienciavam. Porém, objetiva mudar o foco sobre a abordagem psicológica, que historicamente e de forma bem predominante, esteve muito ligada a fatores do adoecimento. No esporte profissional observamos o desempenho dos atletas em competições e como lidam com situações de ganhos e perdas competitivas.

Os aspectos abordados pela psicologia positiva na produção do bem estar subjetivo apresentam suas bases, seus fundamentos e sua aplicação em forças e virtudes humanas, enfatizando estes elementos como constituintes do bem estar, e, ao mesmo tempo, buscando evidências sobre a influência de emoções positivas na vida das pessoas.

A Psicologia Positiva já apresenta várias ideias e conceitos que podem ser alvo de estudos e pesquisas mais avançados, sobretudo, no que diz respeito aos diálogos com as neurociências e as abordagens psicobiológicas dos substratos neurais que envolvem o comportamento. No entanto, por ainda prevalecer uma ideologia muito atrelada à questão da doença, principalmente nas intervenções mais tradicionais, é fundamental ampliar os conhecimentos sobre a Psicologia Positiva, alargando os horizontes das virtudes e forças do homem que atuam como fatores protetivos para a saúde.

Os conceitos apresentados pela Psicologia Positiva são aplicáveis a qualquer faixa etária, não se limitando a um campo de atuação específico da Psicologia, seu valor teórico beneficia não apenas a compreensão dos sujeitos que passam por processos de adoecimento, mas inclui também, outra parcela da população, que é tida como saudável, simplesmente porque incrementa e orienta as virtudes humanas.

Desse modo, após serem utilizados alguns argumentos que direcionaram a escolha do tema e serviram como base para formulação da problemática – tendo em vista a grande atenção dada às patologias numa tentativa imediatista de reparar danos e curar doenças – a proposta deste trabalho surgiu com a indagação sobre como as contribuições da psicologia positiva auxiliam na promoção do bem estar subjetivo? Esta pergunta foi o elemento norteador durante todo o desenvolvimento do tema.

Considerando o que foi exposto, este trabalho pautou sua elaboração no seguinte objetivo geral: Investigar como a Psicologia Positiva auxilia na compreensão do bem estar subjetivo.

Historicamente algumas abordagens da psicologia focaram-se no adoecimento dos indivíduos e os fatores relacionados ao processo patológico. Porém, alguns autores

começaram a despertar para novos modelos de intervenções psicológicas, ressaltando que, esses novos modelos como afirma Passareli; Silva (2007), não possuem a intenção de substituir ou desvalidar o conhecimento relacionado aos processos patológicos, e sim promover uma compreensão científica sobre os aspectos humanos mais completa.

Dentro desses novos modelos, surge a Psicologia Positiva que se volta para os aspectos positivos do ser humano, ela contribui para a melhora da qualidade de vida, busca a compreensão do bem estar e dos fatores saudáveis no processo de desenvolvimento. Dessa forma Snyder; Lopez (2009) conceitua a psicologia positiva como sendo uma perspectiva científica, aplicada a descoberta de qualidades e promoção do funcionamento positivo das pessoas.

O conceito de felicidade é bastante utilizado pela Psicologia Positiva, podemos defini-lo como um estado emocional positivo, subjetivamente definido por uma pessoa. Esse termo é utilizado como sinônimo de bem estar subjetivo por alguns autores, porém de acordo com Snyder; Lopez, (2009), a felicidade deve ser vista como um componente do bem estar, não sendo o único ou o mais importante, mas como um elemento considerável dentro da Psicologia Positiva.

Podemos definir o bem estar de forma geral, como sendo uma auto avaliação feita pelo sujeito sobre sua situação no mundo. Mais especificamente, o bem estar envolve nossa experiência de prazer e nossa apreciação das recompensas da vida (SNYDER; LOPEZ, 2009).

Já o bem estar subjetivo é definido pela associação da auto avaliação feita pelo sujeito combinada de afeto positivo e com um alto grau de satisfação em todos os âmbitos da vida, no qual só pode ser observado e relatado pelo próprio indivíduo. Faz-se necessário levar em consideração que cada pessoa analisa sua vida de maneira bastante subjetiva baseando-se em expectativas, valores, emoções e experiências prévias (DIENER; LUCAS, 2000).

O bem estar divide-se em três dimensões: 1. Bem estar psicológico; 2. Bem estar social; 3. Bem estar emocional (subjetivo).

Essas três dimensões quando associadas formam o que Keyes; Lopez (2002) nomeia de modelo de estado completo, onde associam o bom funcionamento mental - definida por eles como “saúde mental completa” – aos “altos níveis de sintomas de bem estar psicológico, social e emocional”.

O bem estar subjetivo pode ser classificado como uma atitude e como tal possui pelo menos dois componentes básicos: o afeto e a cognição.

O afeto estaria relacionado aos componentes emocionais como a amizade, a ternura, o amor etc. Dentro desse componente de afeto, a composição emocional de bem estar subjetivo inclui duas dimensões: emoções positivas e emoções negativas, no qual, para que a avaliação emocional represente uma dimensão de bem estar subjetivo, é necessário resultar em uma relação positiva entre as emoções vividas, ou seja, vivenciar ao longo da vida mais emoções positivas e menos emoções negativas (OSTROM, 1969).

Já o componente da cognição está relacionado aos componentes de aspectos racionais e intelectuais como o conhecimento, a percepção, a compreensão e o saber. De acordo com Keyes; Shmotkin; Ryff (2002), esse componente inclui a auto avaliação de satisfação com a vida e o julgamento que o indivíduo faz sobre a pessoa e que reflete no quanto esse indivíduo se percebe distante ou próximo a suas aspirações.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Tratou-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, optou-se por utilizar esse método pelo mesmo “reunir e sintetizar resultados de pesquisa sobre um delimitado tema (A Visão da Psicologia Positiva sobre o Bem estar Subjetivo) ou questão de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado” (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008, p. 759). O instrumento utilizado foi o modelo de URSI (2005), nos auxiliou na síntese das informações necessárias para a revisão integrativa. Realizada por meio de busca bibliográfica nos seguintes bancos de dados: Capes; LILACS; SCIELO; PePSIC; que também podem ser acessados pelo endereço eletrônico da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram empregados os seguintes descritores: “Psicologia Positiva” + “Bem estar subjetivo”, combinados e empregando o operador booleano AND, durante o levantamento foram encontradas publicações que compreendem os anos de 2007 a 2015.

Como critério de inclusão foram selecionadas as publicações em formato de artigo, publicados no período entre 2010 a 2014 e que apresentavam como o idioma a língua portuguesa. Como critério de exclusão, descartamos publicações que não estivessem no formato de artigo, que não estivessem com o texto na íntegra online, textos que se encontravam em idiomas estrangeiros e publicados fora do período estipulado. Na busca foram encontradas 50 publicações no total (8 – Capes, 23 -

LILACS, 17 - SCIELO e 2 - PePSIC). Destas, 38 atenderam aos critérios de inclusão e exclusão anteriormente estabelecidos, retirando as que se repetiam em mais de uma base de dados ao final o número de artigos selecionados foi reduzido para 14.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi composta por artigos indexados em três das quatro bases de dados escolhidas e que preencheram os critérios de inclusão utilizados para qualificar as publicações no processo de busca bibliográfica. Descartando-se os artigos repetidos em mais de uma base indexadora e os critérios de inclusão e exclusão, chegou-se ao total de 14 artigos indexados de produção brasileira que abordavam a temática sobre a psicologia positiva, que foram utilizados como instrumentos de mensuração dos critérios preestabelecidos para a construção do corpus deste estudo.

Estes estudos da revisão foram analisados e agrupados de forma sistemática conforme a Tabela 1.

**Tabela 1.** Distribuição dos Artigos que Constituem o Corpus do Estudo Segundo Autores, Ano de Publicação e Título

ef.	Autor (es)	Ano	Título
	Comim & Santos	2010	Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre constructos de bem estar
	Comin & Santos	2010	Psicologia Positiva e os Instrumentos de Avaliação no Contexto Brasileiro
	Resende et al.	2010	Envelhecer Atuando: Bem estar subjetivo, apoio social e resiliência em participantes de grupo de teatro
	Rodrigues & Silva	2010	O papel das características sociodemográficas na felicidade
	Camargo, Abaid & Giacomoni	2011	Do que eles precisam para serem felizes? A felicidade na visão de adolescentes
	Comin & Santos	2011	Relações entre Bem Estar Subjetivo e Satisfação Conjugal na Abordagem da Psicologia Positiva
	Freire & Tavares	2011	Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem estar subjetivo e psicológico de adolescentes
	Resende & Gouveia	2011	Qualidade de Vida em Adultos com Deficiência Física

	Carrazzoni & Silva	201 2	Bem-estar subjetivo: autoavaliação em estudantes universitários
0	Comin & Santos	201 2	A Medida Positiva dos afetos: Bem Estar Subjetivo em Pessoas Casadas
1	Comin, Santos & Souza	201 2	Expressão do afeto e bem estar subjetivo em pessoas casadas
2	Woyciekoski, Stenert & Hutz	201 2	Determinantes do Bem Estar Subjetivo
3	Rocha & Souza	201 2	A visão das crianças sobre o lazer
4	Woyciekoski, Natividade & Hutz	201 4	As Contribuições da Personalidade e dos Eventos de Vida para o Bem Estar Subjetivo

No que concerne ao ano de publicação, observou-se que no ano de 2012 concentraram-se o maior número de publicações, com 35.8% da amostra total de artigos que compõem o corpus do estudo. Em seguida, despontou-se os anos de 2010 e 2011, que contribuíram com 28.6% das publicações cada um, enquanto que, para o ano de 2014, foi obtido apenas um artigo selecionado, correspondendo a 7%.

**Tabela 2**-Distribuição Numérica de Publicações Encontradas e Selecionadas nas Bases Indexadoras Consultadas

Palavras-chave	Cape		LIL		SCIE		PePSI	
	s		ACS		LO		C	
	nc.	elec.	nc.	elec.	nc.	elec.	nc.	elec.
Psicologia Positiva and Bem-estar Subjetivo			3		7			

O tema mais abordado entre os estudos selecionados trata sobre a temática do relacionamento conjugal, que apareceram em 28,6% dos artigos, destacando-se a investigação das relações existentes entre satisfação com a vida e satisfação diádica em pessoas casadas, os resultados de alguns estudos apontaram que a satisfação conjugal, está positiva e significativamente correlacionada com a satisfação com a própria vida, como também a satisfação com a vida seria influenciada diretamente pelos afetos positivos e negativos, corroborando a consistência interna do construto. Outros estudos focaram-se em investigar as correlações existentes entre os três fatores do bem estar subjetivo – afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida - com os três fatores da satisfação conjugal – interação conjugal, aspectos estruturais e aspectos emocionais.

O segundo tema que se destacou, abordou os instrumentos de avaliação, configurando-se em 14,3% dos artigos. Um dos estudos verificou a eficiência de três

instrumentos de auto avaliação do bem estar subjetivo em estudantes universitários, no qual foi analisado a estatística descritiva e os componentes principais dos resultados. O outro estudo é uma revisão integrativa que aborda sobre os instrumentos de mensuração e avaliação da Psicologia Positiva no Contexto brasileiro na relação do bem estar subjetivo e a satisfação. De acordo com análise dos artigos constatou-se que a maioria dos instrumentos utilizados para medir os componentes que formam o bem estar subjetivo, são oriundos do exterior e apenas traduzidos e adaptados, o que dificulta a interpretação e a confiabilidade, para mensurar variáveis adequadas as peculiaridades dentro do cenário brasileiro.

Fatores relacionados ao bem estar e adolescência, configuraram-se como o terceiro tema mais destacado, aparecendo em 14,3% dos artigos. Os autores Camargo; Abaid; Giacomoni (2011) investigaram o conceito de felicidade para adolescentes e apontaram que, dados obtidos indicaram a tendência dos adolescentes em relacionar sentimentos abstratos e necessidades concretas ao conceito de felicidade. A análise dos dados mostrou que as meninas relacionaram a felicidade a variadas formas de relacionamento, enquanto os meninos relacionaram aos bens materiais e às condições de vida. Já Freire; Tavares (2011), verificaram a capacidade de predição do gênero, da autoestima e das estratégias de regulação emocional (supressão emocional e reavaliação cognitiva) nos diferentes componentes do bem estar. A análise do estudo viu a relação dessas variáveis com o bem estar subjetivo (satisfação com a vida) e com o bem estar psicológico (felicidade e significado). A autoestima revelou correlação positiva forte com a satisfação com a vida e maior capacidade de predição do bem estar do que as estratégias de regulação emocional em adolescentes.

Os demais artigos selecionados correspondem a 7,1% (cada um) e não estão agrupados, pois foi encontrado apenas 1 artigo de cada tema. Como é o caso dos artigos 3, 4, 8, 12, 13 14 (ver Tabela 1).

Conforme o artigo 3, que fala sobre envelhecer atuando, onde os autores fizeram uma correlação entre o bem estar subjetivo, a resiliência e o suporte social e verificaram que as convicções dos idosos em relação a sua autonomia frente as suas relações sociais, melhoraram positivamente a visão que eles têm sobre si, sua vida e o futuro. Segundo os dados da pesquisa, quanto mais sentimentos positivos maior o nível de satisfação com a vida. Outro resultado é que os participantes que experienciam afetos negativos tornam-se cada vez mais resilientes, que está relacionada ao fato de que a pessoa que

desenvolve esta capacidade poderá alcançar resultados mais positivos, o que não significa a evitação de riscos, mas o enfrentamento e a adaptação às adversidades.

De acordo com o artigo 4, “O papel das características sociodemográficas na felicidade” objetivou-se avaliar as diferenças no bem estar subjetivo, considerando características sociodemográficas responsáveis pela construção do bem estar individual. Conforme a análise, as características sociodemográficas tiveram baixa variância na felicidade o que levou pesquisadores a questionarem o papel das características internas/fatores psicológicos na construção da satisfação individual. Isso demonstra que muito da variação da felicidade pode ser proveniente de outros fatores, que não os demográficos.

O artigo 8 trata-se de uma pesquisa qualitativa e tem como objetivo investigar a qualidade de vida em adultos com deficiência física nos domínios: bem estar subjetivo, competências comportamentais, qualidade de vida percebida e condições ambientais. Onde foram entrevistadas 25 pessoas de ambos os sexos, de idade entre 32 - 69 anos. Através de instrumentos como questionários e escalas ficaram claro que os participantes apresentam qualidade de vida positiva, estando essa estreitamente relacionada com a cultura, crenças, valores e expectativas, elementos ligados ao bem estar e a satisfação social do indivíduo.

No artigo 12, os autores discorrem sobre conceito de lazer para crianças e suas práticas. No qual constatou-se que ainda há muito que se estudar com relação ao lazer em crianças, pois, tratar-se de uma dimensão importante do bem estar subjetivo e da dimensão da vida infantil, sugerindo que a psicologia positiva precisa atentar mais estudos no campo do lazer, pois pode se enriquecer com a perspectiva subjetiva do estudo do bem estar e da felicidade. De acordo com a análise dos resultados, o lazer para estas crianças envolve realizar atividades generalizadas com os pais e se divertir.

No artigo 13, os autores buscaram identificar os preditores mais apontados e citados do Bem Estar Subjetivo na literatura. O bem estar abrange então dois componentes: o bem estar Afetivo (presença de afeto positivo e ausência de afeto negativo) e bem estar cognitivo (inclui uma avaliação cognitiva sobre a vida). O bem estar afetivo e o bem estar cognitivo constituem distintos constructos, diferenciando-se no que diz respeito à estabilidade e variabilidade ao longo do tempo, bem como na associação com outras variáveis.



Os modelos de bem estar que englobam os processos internos do indivíduo são denominados fatores intrínsecos do bem estar como: aspectos psicológicos, valores, crenças, religiosidade e condições de saúde física. Nesta perspectiva, a interpretação subjetiva dos eventos que preponderantemente influencia o bem estar subjetivo. Os fatores externos tais como os aspectos sociodemográficos, culturais e eventos de vida, investigam como situações de vida e variáveis sociodemográficas podem influenciar e prever a felicidade.

No entanto, ainda há incerteza sobre quais os fatores que mais influenciam o bem estar subjetivo, bem como quais são os preceptores mais significativos dentre os citados.

O artigo 14 por sua vez, fala sobre “As contribuições da Personalidade e dos Eventos de Vida para o Bem estar Subjetivo”, onde se verificou o poder preditivo de características de personalidade e eventos de vida sobre o bem estar subjetivo. Desta forma, os autores destacam que as interpretações subjetivas das circunstâncias objetivas, são mais determinantes do bem estar subjetivo do que as circunstâncias em si. Ou seja, a percepção das pessoas sobre o evento, assim como seus recursos para lidar com os mesmos parecem ser aspectos importantes a serem considerados no estudo das relações entre os eventos de vida.

Incrementos nos níveis de Extroversão proporcionam aumento nos Afetos Positivos; por outro lado, incrementos em neuroticismo provocaram diminuição neste afeto. Quanto ao Afeto Negativo, o fator de personalidade neuroticismo mostrou-se a principal variável preditora, indicando que quanto maiores os níveis de neuroticismo, maiores os Afetos Negativos.

De acordo com os resultados do presente estudo, pôde-se verificar que afetos positivos estão diretamente relacionados com o nível de satisfação da vida, pois de acordo com os levantamentos, quanto mais afetos positivos, maior o índice de satisfação com a vida, componente indispensável quando se fala de bem estar subjetivo.

Também se fez notável que o casamento na maioria dos estudos, apresenta-se como um fator correlacionado ao bem estar subjetivo, pois nesses estudos sobre o casamento houveram correlações positivas que associaram as pessoas casadas com níveis maiores de felicidade do que os presentes em pessoas solteiras ou divorciadas.

Foi verificado também a partir da análise, a falta de instrumentos adequados na avaliação do bem estar em subjetivo dentro da realidade brasileira, tendo em vista que a

maioria dos instrumentos são de origem internacional, sendo apenas adaptados a nossa cultura. Pôde-se perceber ainda, a precariedade de materiais e publicações relacionados à Psicologia Positiva no Brasil, mas, se apresenta como um campo promissor no cerne da Psicologia.

## CONCLUSÃO

Levando em consideração a análise das publicações selecionadas, fez-se possível visualizar que a Psicologia Positiva pode contribuir para o auxílio na promoção do bem estar subjetivo. Nessas publicações, observou-se que as pessoas podem fortalecer suas potencialidades através do aumento dos afetos positivos sobre os variados eventos da vida e não apenas em momentos de fraquezas; podendo melhorar suas atividades sociais, além de promover subsídios para uma satisfação em diversos níveis de suas vidas.

Ao depararmos com os **fatores psicológicos, notamos em bibliografias como** influenciam o **desempenho físico** e compreendemos como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem estar de uma pessoa nesse ambiente. Esses são os desafios centrais do profissional que se dedica à **Psicologia do Esporte**. Estar bem na realidade é ter e apresentar cognições positivas que interferem diretamente no desempenho dos atletas ou dos que praticam atividades físicas orientadas por psicólogos, profissionais de educação física e fisioterapeutas. Um trabalho e acompanhamento monitorado pelo psicólogo da área cognitiva comportamental é uma forma técnica de evitar de crenças irracionais interfiram diretamente no resultado final do comportamento desejado.

Confirmamos o que os fundadores da psicologia positiva afirmam, quando declaram que a sua aplicabilidade não se restringe à apenas um público alvo, mas suas bases podem ser aplicáveis a várias faixas etária em diversos momentos da vida, e que tende a se expandir pelos benefícios que esse movimento emergente oferece. Além disso, observou-se que para alcançar níveis satisfatórios de bem estar, não se deve se atentar a um único fator, mas a vários componentes, de forma simultânea que contribuem para o bem estar subjetivo. Fatores culturais, hereditários, experiências positivas da vida, influenciam essas características positivas fazendo com que os indivíduos experienciem momentos mais felizes e produtivos no decorrer do seu

desenvolvimento pessoal, isso se concretizou através dos diversos modelos de intervenções analisadas neste estudo.

É indispensável ressaltar a importância da utilização de instrumentos, que foram aplicados em quase todos os artigos, mostrando resultados que são indicadores promissores para investigação da psicologia positiva como uma forte tendência e abrem as portas para novas contribuições.

Os resultados indicaram que, apesar dos princípios dessa teoria ter sido bastante difundida, ainda há muito que se estudar, tanto no que diz respeito à prevenção, como a própria potencialização das forças e virtudes que enaltecem o homem para promover uma satisfação e qualidade de vida. Por isso, preconizamos a necessidade de mais estudos e pesquisas na área que acompanhadas pelo desenvolvimento da temática no país poderá oferecer melhores subsídios na compreensão dos múltiplos fatores responsáveis pelo bem estar subjetivo.

## REFERÊNCIAS

DIENER, E.; LUCAS, R. F. Subjective emotional well being. In LEWIS, M.; HAVILAND, J. M. (Orgs). **Handbook of emotions**. New York: Guilford. p. 325-337, 2000.

KEYES, C. L. M.; LOPEZ, S. J. Toward a science of mental health: positive directions in diagnosis and treatment. In SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (Eds.). **The handbook of positive psychology**. New York: Oxford University Press, p. 45-59, 2002.

KEYES, C. L. M.; SHMOTKIN, D.; RYFF, C. D. **Optimizing well being: the empirical encounter of two traditions**. Journal of Personality and Social Psychology, v. 82, n. 6, p. 1007-1022, 2002.

MENDES, K.D.S; SILVEIRA, R.C.C.P; GALVÃO, C.M; **Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem**. Texto Contexto Enfermagem. Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Out-Dez, 2008.

OSTROM, T. M. **The relationship between affective, behavior and cognitive components of attitude**. Journal of Experimental Psychology, v. 5, p. 12-30, 1969.

PASSARELI, P. M.; SILVA, J. A. **Psicologia positiva e o estudo do bem estar subjetivo**. Estudos de Psicologia, v. 24, n.4, p. 513-517, Out-Dez, 2007.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas**. Porto Alegre: Artmed, 2009.